



COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の急激な感染拡大における 精神保健的・心理社会的な留意事項

2020年3月18日

世界保健機関（以下、WHO）は2020年1月、新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）を国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態（PHEIC）とすることを発表した。WHOは、COVID-19が世界中の他の国々に感染拡大する可能性が高いと述べた。2020年3月、WHOはCOVID-19をパンデミックに位置づけるべきだと判断した。

WHOと世界中の公衆衛生当局はCOVID-19の急激な感染拡大を阻止するために動いている。しかし、今回の危機は世界中の人々にストレスを生み出している。当文書に記載されている留意事項は、WHOの精神保健・薬物乱用部門が策定したもので、感染が急激に拡大する中、さまざまな対象者の精神的・心理社会的な健康（well-being）を支援するためのコミュニケーションで使えるメッセージとなっている。

一般の方々へのメッセージ

1. COVID-19は多くの国、多くの地域において人々に影響を及ぼすものであり、実際にその影響は広まっている。COVID-19について触れる際、この感染症を特定の民族性や国民性と関連付けてはならない。国内においても海外からの来訪者においても、この感染症の影響を受けているすべての人に共感をもって接すること。COVID-19の影響を受けている人が悪いということではない。彼らは我々の支援、共感の思い、優しさを受ける権利がある。

2. この感染症にかかっている人を「COVID-19 cases（症例）」「victims（被感染者）」「COVID-19 families（感染症家族）」「diseased（病人）」と呼んではいけない。彼らはいくまで「COVID-19にかかっている人々」であり、「治療中の人々」であり、「回復に向かっている人々」であって、治れば仕事や家族との生活、大切な人たちとの暮らしが続く。偏見をなくしていくためにも、COVID-19を、感染した人のアイデンティティと結び付けないようにすることが大切である。

3. 不安や憂鬱を生じさせるようなCOVID-19に関するニュースの視聴・閲覧を最小限に留めること。また信頼できるソースのみから情報を求め、主に計画を立てたり自身や大切な人を守ったりするための実践的な対策を取れるようにする。更新された情報に関しては、1



日に1~2回、限定的に見る時間を設ける。突然で連日のように報道される感染拡大関連のニュースは、誰もが不安を感じる原因となる。真実に目を向けること。噂や誤った情報に惑わされないこと。WHOの公式ウェブサイトや地域の保健医療当局の情報発信元から定期的に情報収集することで、真実と噂を区別することができる。真実を知ることができれば不安も最小に留められる。

4. 自分を守り、他人には協力的に接すること。他の人が助けを必要としている時に援助できれば、支援を受ける人にも支援の提供者に良い効果がある。例えば、感染症に関連して、一般の人よりも多くの助けを必要としている可能性がある近所の人やコミュニティーの人々に電話して確認するなどが挙げられる。一つのコミュニティーとして皆で取り組むことで、COVID-19に対処するための結束を生み出すことができる。

5. COVID-19に感染した経験のある地域の人々のポジティブで役立つ話や、良いイメージを広める機会を見出すこと。具体的には、回復した人の話や、大切な人をサポートした話、体験談を共有したいと考えている人の話などが挙げられる。

6. コミュニティーでCOVID-19の影響を受けている人々を支える介護者や保健医療関係者に敬意を表すること。人々の命を救いあなたの大切な人を守るといった、彼らが果たしている役割に感謝すること。

保健医療関係者へのメッセージ

7. あなたやあなたの同僚の多くが圧力を感じていると思われる。昨今の状況では、そう感じてしまうのも仕方がない。ストレスやそれに関連する感情は、あなたが仕事のできない人だから、あるいはあなたが弱いからという理由では決してない。こうした時期の精神的・心理社会的な健康（well-being）は重要で、身体の健康と共に管理を怠らないこと。

8. こうした期間、体調に気を付けること。工作中やシフトの合間には必ず十分な休憩や息抜きを取る、健康的な食品を十分に摂る、運動に励む、家族や友人と連絡を取り合うなど、助けになる対処方法を試したり実行したりする。タバコ、お酒、薬物といった健康に有益でない方法は避ける。長期的に見れば、こうしたものは精神的・身体的健康（well-being）を悪化させる恐れがある。COVID-19の急激な感染拡大は多くの保健医療関係者、特に同様の対応に関与したことがない者にとっては、独特で前例のない展開である。そうだとしても、過去に効果があったストレス管理の戦略を使えば、現在の状況においても良い効果があるはずである。あなたのストレスを取り除く方法を最もよく知っているのはあなた自身であり心理的に安定した状態を保つことをためらってはいけぬ。マラソンのように絶えず対



策を継続していかなければ、一夜漬けの対策では効果がでない。

9. 残念なことに、社会的烙印や恐怖心のために家族やコミュニティから避けられている保健医療関係者もいる。これは、既に難しい課題である状況をさらに難しくさせてしまっている。可能なら、大切な人と、デジタルな方法（インターネット等）を含めて何らかのつながりを保つことが、関係を維持する手段のひとつとなる。同僚、管理者、信頼のおける人に社会的支援を求めること。同僚も似たような体験をしているかもしれない。

10. わかりやすい方法で知的障害、認知障害、心理社会的障害のある人々とメッセージを共有すること。可能なら、書面での情報のみに頼ることなく、さまざまな情報伝達の形式を取ること。

11. COVID-19の影響を受けている人々へどのように情報提供するか、またどのように利用可能な資源に結びつけるかを知ること。これは特に精神保健的支援や心理社会的支援を必要とする人々にとって重要となる。精神の健康問題に社会的烙印が押されていると、COVID-19及び精神の健康状態に対する支援を求めることを躊躇する一因となり得る。

「mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP 人道介入ガイド)」には、主要な精神の健康状態に対処するための臨床ガイダンスが記載されており、一般的な保健医療関係者が利用できるよう構成されている。

保健医療施設のチームリーダーや管理者へのメッセージ

12. この感染症への対応中、すべての職員を慢性的なストレスや精神的な不調から守り続けることで、彼らはより能力を発揮し、自らの役割を果たすだろう。この状況は一夜で消え去るものではないことを忘れないでほしい。そして、繰り返しの短期的な危機対応というよりも長期的に見た職業上の能力に重点を置くべきである。

13. すべての職員に良質のコミュニケーションと正確な最新情報を確実に提供すること。職員は交代制で高ストレスと低ストレスの職務を果たす。経験の浅い職員は経験豊富な同僚と一緒に行動する。2人組体制であれば、支援の提供や、ストレスのモニタリング、安全手順の強化がしやすくなる。アウトリーチを行う職員は必ず2人組でコミュニティに入るようにする。休憩を開始し、奨励し、管理する。職員が、あるいはその家族が、ストレスの高い出来事に直接影響を受けている場合は、フレックスタイム制を取ること。同僚が互いにソーシャルサポートを受けるための時間を必ず作る。

14. どこで、どのようにすれば精神保健的・心理社会的な支援サービスへつながるのかを確



実に職員に把握させ、そうしたサービスへのアクセスを促すこと。管理者やチームリーダーは職員と同様のストレスに直面しており、その役目を果たす責任から、さらに強いプレッシャーを感じているかもしれない。上記の対策や戦略が職員と管理者の両方に適用され、管理者がストレス軽減のセルフケア戦略のロールモデル（模範）となれることが重要である。

15. 心理的応急処置を用いて、感染症の影響を受けた人々に基本となる情動的支援や実践的支援をどのように提供するかという点について、看護師、救急隊員、ボランティア、症例識別子、教員、コミュニティー指導者、隔離された現場で働く人など、すべての対応者を正しく導くこと。

16. 急を要する精神保健上の病気や神経的な病気（せん妄、精神病、重度の不安、うつ病等）を、救命救急室や総合医療施設で管理すること。時間があるなら、十分に研修を積んだ有能な職員をこうした場所に配置することが求められる。また精神保健的・心理社会的な支援を提供するための総合医療施設の職員の能力を向上させるべきである（mhGAP Humanitarian Intervention Guide 参照）。

17. すべての段階のヘルスケアで、必須医薬品のジェネリックである向精神薬を確実に利用できるようにする。長期的な精神疾患やてんかん性発作がある人は、途切れることなく薬をもらえるようにする必要があり、突然の中断は避けなくてはならない。

子供の面倒を見る人々へのメッセージ

18. 子供が不安や悲しみなどの感情を、うまく表現する方法を探す手助けをする。子供は誰でも自分なりの感情表現の仕方がある。遊びやお絵かきなど創作活動に打ち込むことで、感情表現が促進されるだろう。子供が自分の感じていることを安全で支援的な環境で表現したり伝えたりすることができれば、気持ちが楽になるだろう。

19. 安全と考えられるなら、子供は両親や家族のもとに置き、子供と保護者はできるだけ離れないようにすること。もし主要な保護者と子供を離す必要があるなら、必ず他の適切な人が世話をし、ソーシャルワーカーやそれに値する人が定期的に子供たちのフォローアップをする。さらに言えば、隔離されている間は、電話、ビデオ通話、それ以外の年齢に見合った連絡の取り方（ソーシャルメディア等）を1日に2回行うなど、必ず両親や保護者と定期的な連絡を取り続けること。

20. 子供が家にいなくてはならない場合は特に、日常生活習慣を極力続ける、または新しい習慣を身につけさせること。学習に関わることを含め、子供が興味を持つような、年齢に



見合った活動に取り組ませる。社会との接触を制限するよう忠告があった場合は、たとえ家族内だけであっても、可能であれば子供には他の人と遊んだり交流したりし続けるよう促す。

21. ストレスが高く危機的状況にある時、いつも以上に子供が親に甘えたりねだったりするのはよくあることである。COVID-19について、年齢相応のやり方で正直に子供と話し合ってみる。子供が心配しているようなら、一緒に対処してあげることでその不安がやわらぐかもしれない。こうした大変な時期、子供は大人の行動や感情を観察することで、自分の感情の管理をどうコントロールすればいいかを学ぶ。

高齢者、基礎疾患を持つ人々とその介護者へのメッセージ

22. 高齢者の中でも特に孤立している人、認知機能の低下や認知症のある人は、急激な拡大感染や行動制限のある期間、いつもより強い不安や怒り、ストレス、動揺を感じたり、これまで以上に引きこもりがちになったりするかもしれない。インフォーマルなネットワーク（家族・親族）や保健医療専門家による実質的な支援や情動的支援を受けること。

23. 認知機能障害の有無にかかわらず高齢者が理解できる言葉で、今何が起きているのか、どうすれば感染症のリスクを低下させられるかについて事実を共有すること。必要があれば何度も説明する。指示は明確に、簡潔に、丁寧に、忍耐強く伝えることが求められる。文や図を使って情報を示すのも効果的だろう。情報を提供したり予防対策を実践してもらうため、家族やその他の協力者に関わってもらう。

24. 基礎疾患がある場合、今使用している薬は確実にすべて入手できるようにしておくこと。必要であれば、助けを求められるよう社会との接触を積極的に行う。

25. タクシーの配車、食料の配達、医療など、必要なときにどこでどうすれば実用的な支援が受けられるのかを事前に調べ、知っておくこと。例えば、タクシーの配車、食料の配達、医療など。必要な常備薬がすべて2週間分は揃っているようにする。

26. 行動が制限され社会との接触が乏しい期間は、毎日自宅でできる簡単な運動を覚えて運動機能を維持し、退屈を減らすようにする。

27. 日課となっている運動をする、掃除をする、家事を行う、歌う、絵を描くなど、今までの習慣や予定をできる限り続けたり、新しい環境で新しい習慣を身につける手助けをしたりする。大切な人とは定期的に連絡を取る（電話、eメール、ソーシャルメディア、ビデオ

談話等)。

社会的つながりが希薄になっている人へのメッセージ

28. 社会ネットワークでのつながりを維持すること。できる限り自分の日々の習慣を維持し、状況が変化しているなら、新しい習慣を身につける。保健医療当局が感染拡大を防ぐために社会との物理的接触を制限するよう勧告したとしても、電話、eメール、ソーシャルメディア、ビデオ談話を続けることは可能である。

29. ストレスが高まっている間、自分自身の要求や気持ちに意識を向けてみる。自分が楽しいと思う健康的な活動に取り組み、リラックスする。定期的に体を動かし、いつもの睡眠を維持し、健康に良い食事をする。状況を正しく見極める。感染症の影響を受けている人々が確実に最善のケアを受けられるよう、あらゆる国の公衆衛生機関・専門家たちがこの感染拡大の阻止に取り組んでいるところである。

30. 急激な感染拡大に関するニュース番組が連日のように配信されることで、誰が不安や憂鬱を感じてもおかしくはない。保健医療専門のウェブサイトやWHO公式ウェブサイトから1日のうち決められた時刻に提供される情報更新や実践的なガイダンスを探し、気分が落ち着かなくなるような噂話には耳を傾けず、その情報を追おうとしないこと。

最新情報を配信しているウェブサイト

COVID-19 が拡大している場所について WHO による最新情報:

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

COVID-19 に関する WHO の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/>

社会の偏見に対処する:

[https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

[24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf](https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf)

COVID-19 の精神保健面や心理社会面への対処法について簡単な注意書き:

[https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-](https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-andpsychosocial-aspects-covid-19-outbreak)

[mental-health-andpsychosocial-aspects-covid-19-outbreak](https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-andpsychosocial-aspects-covid-19-outbreak)

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）の急激な感染拡大における
精神保健的・心理社会的な留意事項

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

監訳 本橋 豊 いのち支える自殺対策推進センター

翻訳 青木みあ いのち支える自殺対策推進センター

出典 Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak
(World Health Organization, 2020)

発行日 2020年4月14日

発行 厚生労働大臣指定(調査研究等)法人 いのち支える自殺対策推進センター

ライセンス Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO
(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)

翻訳内容、翻訳の質に関して WHO は一切責任を負わない。

本日本語版の著作権は、いのち支える自殺対策推進センター（JSCP）に帰属する。
