

COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項

暫定ガイダンス

2020年3月18日 改訂版

原文 (英語):

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

Interim guidance

18 March 2020

<https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>

2020年1月、世界保健機関(WHO)は中国湖北省での新型コロナウイルス感染症のアウトブレイクを、国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態 (public health emergency of international concern : PHEIC) と宣言しました。WHOは、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が世界中の他の国に広がるリスクが高いと述べました。WHO および世界中の公衆衛生当局は、COVID-19 のアウトブレイクを封じ込めるために行動を起こしています。しかし、今回の危機は人々にストレスをもたらしています。本書に記載のメンタルヘルスに関する考慮事項は、COVID-19 アウトブレイク時の精神的および心理的ウェルビーイングを支援するために、WHO の精神保健部門によってまとめられました。

一般の方へ

1. COVID-19 は、様々な国々や様々な地域に住む人々に影響を及ぼしており、今後も影響を及ぼす可能性があります。いかなる人種や国籍にも限定して COVID-19 を関連付けてはいけません。COVID-19 に罹った人がどの国にいても、また、どの国から来ても、共感を持って接してください。病気になった人は何も悪いことをしていないのです。
2. 感染した人のことを「COVID-19 症例」、「被害者・犠牲者」「COVID-19 の家族」「病人」とレッテルを張って総称しないでください。彼らは「COVID-19 にかかった人」「COVID-19 の治療を受けている人」「COVID-19 から回復している人」であり、COVID-19 から回復した後は、仕事や家族、大切な人たちとともに人生を歩み続けるのです。
3. 不安や苦痛を感じるようなニュースを見たり、読んだり、聞いたりすることは避けてください。情報は、主に、計画を準備したり、自分や大切な人を守るための実践的な手段を講じたりするために集めましょう。1日1回または2回、決まった時間にだけ、最新の情報を追うようにしてください。突然始まった、ほぼ絶え間なく流れるアウトブレイクに関するニュースには、誰でも不安な気持ちになります。事実を知りましょう。事実と噂を区別できるように、WHO のウェブサイトや地元の保健当局の情報プラットフォームから定期的に情報を収集してください。
4. あなた自身の身を守り、また周りの人を支援しましょう。必要なときに他の人を支援することは、支援を受ける人とともに支援者にも利益をもたらします。例えば、隣人や地域の人々に助けが必要かを電話で確認してください。コミュニティがひとつになって取り組むことは、

COVID-19に立ち向かう連帯をつくることにつながります。

5. 地元で、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を経験し回復した人や、大切な人の回復を支えた人で、その経験を共有してくれる人の声、ポジティブな語りやポジティブなイメージを広げる機会を見つけましょう。
6. コミュニティでCOVID-19に罹った人々を支えている介護者や医療従事者に敬意を示しましょう。人命を救い、あなたの大切な人の安全を守るために、彼らが果たしている役割を認めてください。

医療従事者の方へ

7. 医療従事者として、あなたやあなたの同僚の多くが、ストレスを経験するでしょう。実際、現在の状況でストレスを感じるのはごく普通のことです。ストレスとそれに関連する感情は、決してあなたに仕事の能力がないこと、またはあなたが弱いことを反映しているわけではありません。この期間中に、ストレス管理と心理社会的ウェルビーイングは、身体的健康を管理することと同じくらい重要です。
8. 自分自身を大切にしてください。有用な対処手段をとりましょう。勤務中、またシフトとシフトの間に休息と休憩をとり、健康的な食事を十分とり、運動をし、家族や友人と連絡を取り合いましょう。タバコ、アルコールやその他の薬物のような無益な対処手段をとるのは避けてください。これらは、長期的には、あなたの精神的および身体的ウェルビーイングを悪化させる可能性があります。多くの医療従事者にとって、特に同様の対応に関与した経験のない場合には、COVID-19のアウトブレイクは独特で前例のない事態です。そうであっても、過去にストレスを受けた時に使った対処手段が、今、あなたの役に立ちます。あなたのストレスのやわらげ方を一番知っているのはあなたです。自分の心理状態をよく保つことに躊躇してはいけません。これは短距離走ではなく、マラソンなのです。
9. 残念ながら、医療従事者の中には、スティグマや恐怖のため、家族やコミュニティから避けられる経験をする方もいるかもしれません。これは、このただでさえ厳しい状況をより一層困難なものにするでしょう。可能であれば、大切な人と電話やビデオ等で連絡を取り合うことは、人とのつながりを保つ方法のひとつとなります。同僚、上司やその他の信頼できる人に、社会的支援を求めてください。同僚も、あなたと同じ経験をしているかもしれません。
10. 知的障害、認知機能障害、心理社会的障害のある人とのコミュニケーションには、彼らが理解しやすい手段を使いましょう。文章のみに依存しないコミュニケーションの形態を活用しましょう。
11. COVID-19の影響を受けている人たちをいかに支え、利用可能なリソースにつなげるかを知りましょう。これは、メンタルヘルスや心理社会的支援を必要としている人にとって特に重要なことです。メンタルヘルスに対するスティグマは、自身のCOVID-19の状況についても精神状態についても助けを求める意欲をなくさせます。mhGAP Humanitarian Intervention Guideは非専門の医療従事者が使えるようにデザインされた手引書で、優先すべき精神状態への臨床的対処が記載されています。
https://www.who.int/mental_health/publications/mhgap_hig/en/

医療施設のチームリーダーや管理者の方へ

12. COVID-19への対応の間、すべてのスタッフを慢性的なストレスや精神的に不健康な状態から守ることで、彼らが各々の役割を果たす能力を向上させることができます。現在の状況は

一晩で終わるものではなく、短期の緊急対応を繰り返すよりも長期の労働環境整備にシフトすべきだということを心に留めてください。

13. すべてのスタッフに、質の高いコミュニケーションと正確な情報のアップデートがなされるようにしてください。高ストレスの任務と低ストレスの任務でローテーションを組んでください。経験の浅い職員を、より経験豊富な同僚と仕事を組むようにしてください。パディ（ペア）システムは、支援の提供、ストレスのモニタリングや安全手順の強化につながります。アウトリーチ担当者はペアでコミュニティに入るようにしてください。自ら進んで休憩を取り、休憩を奨励し、休憩がしっかり取られるよう監視してください。本人や家族がストレスフルな出来事の影響を受けている職員には、仕事のスケジュールを柔軟に調整してください。同僚がお互いに社会的支援をできる時間を組み入れてください。
14. メンタルヘルスおよび心理社会的サポートサービスへのアクセス方法をスタッフが十分認識していることを確認し、アクセスを促してください。管理者やチームリーダーもスタッフと同様のストレスに直面しており、職責の程度に応じてさらにプレッシャーがかかる可能性があります。上記の規定や手段が労働者と管理者両方に適用され、管理者がストレスを軽減するためのセルフケア戦略をロールモデル化できる（手本を示せる）ことが重要です。
15. 看護師、救急車運転手、ボランティア、症例調査員（保健師など）、教員、コミュニティのリーダー、検疫所職員など、全ての対応者に、影響を受けた人々に対し心理的応急処置（サイコロジカルファーストエイド）によって、基本的な情緒的・実践的支援を提供する方法についてオリエンテーションを行ってください。
https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf
16. 緊急の精神神経症状（せん妄、サイコース、強度の不安やうつなど）に救急や一般医療施設で対処してください。時間が許せば訓練を受けた適切なスタッフをそれらの施設に派遣し、一般の医療従事者のキャパシティを向上させるべきです（mhGAP Humanitarian Intervention Guide を参照）。
17. 必須のジェネリック向精神薬が、全てのレベルの治療で利用可能なことを確認してください。長期の精神疾患やてんかんの患者は中断のない服薬が必要です。

子どもの保護者の方へ

18. 子どもたちが恐怖や悲しみなどの不快な感情を表現する前向きな方法を見つけるのを助けましょう。すべての子どもには、感情を表現する彼らなりの方法があります。遊んだり絵を描いたりするなどの創造的な活動によって、このプロセスが促進される可能性があります。子どもたちは、安全で協力的な環境下で、不安な気持ちを表現し伝えることができれば安心します。
19. 子どもにとって安全だと考えられる場合は、子どもが親や家族と一緒にいられるようにし、できる限り保護者と引き離さないようにしてください。子どもを主な保護者から引き離す必要があるときは、適切な代替のケアがあること、そしてソーシャルワーカーやそれに準ずる人が定期的に子どものフォローアップをできることを確認してください。さらに、保護者と離れている間は、1日2回の電話またはビデオ通話、その他の年齢に応じたコミュニケーション（例：子どもの年齢に応じてソーシャルメディア）など、両親や保護者と定期的な連絡がとれるようにしてください。
20. 特に子どもが家に閉じ込められている場合は、日常生活でなじみのあるルーチンができるだけ維持してください。子どもの年齢に適した魅力的な活動を与えてください。社会との接触

を制限するように勧められたときには、たとえ家族内だけであっても、できる限り子どもたちが他の人と遊び、交流することを奨励してください。

21. ストレスや危機の状況下では、子どもたちは親に、より多くの愛着を求め、より強く要求することがよくあります。COVID-19について子どもと、正直に、年齢に応じた適切な情報を用いて話し合ってください。子どもが不安を抱えている場合、一緒になって対処してあげることで不安が和らぐかもしれません。子どもたちは、困難な時に自分の感情を管理する方法について手がかりを求めて、大人の行動や感情を観察しています。

高齢者の介護をされる方へ

22. 高齢者、特に孤立している人や、認知機能低下もしくは認知症がある人は、アウトブレイク中や隔離中に不安、怒り、ストレス、動揺、引きこもりを生じやすくなります。私的なネットワーク（家族など）および医療の専門家を通じて、実践的および情緒的な支援を提供しましょう。
23. 何が起きているかについての簡単な事実を共有し、認知障害の有無にかかわらず高齢者が理解できる言葉で、感染のリスクを減らす方法について、明確な情報を提供してください。必要に応じて情報を繰り返し伝えてください。明確に、簡潔に、敬意を払って、忍耐強く指示を伝える必要があります。また、情報を文書や絵で伝えるのも効果的です。高齢者の家族やその他の支援ネットワークを通じて、情報を伝え、感染予防策の実践（手洗いなど）を手助けしましょう。
24. 基礎疾患がある場合は、現在の服薬を確実に続けられるようにしてください。必要があれば自身の知り合いに助けを打診してください。
25. 有事の際の支援がどこでどのようにして受けられるかを知り、備えてください。例えばタクシーの呼び方、出前の取り方、医療ケアの受け方などです。最大2週間、いつも飲んでいる薬が必要になるかもしれませんので、持っている薬の数を確認しておいてください。
26. 隔離や検疫の際も心身の健康を損なわないように、家でできる簡単な運動を身につけてください。
27. 定期的な運動、掃除、家事、歌を歌う、絵を描くなど、いつもの活動をできる限り続けてください。隔離などの新しい環境の場合も、新しい習慣をつくってください。大切な人と定期的に連絡を取り合ってください（電話やメール、ソーシャルメディアやビデオ会議などを通じて）。

隔離下の方へ

28. 知人と連絡をとり、社会的なネットワークを維持しましょう。隔離下でも、できる限りあなた自身の日常生活を送るようにしてください。保健当局がアウトブレイクを封じ込めるために物理的な社会的接触を制限することを推奨している場合でも、電子メール、ソーシャルメディア、ビデオ会議、電話を介して人とのつながりを維持できます。
29. ストレスを感じているときは、あなたが必要と感じていることやあなたの感情に注意を向けてください。あなたにとって楽しんだりリラックスできる健康的な活動に取り組んでください。定期的に運動し、普段通り規則的な睡眠をとり、健康的な食事をとってください。また、広い視野で物事をとらえましょう。今、あらゆる国の公衆衛生当局と専門家が、罹患した人々に最善のケアを確実に提供できるよう、アウトブレイクに取り組んでいます。

30. ほぼ絶え間なくアウトブレイクに関するニュースが流れると、だれでも不安になったり動揺したりします。医療の専門家や WHO のウェブサイトから、日中の特定の時間に最新の情報と実践的なガイダンスを得るようにし、不快感を覚えるような噂を聞いたりそれに従ったりすることは避けてください。

最新の情報はこちらをご覧ください。

COVID-19 が蔓延している地域について：

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

WHO からの COVID-19 に関するアドバイスとガイダンス：

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

<https://www.epi-win.com/>

社会的スティグマへの対処：

https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200224_JA_Stigma_IFRC_UNICEF_WHO.pdf

COVID-19 のメンタルヘルス、心理社会的側面への対処に関するブリーフィングノート：

<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>

© World Health Organization 2020. Some rights reserved. This work is available under the [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) licence.

WHO reference number: [WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/mental-health)