

# 職員のみなさまへ COVID-19対応での心の援助

社会医療法人生長会ベルランド総合病院

臨床心理室 室長補佐

臨床心理士・公認心理師

溝口 由里子

監修；メンタルヘルスチーム

2019年武漢で発生した  
新型コロナウイルス感染症  
(COVID-19)は世界中で  
感染拡大が続いています

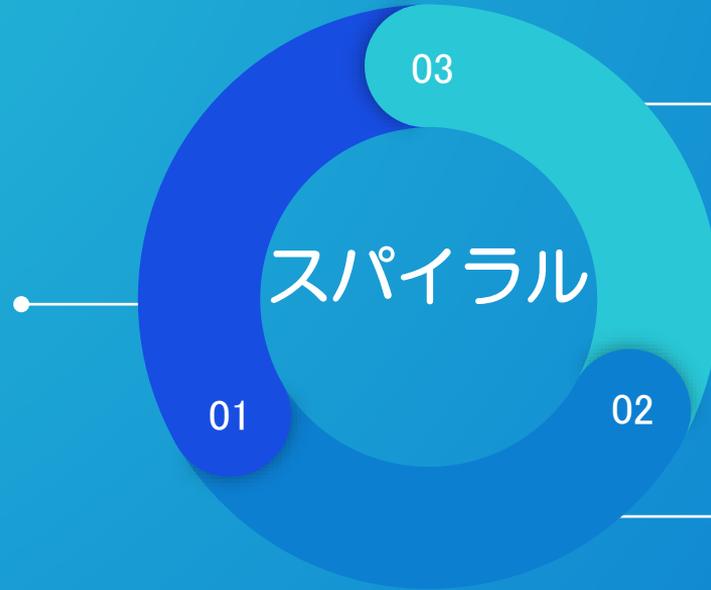
Maps

この未知なる感染症の脅威は、対応している職員に  
さまざまな心の影響を及ぼします。

ウイルスによってもたらされる3つの感染症  
(ウイルス→不安や恐れ→嫌悪・差別・偏見)のスパイラルは、  
私たちの精神面に特有のストレス反応を引き起こします。  
職員みなさまの心の健康を維持するために、心のサポートガイドを  
提供します。常勤・非常勤を問わず、全てのスタッフに  
ご活用ください。

# ウイルスによって3つの感染症が引き起こされる

＜第1の感染症＞  
生物学的感染症  
ウイルスによる  
「疾病」そのもの



＜第3の感染症＞  
社会的感染症  
不安や恐怖が  
「嫌悪・差別・偏見」  
を生み出す

＜第2の感染症＞  
心理的感染症  
見えない・未知による  
「不安や恐れ」

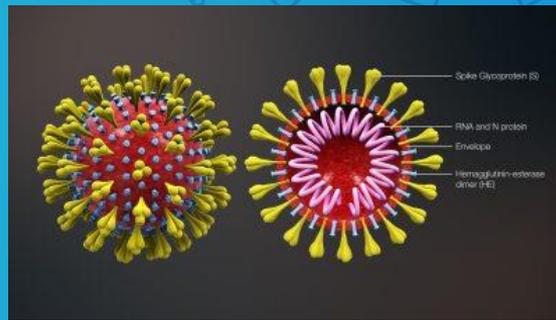


Photo : Scientific Animations

見えない敵 ウイルスがもたらす不安や恐怖（心理的）は  
瞬く間に人から人へ



恐怖は、自己保存の本能を刺激して、ウイルスに接触した  
と見なされる特定の対象を遠ざけようとする  
嫌悪の対象になり、偏見やレッテルを貼り差別が起こる



孤独感・孤立感が増長し、特有のストレス反応が出てくる  
メンタルヘルスの不調につながりやすい

## 第2の心理的感染症「不安・恐れ」

目に見えない  
ウイルス

+

未知のもので  
薬もワクチン  
もまだない

+

人は得体の知れ  
ないものを恐れ  
る傾向がある

強い不安や恐れを感じるとそれにふりまわされる  
それが人から人へ瞬く間に伝播し  
ニュースや他人の言動をみてさらに不安が高まる  
わからない→不安→こわいく堂々巡り・悪循環>

## 第3の社会的感染症「嫌悪・差別・偏見」

恐怖心は人間の  
生き延びようと  
する本能（自己  
保存本能）を刺  
激する

+

ウイルスに接  
触した人を日  
常生活から遠  
ざけたり嫌悪  
したりする

+

差別的行動が起  
こり、人と人との  
信頼関係や社  
会のつながりが  
壊されてしまう

感染者やその家族、対応する職員、その周辺地域  
までが嫌悪の対象となったり、職務に従事するこ  
とでまわりの人間との関係性の葛藤を経験する  
(避けられる・バイ菌扱い・嫌がらせ・いじめ)

COVID-  
19独特の  
恐れ要因

自分が誰かの命を終わらせる連鎖  
になるのは怖い

感染している人を忌み嫌って避ける

感染の被害者にも加害者にもなる可能性  
差別される側にも差別する側にもなる同時性

互いに疑心暗鬼になる  
人との関係性や社会との分断が起こる

参考：「新型コロナウイルスの事象についてどう考え対峙すべきか整理のつかない方への処方箋」  
西條剛央(2020)

“

それゆえに、メンタルの不調が  
他の危機的状況とはまた違った形で起  
こりやすいとされています。

最前線の場にいる医療関係者  
(医師、看護、コメディ、事務、清掃  
スタッフ、売店関係まであらゆる医療  
に関わる人) は、  
特に注意が必要です。

# こんな反応が起こっていませんか？ (感染症流行時特有のストレス反応)

## 感情

感染や死への不安

わかってもらえない怒り

吐き出せない怒り

隔離されるかもしれない  
恐怖

大切な人を守れない恐怖

人への不信感

罪悪感や無力感

自己不全感情

過度な緊張

## 認知

他者を責める

誰かのせいにする

孤立した感覚

見放された感覚

原因を追及しようとする

他者の考えを受け入れない

家族との信頼にギャップがある

## 行動

危機から逃れる過度な行動

買占め

過度な情報収集

コミュニケーションを遠ざける

拒絶し孤立する

過度の飲酒 暴食

新型コロナウイルス感染症に対応するためのサポート資料です  
それぞれの画像を直接クリックしてご覧いただけます（PDF資料）

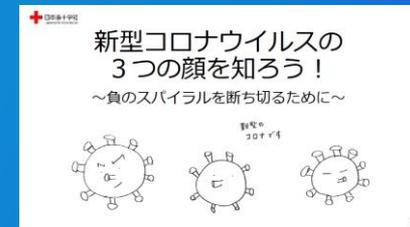
– COVID-19に対応する職員のためのサポート  
ガイド（日本赤十字社）

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)



– 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう（日  
本赤十字社）

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)



– 新型コロナウイルス流行時のこころのケア  
（IASC）

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Japanese%29.pdf>



# - COVID-19流行による ストレスへの対処 (WHO)

画像を直接クリックしてご覧いただけます (PDF資料)

印刷してポスターとしてご利用ください

<https://extranet.who.int/kobe-centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf>



## COVID-19流行による ストレスへの対処



危機に際して悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怖くなったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通なことです。  
信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。友達や家族に連絡を取りましょう

家にいなければならない時は、健康的な生活習慣を心がけましょう。食事や睡眠、運動を適度にとり、同居する家族との関わり、遠方の家族や友達とのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。



気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒、薬物に頼らないようにしましょう。  
耐えられないと感じたら、医療従事者やカウンセラーと話をしてみましょう。必要があれば、からだや心の健康のために、どこで、どうすれば支援を受けられるか、計画をたてておきましょう。

事実を確認しましょう。適切な予防策が取れるよう、自分にかかるリスクの正確な判断に役立つ情報を集めましょう。WHOのウェブサイトや、地域や国の保健機関など、信頼できる情報源を探しましょう。



不安をおおるようなマスコミの報道を自分や家族が見たり聞いたりする時間を減らすことで、不安や興奮を抑えましょう。

これまでに逆境を乗り越えた時に役立つスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況の中で自分の感情とうまく付き合っていくために、それらのスキルを使いましょう。



子どもさん向けの心のサポート資料です。  
ご家庭でご活用ください。

それぞれの画像を直接クリックしてご覧いただけます（PDF資料）

- 新型コロナウイルスと子どものストレスについて（国立成育医療研究センター）

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



- 家庭ですごくす期間の子どものストレスとその対応（早稲田大学教育学部 本田恵子教授）

<https://www.waseda.jp/fedu/edu/assets/uploads/2015/09/Oe392fcd7091b47ec96d04a9c0006c0b.pdf>



- コロナをたいじ（発達障害情報・支援センター）

1) <http://www.rehab.go.jp/ddis/>



# COVID-19対応における 心とのつきあい方

---

こういった特殊な状況において自身の精神的健康を  
保つために、どのように対処したらよいか  
そのポイントをお伝えします

COVID-19対応の今、これらのことができますか？  
できていないが3つ以上はメンタルバランス要注意！

- ニュースを見過ぎないようにしている ✓
- 家族、友人たちと連絡をとりあっている ✓
- いつもの日常のルーティンワークを心がけている ✓
- 睡眠パターンをくずさないようにしている ✓
- お酒や薬、カフェインなどを過剰に取っていない ✓
- 自分の気持ちに気づいて吐きだしている ✓
- オンオフを意識してプライベートを大切にしている ✓
- 同僚や上司、家族や友人からサポートされている ✓
- 困ったときは助けを求めている ✓
- 自分の限界をわかっている ✓

# ストレスマネジメント①

## 自分の心のストレスサインに気づく



不安、恐怖、  
焦り、集中で  
きない、過敏、  
苛々、悲しい  
外部に敏感に  
なることで心  
を守っている



現実感がない、  
記憶が曖昧、ぼ  
んやり、逆にハ  
イテンション  
感情をはっきり  
させない事で心  
の傷つきを防ぐ



不眠、倦怠感、  
食欲不振、暴飲  
暴食、頭痛、肩  
こり、下痢  
身体の反応に出  
すことで心が  
SOSを発する



自己の反応を無視  
するとひずんだエ  
ネルギーが他へ向  
いてしまいます  
(孤立・攻撃・自  
傷・虐待など)



何かに向かって頑張っているときほど気づきにくい  
1日1回は立ち止まって心の状態をチェック！

## ストレスマネジメント②

### 情報の洪水に溺れるのをやめる



信頼できる情報を選択できているか、その判断の余裕を持てているか自分に問う



過度に多くの情報に接すると気持ち揺れたり興奮しすぎてしまう



極端な考えや捉え方の偏りが起こりやすくなる（自分だけは大丈夫⇔絶対だめだ）



多くの情報で脳がオーバーヒートし処理に追われ、逆に判断力が落ちてしまう



ニュースやソーシャルメディアと接する時間を決める  
全く関係のない時間（遊びやチャレンジ）を持つ

# ストレスマネジメント③

## 自分の心と身体をいたわる



日々の定期的な活動、ルーティンワークを大事にする



生活リズム保つ  
\*いつもの食事  
\*いつもの睡眠  
\*いつもの会話



娯楽、遊び、好きなこと、安心することを特に意識して過ごす  
深呼吸やリラックスマも効果的



アルコールやたばこ、薬などで解消しようとしていたら要注意  
自分を包みこみ守ることが大事



困難な状況への一時的な反応であるストレス反応が回復する力（レジリエンス）を高めます

## ストレスマネジメント④

### 誰かとつながりを保って孤立しない



会って話せなくても、電話、SNS、ビデオ通話などで、信頼できる誰かとつながる



辛いね、いやだなど、愚痴でもいいので互いに気持ちを共有し合うことが大事



雑談や他愛もないことを話す場が助けになる



助けてとヘルプを求めることも恥ずかしくない



おつかれさま、よくがんばったね  
誰かをいたわる、いたわってもらうつながりが必要です

# ストレスマネジメント⑤

## 不安といいおつき合いをする



不安をゼロに  
しようと考え  
ない



不安を認めてみ  
てることから  
始める



不安を人に話し  
たり書いてみる  
ことで、まあま  
あの程度に抑え  
られる効果あり



不安だと考えて  
いる思考が合理  
的で確かにそう  
なのかもう一度  
問いかけてみる



なくしたり無理に押し込めるのではなく  
不安を飼いならしてみよう

# ストレスマネジメント⑥

## 自分がコントロールできることを思い出す



過去にストレスを感じても乗り越えた経験を思いだしてみる



少しでもできることをやってくことで達成感、コントロール感につながる



誰かとお互いにうまくやれていることがあれば大いにほめ合うことは力になる



落ち着かない時は両手を胸の前で交差して右左とトントンたたくてみよう



自分で自分をコントロールできている感覚は心の根底の安心感を支えます



ご自身の心の状態をチェックしてみてください



“

---

ストレスチェックの結果は  
いかがでしたか？

精神的不健康状態であったとしても、  
それを今、自分で意識されるだけで、メンタルヘルス  
のバランスにはよい効果をもたらします。  
ストレス対処を意識して精神の健康を保っていただけ  
ればと思います。

## その他参考文献

- 心の健康のための工具箱（鳥取大学大学院医学系研究科 竹田研究室）  
[https://researchmap.jp/multidatabases/multidatabase\\_contents/detail/267358/f3f5af3fd94c52e7a5aa0b4ac0cb19b7?frame\\_id=388979](https://researchmap.jp/multidatabases/multidatabase_contents/detail/267358/f3f5af3fd94c52e7a5aa0b4ac0cb19b7?frame_id=388979)
- ストレスマネジメントとトラウマVer.02（兵庫県立大学 富永良貴教授）  
<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/>
- もしも距離を保つことを求められたなら（日本心理学会）  
[https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp/](https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/)
- こころもメンテしよう（厚生労働省） <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
- 新型コロナウイルスの影響を受けたわたしたちのメンタルヘルス（一宮市立市民病院臨床心理室 柄澤祐可 2020）
- しんじゅがいとチョウチョのおはなし；コロナウイルスとわたし（ANA M GOMEZ 2020）



読んでいただきありがとうございます。  
気持ちの対処法リラクセーション編も  
ぜひご活用ください。

COVID-19対応は長期間になることが言われています。  
メンタル面のことなど、なにかご相談したい場合は  
お気軽にメンタルヘルスチームメンバーにお声かけ下さい