

新型コロナウイルス流行時における心のケア 最前線で働く人たちと管理職への支援

(Mental Health and Psychosocial Support: **MHPSS**)

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

このスライドは、IASCの許可を得て、以下の福島県立医科大学グループが翻訳した
「新型コロナウイルス感染症(COVID19)流行時のこころのケア(日本語版)」の一部です。

作成: 前田正治(監訳)、瀬藤乃理子、村上道夫、竹林由武 スライド作成協力: 小林智之

問い合わせ先: d-kokoro@fmu.ac.jp (福島県立医科大学 災害こころの医学講座)

最前線で働く人たちへメッセージ

IASC

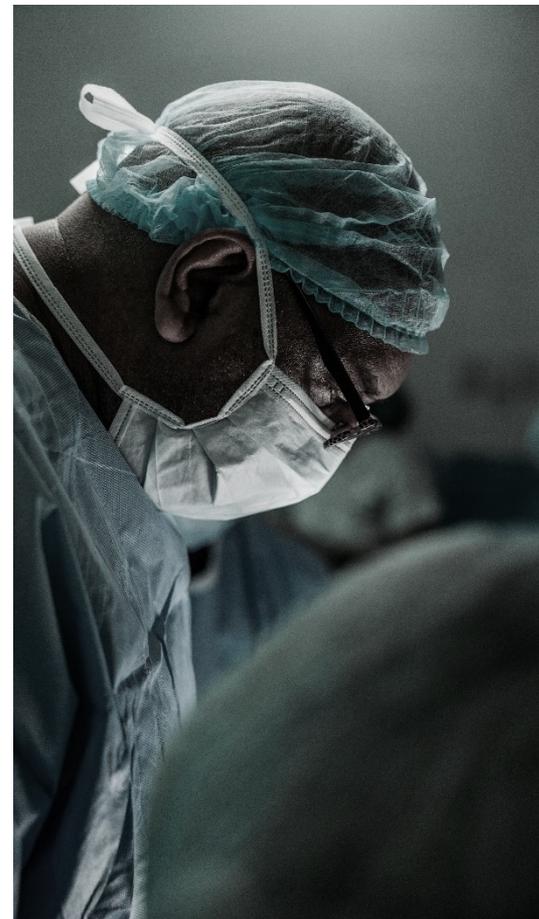
Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

現在の状況でストレスを感じることは全く自然なことです。

- あなたや同僚の多くの方がストレスを感じています
- 中には、仕事を十分こなせていないと感じている人や、無茶な要求をされている人もいるかもしれません
- 労働安全衛生の手順に厳格に従うことに対し、重圧を感じている人もいるかもしれません。



IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

現在の状況でストレスを感じることは全く自然なことです。

- たとえあなたがストレスやそれに関連したネガティブな感情を抱いていたとしても、それは決してあなたが仕事ができないとか、あるいは弱い人間だということを、意味しているわけではありません。



IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

心の健康を大切にすることは体の健康の維持と同じく大切です

- あなたの基本的なニーズを大切にして、ストレスの対処に役立つ活動を行いましょう。

役立つ対処法の例

- ◇ 仕事中に小休止や休憩をこまめにとる
- ◇ 健康な食品を十分に食べる
- ◇ 運動をする
- ◇ 家族や友人と連絡を取り合うことなど

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

心の健康を大切にすることは体の健康の維持と同じく大切です

役立つ対処法の例

- ◇ タバコ
- ◇ アルコール
- ◇ 他の違法薬物など

これらの使用が、一時的には気晴らしになるかもしれませんが、長期的にはあなたの精神および身体的健康が悪化する可能性があります。

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ



Photo by Tedward Quinn on Unsplash

偏見や差別への懸念

- 最前線で働く人の中には、偏見によって、家族やコミュニティから排斥される経験をされた方もいるかもしれません。
- 偏見や排斥は、すでに大変な状況をもり一層困難なものにします。
- 可能な限り、あなたの愛する人と連絡を取り続けましょう。

(電子機器はそのための重要な方法の一つです。)

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

周囲のサポートを得る

- 同僚、上司、その他の信頼できる人に**援助を求めましょう。**
- **同僚もあなたと同じ経験をしている可能性がある**ことに留意しましょう。



Photo by Tedward Quinn on Unsplash

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

過去に有効だった対処法を用いる

- 多くの人たちにとって、今の状況は、これまで全く経験したことのない状況です。
しかし、過去にあなたがストレスを感じた時にうまく対処できた方法は、今のあなたにとっても有用です。
- たとえ状況が違って、ストレスに有効な対処法は同じなのです。

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ



ストレスの悪化を自分のせいにしない

- 誰もがストレスを経験しますし、ストレスへの対処の方法は人それぞれです。
- 人生で過去におこった、または現在ふりかかっている重圧が、日々の仕事中のあなたの精神的な健康に影響を与えることがあります。
- もしストレスが悪化し、それに圧倒されていると感じても、それはあなたの責任ではありません。
精神的に不調な自分を責めないようにしましょう。

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ



さまざまなストレス症状があります

強いストレス下で起こる**自分の変化に気づきましょう**

- 例
- 自分の働き方**に変化がある
 - イライラ、落ち込み、不安など、**気分**の変化がある
 - 慢性な疲弊感**がある
 - 休憩時間中も**リラックス**できない
 - 体の痛み、腹痛などの**不定愁訴**がある

慢性的なストレスによる長期的な影響

- 慢性的なストレスが、状況が改善した後にもあなたの精神的な健康と仕事に**長期的な影響を与える**ことがあります。
- どうにもならないと思った時には、職場の上司など、適切な人に**連絡をとって、支援を受ける**ようにしましょう。

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ



Photo by NordWood Themes on Unsplash

チームリーダーや管理者へメッセージ

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

組織のリーダーや管理者の役目

- 慢性的なストレスや精神的健康の悪化から**すべてのスタッフを守り続けましょう。**
- そうすることで、スタッフの人たちは、医療従事者であれ、他の支援者であれ、**より充実して自分自身の役割を発揮**できるようになります。

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ



Photo by NordWood Themes on Unsplash

組織のリーダーや管理者の役目

- 常にスタッフの健康を見守る
- 上司に精神的健康の悪化を報告しやすい環境を作る
- 良質のコミュニケーションを確保する
- すべてのスタッフに正確かつ最新の情報を提供する。



Photo by NordWood Themes on Unsplash

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

これらは、先行きの見えなさに対する心配を軽減し、
コントロール感を得るのに役立ちます。

組織のリーダーや管理者の役目

- スタッフがきちんと**休息**をとっているか確認する
- スタッフに**心身を回復する余裕**があるかどうか確認する
- スタッフが必要な**セルフケア活動**をできるように取り組む



休息は身体的、精神的な健康にとって大切なことですが、現在の状況下ではことさら重要です。
いつも以上に気を配りましょう。

組織のリーダーや管理者の役目

□ 短時間の定期的なミーティングを実施する

スタッフが心配事を話せたり、質問したりできる場を設けましょう。

□ 同僚間のピアサポートを奨励する

その際には、個人情報などの機密事項の取り扱いに十分に気をつけましょう。

※下記に該当するスタッフには特に注意を向けて下さい。

生活の困難者 / 過去の精神的不調
社会的サポートの不足 / コミュニティからの排斥

必要なサポートを同僚に提供する

- スタッフに心理的な支援をうけるように促し、**その機会を保障**してあげましょう。
- その機会とは、利用できる時には**電話支援**や、その他の**遠隔サービス**でオンライン上で通じるスタッフによる支援も含まれます。



リーダー自身も健康管理に十分に注意しましょう

- サイコロジカルファーストエイド(PFA)のトレーニングが、同僚にサポートを提供する技術を学ぶために役立ちます。

* サイコロジカルファーストエイドのガイドラインはこちら 

<http://www.j-hits.org/psychological/>

- 管理者やチームのリーダーが、スタッフと同様、強いストレスに直面するかもしれません。
管理者やリーダーの役割として、責任感といった心理的な重圧も加えてかかってくる。

スタッフと管理者双方でストレス軽減の方策が講じられ
管理者がセルフケアの手本になることが大切です

新型コロナウイルス感染症に対する理解は常に進んでいる一方で、その状況もまたすぐに変化しています。
新しい情報は以下を参照してください。

WHO(世界保健機構)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

ジョンズホプキンス大学

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ

本文書はversion 1.5 です。(2020年3月17日現在)
文書全体は、下記のURLからダウンロードすることができます。🔗

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行が続く間は、定期的に更新される予定です。

IASC