新型コロナウイルス感染症におけるこころのケア

伊勢赤十字病院　医療技術部 臨床心理課
臨床心理士・公認心理師
中井茉里

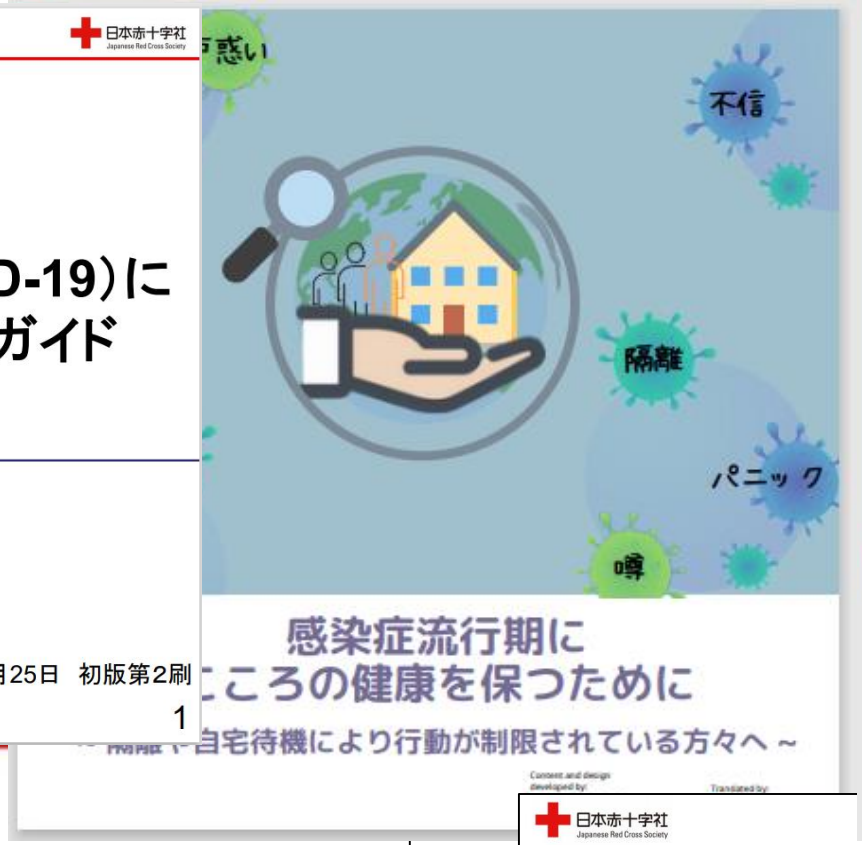
自己紹介

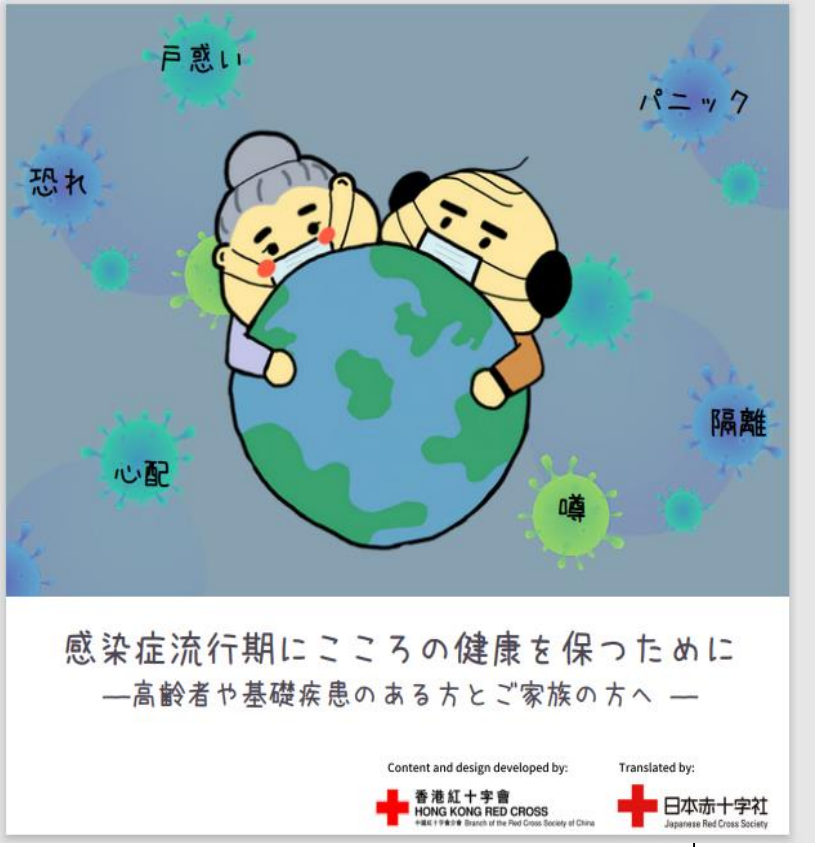
- 所属：伊勢赤十字病院
- 職種：公認心理師・臨床心理士
- 専門領域：臨床心理学、精神科領域
- 担当業務：身体疾患治療中の方の心理支援、精神科業務、多職種チーム活動、
  職員のメンタルヘルス支援、災害救護　など

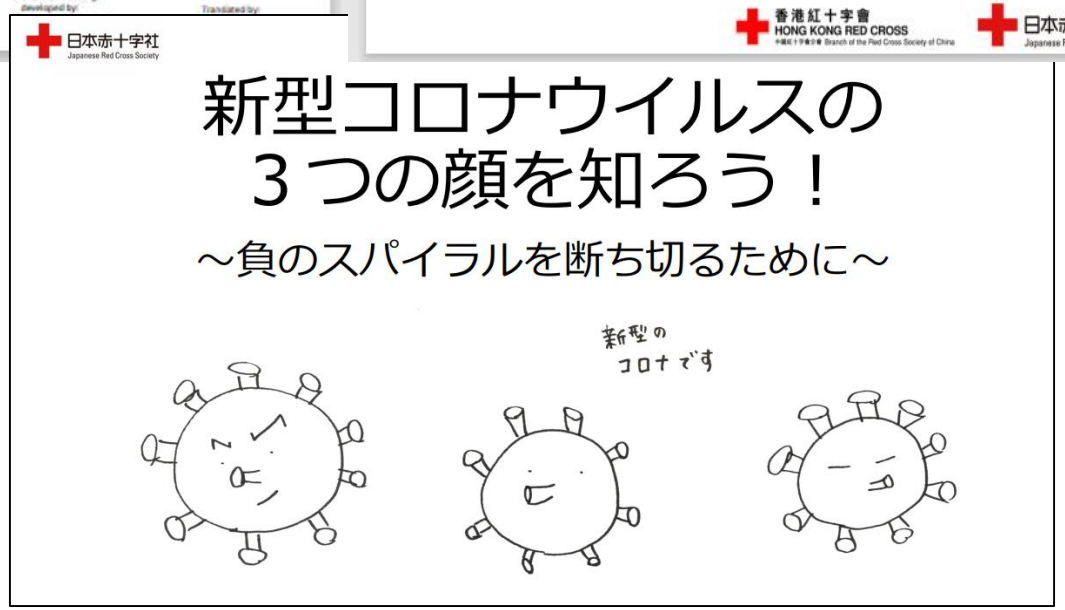
＜災害時のこころのケア活動経験＞

◆ 東日本大震災（2011.3月、6月）
◆ 熊本地震（2016）
◆ 平成30年7月豪雨（2018）
（広島県呉市）
◆ 日本赤十字社新型コロナウイルス対策本部
メンタルヘルスと心理社会的支援
テクニカルワーキンググループメンバー（2020）

日本赤十字社HPで公開しています







日常業務の中で感じていること

- メンタルヘルスへの影響
  -人とのつながりの希薄化・孤立化
  -COVID流行の長期化による疲労感
  -経済的問題

- 新型コロナウイルスに限らない身体疾患治療中の方への影響
  -感染の不安
  -面会などの制限

- 医療従事者のストレス
  -感染症対応のストレス
  -感染対策の緊張感
  -感染予防と患者さんのQOLとのジレンマ

長期化する中での疲弊

COVID-19の流行　＝　災害

- 未知の感染症流行は特殊災害（CBRNE災害）
  化学物質（Chemical）、生物（Biological）、放射性物質(Radiological)、
  核（Nuclear）、爆発物 (Explosive)の頭文字
  →特殊対策が必要（防護・除染など）

- ウイルスは目に見えない＝五感で感じ取れない

- （まだわからないことが多い未知の感染症）

- （治療法・ワクチンも未確立）

不安や恐怖が増強されやすく、社会的混乱が大きい
被災地は世界全体

特殊災害（CBRNE） がもたらす心理社会的影響

- 猛烈な恐怖と不確実性
- 報道の過熱 噂・デマの横行
- 被害者への差別・中傷・いじめ
- 特定の集団への責任転嫁（スケープゴート）
- 身体化、不定愁訴症候群
- 健康観の低下

Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations
Jun Shigemura,2020

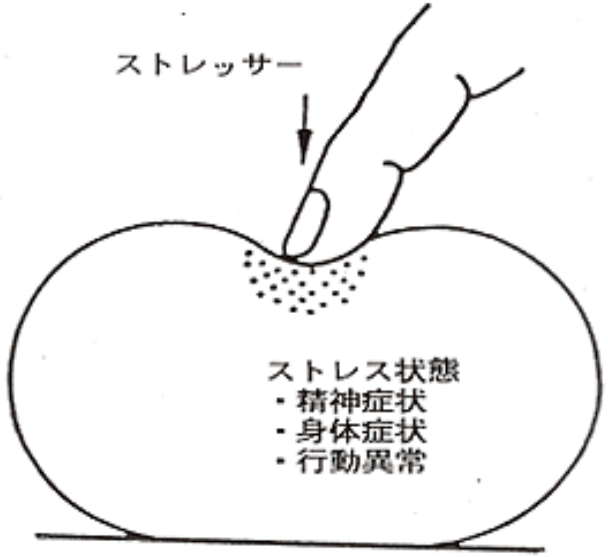
メンタルヘルスの影響を受けうる高リスク集団

- 検疫対象者および感染者・その家族・同僚
- 中華系の人々
- 既存の精神的・身体的疾患を持つ者
- 医療関係者、支援者
  （特に、患者・感染者と直接関わる看護師・医師）

Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations
Jun Shigemura,2020

ストレスとは？

- 物理学用語：物体に圧力を加えることで生じる歪み
- ストレスの原因：ストレッサー
  （物理的、化学的、
  生物的、心理的）
- 歪みによって生じる心身の反応
  ⇒ストレス反応
  （身体症状、精神症状、行動など）



- ストレスが高いと生産性が下がる
  ⇔ ストレスのない生活はありえない

非常事態、危機的状況においては・・・

- 災害
- 事故
- 生命に関わる病気の告知や闘病
- 自分にとって大切な人や物を失うこと

など

COVID-19

→個人、家族、コミュニティに危機をもたらす

予期できない事が多く、通常の対処が困難

数多くのストレッサーが重なる

感染時のストレッサー

- 身体的なつらさ
- 重症化への恐怖感
- 外界から隔離された環境、行動の制限
- 職場や学校生活への影響
- 家族の心配
- 誹謗、中傷や差別への恐怖感

個人差や置かれている状況によってさまざまだが、身体的な苦痛だけでなく、心理社会的な苦痛も大きい

一般的なストレス反応

＜身体＞
胃痛・高血圧・頭痛・食思不振
＜気分・感情＞
不安・イライラ・高揚感・悲しさ
＜認知＞
楽観的・悲観的・自責的・厭世的
＜行動＞
引きこもる・散財・飲酒・過食

感染症流行時のストレス反応

＜気分・感情＞
感染と死への不安・怒り・
隔離への恐怖・不信感
＜認知＞
他責的・排他的・原因の追求
＜行動＞
感染症とそれによる危機から逃れるための行動（買い占め・拒絶・孤立・情報収集）

☞ 引用：新型コロナウイルス感染症（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）

誹謗中傷・差別の問題がニュースに

- ダイヤモンドプリンセス号で救護活動を行った医療従事者
  「職場でばい菌扱い」
  「子どもが幼稚園や保育園から登園自粛を求められる」
  「現場で活動したことに謝罪を求められる」

- 感染者

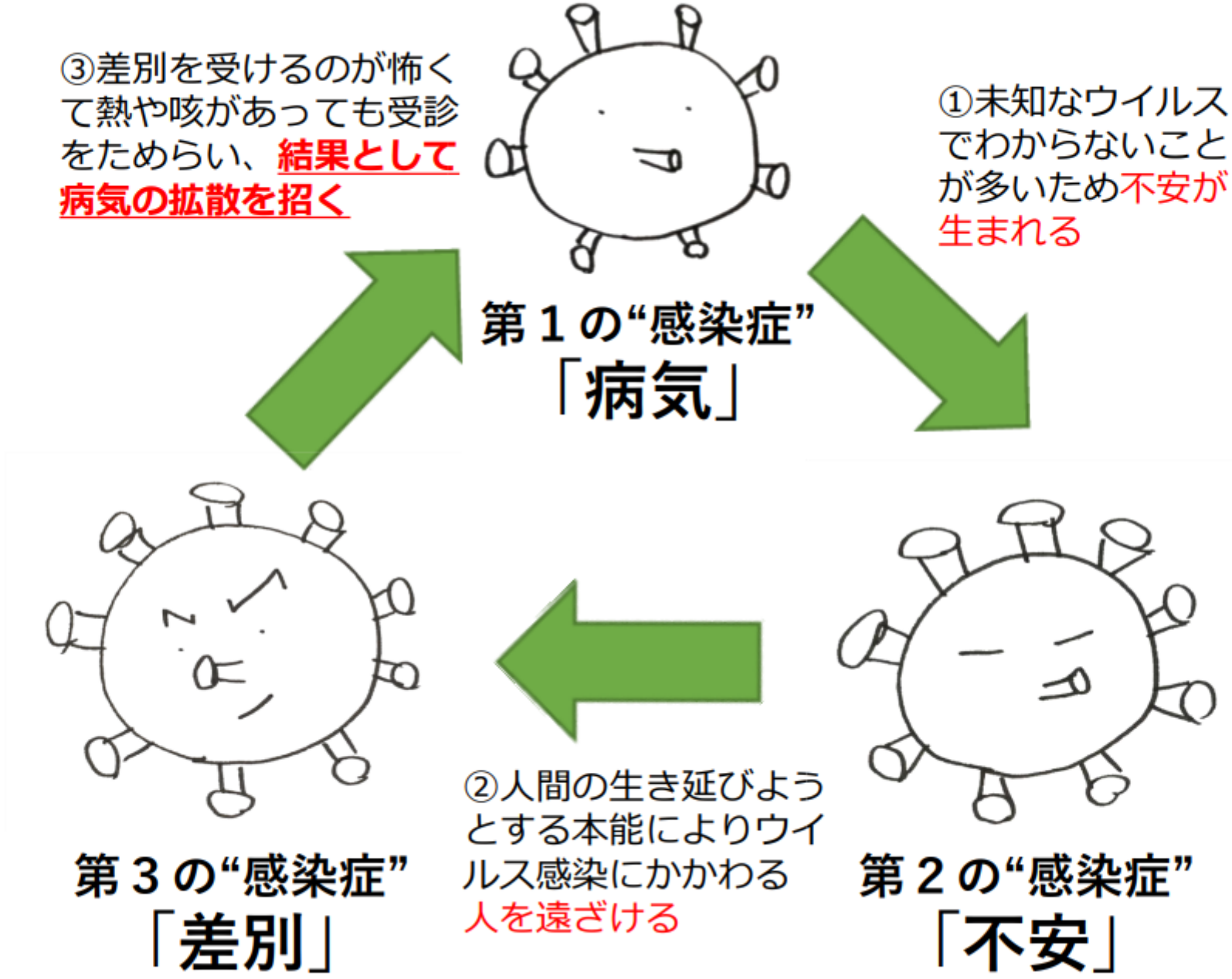
- 特定の職業、地域、国

- 感染者が発生した学校や会社

画像：wikipedia

3つの〝感染症〟はどうつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が拡がる



この〝感染症〟の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることです。

日本赤十字社（2020） 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～

コロナ禍における差別・偏見と情報の問題

- デマなど、事実でない情報の拡散
- 感染者を排斥するような問題が起こっていることの浸透

「近所の人からひどい嫌がらせを受けて引っ越したらしい」

「ひどい！ ●●町、●●県って民度が低いね」

「私たちそんなことしていないのに…」
「そんなこと全くされていないのに…」

傷つき
困惑
新たな偏見の発生

「やっぱりこの辺でもそんなことがあるんだ」
「自分が感染したらどうなるんだろう…」

恐怖

自覚はなくても不確かな
情報を信じて広げることで、
誰かが偏見によって傷つく
結果に繋がってしまう

差別・偏見に関する啓蒙のあり方

- 差別、偏見と言える事例は実際に起こっている。一方で事実無根の情報も含め、深刻な事例ばかりが強調されすぎている側面もあるかもしれない。結果的には差別被害への恐怖心をあおり、負のスパイラルに繋がってしまうのではないか。

- 実際には退院後、周囲の人々が温かく迎えてくれた、療養中職場の人が励ましてくれた、自宅待機中に買い物などのサポートをしてくれた等、人と人とのつながりの中でのポジティブなエピソードもたくさんあるはず。

- 啓蒙の仕方の工夫

  ネガティブな情報に偏りすぎず、ポジティブなエピソードやメッセージも必要

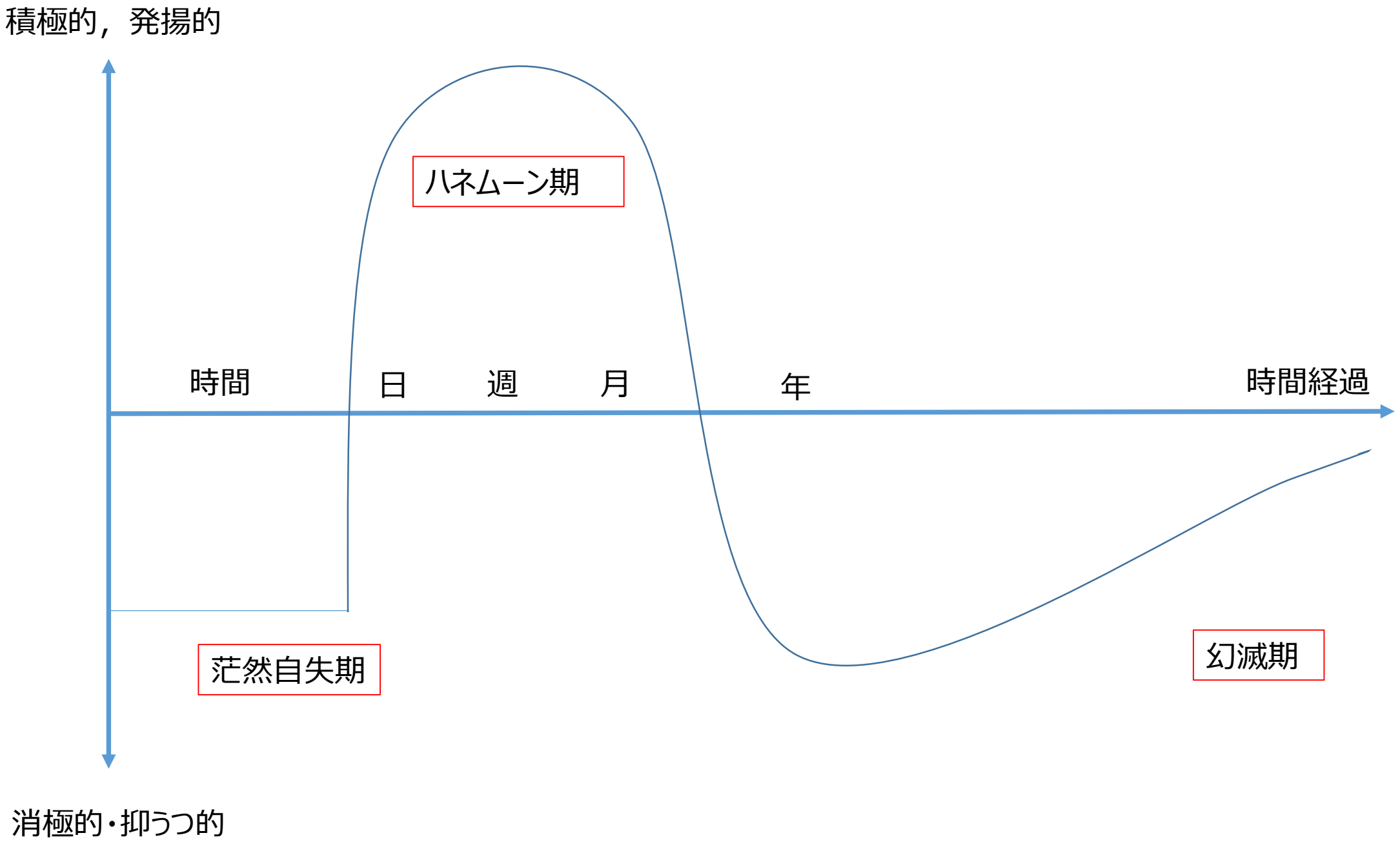
非常事態（異常な出来事）に遭遇した時のこころの反応

- 予期できない危機的な状況の中では、さまざまな心理的反応が起きる。

- しかしそれは“正常な”“当たり前の”反応
  →「異常な出来事に対する正常な反応」

- 反応の出方は、個人・時期・置かれた状況によっても変化する

異常な環境におかれればいつもの心理状況と異なるのがむしろ当たり前。
それを無くすということではなく、予め知っておくことが大切
→こころの問題の軽減につながる



金吉晴 編　心的トラウマの理解とケア　じほう

感染症流行時の心の変化

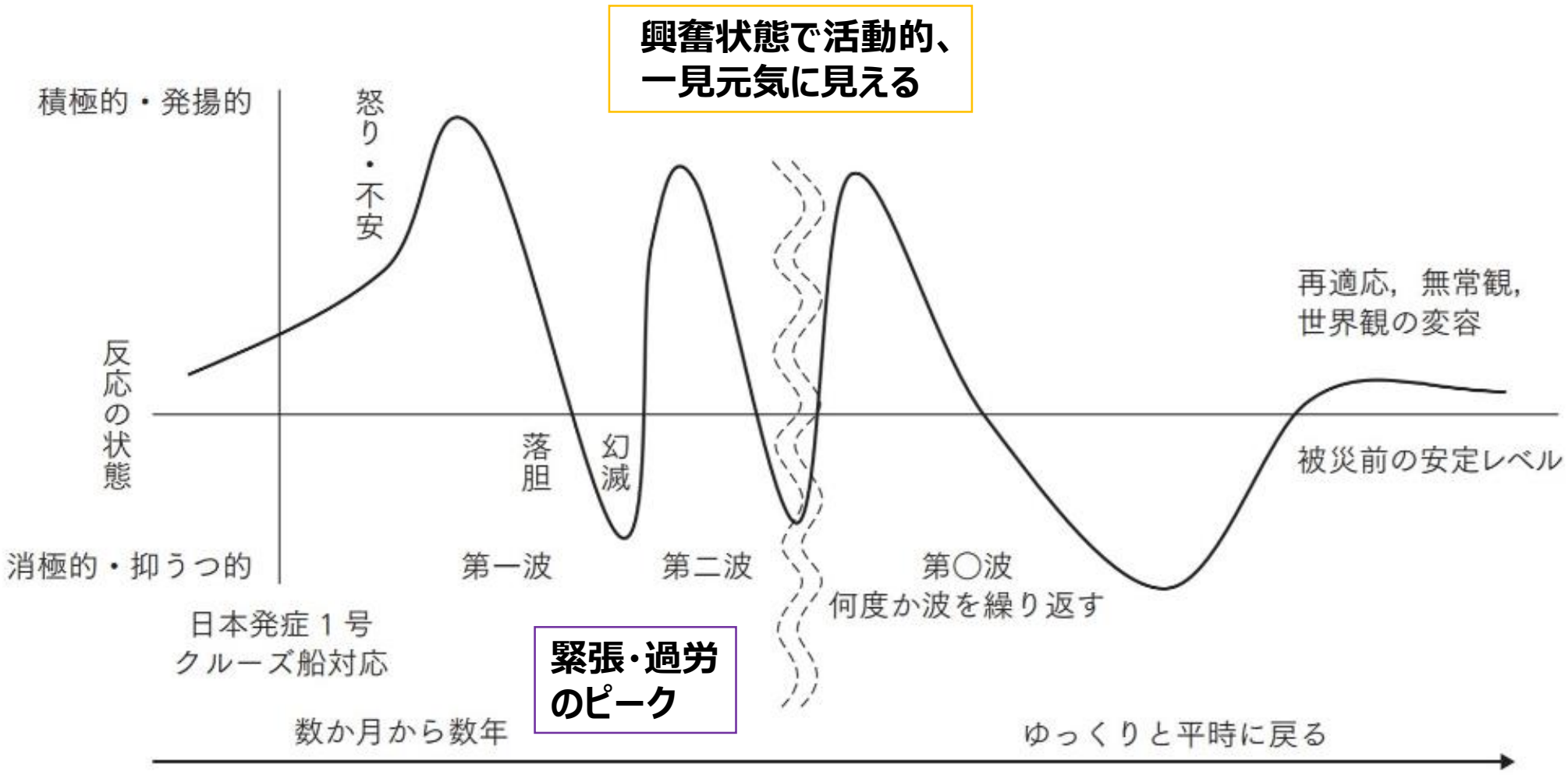


図　感染症流行の予測される精神的反応の経過

高橋晶　新型コロナウイルスへの精神面の対応に向けて　–COVID-19感染症に伴う精神、心理、公衆衛生・産業衛生的対応について-　精神医学62(6)

こころのケアの基本
サイコロジカルファーストエイド

非常事態、危機的状況、異常な出来事とは

- 災害
- 事故
- 生命に関わる病気の告知や闘病
- 自分にとって大切な人や物を失うこと

など

・COVID-19の罹患
・隔離生活

→個人、家族、コミュニティに危機をもたらす
予期できない事が多く、通常の対処が困難
数多くのストレッサーが重なる

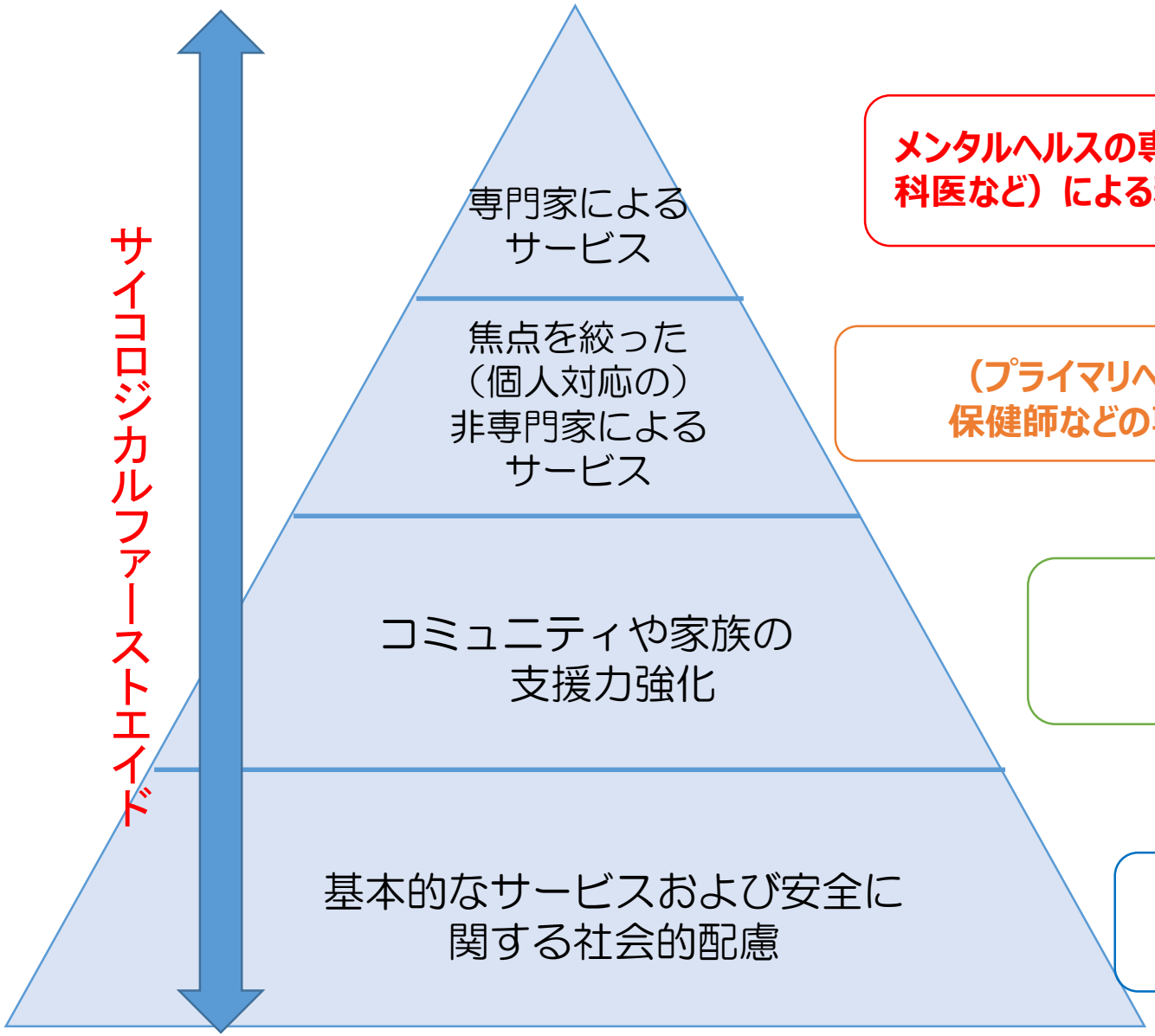
このような状況を経験している方に、どのような関わりをすることがこころのケアになるのだろうか？

こころのケアとは？

- 国際的には精神保健・心理社会的支援（＝MHPSS）と表現されることが多い。
  「心理的・社会的な安定を支え、メンタルヘルス上の疾病を予防・治療することを目的としたあらゆるタイプの支援」と定義（IASC 2007）

- 自然な交流、現実的な支援、身体的なケアが基本のこころのケア
- こころのケア≠精神科医療・カウンセリング
- こころのケア≠話を引き出す

災害時のストレスは災害そのものだけでなく二次的なものも多大。
支援者の関わりがストレスになる場合があることを常に念頭に。



メンタルヘルスの専門家（精神科看護師、心理士、精神科医など）による精神保健ケア

（プライマリヘルスケア）医師による基本的なメンタルヘルスケア
保健師などの専門職による基本的なこころのケアや具体的支援

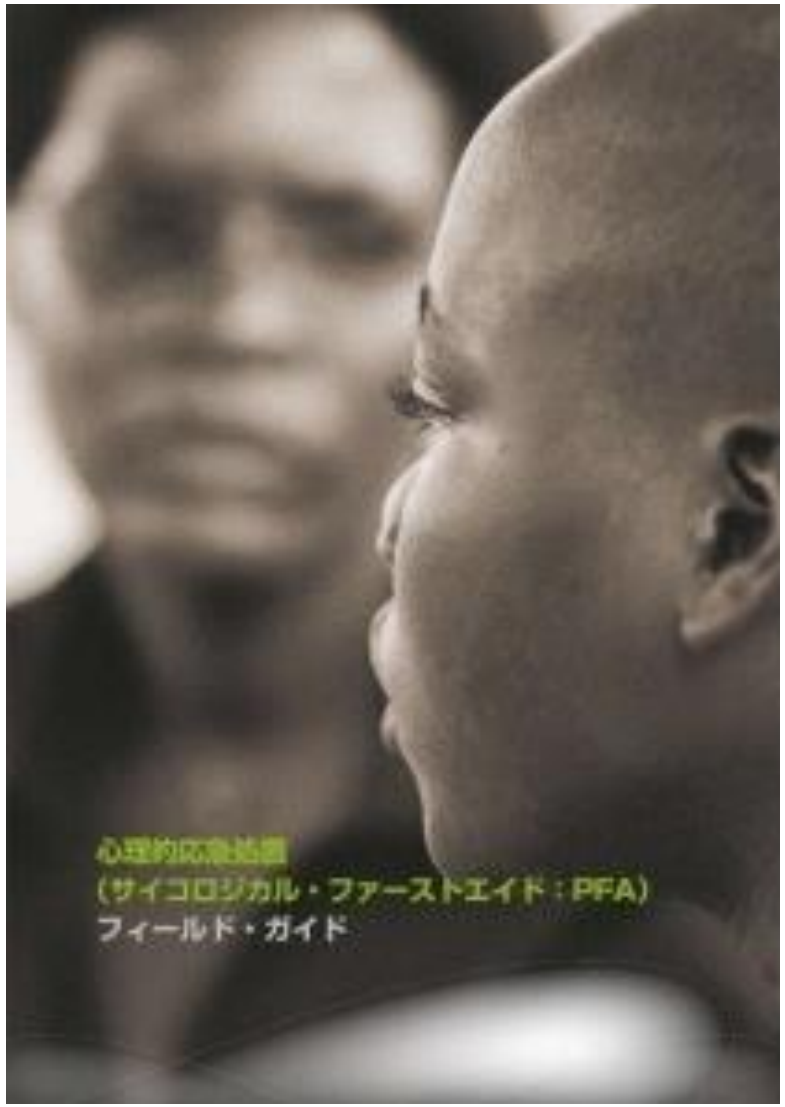
社会ネットワークの活性化
支持的で子どもに優しい居場所
地域社会に従来からある伝統的な支援

安全で適切な、そして尊厳を守るような
基本的サービスの擁護

メンタルヘルスと心理社会的支援（MHPSS）の介入ピラミッド

Inter-Agency Standing Committee（2020）ブリーフィング・ノート 新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version 1.5 引用・加筆

サイコロジカル・ファーストエイド
（心理的応急処置　PFAとは）



苦しんでいる人、助けが必要かもしれない人に、同じ人間として行う、人道的、支持的な対応

- 実際に役立つケアや支援を提供する、ただし押し付けない
- ニーズや心配事を確認する
- 生きていく上での基本的ニーズ（食料・水・情報など）を満たす手助けをする
- 話を聞く、ただし話すことを無理強いしない
- 安心させ、心を落ち着けるように手助けする
- その人が情報やサービス、社会的支援を得るための手助けをする
- それ以上の危害を受けないように守る

WHO　心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド

PFAが必要とされるような出来事

- 自然災害（地震、豪雨、噴火…）
- 特殊災害（新型コロナウイルス感染症）
- 事故（交通事故など）
- 生命にかかわるような病気の診断、闘病
- 離婚
- 大切な人の死
- 失職
- 紛争

災害時だけでなく、平時でも必要とされるスキル

PFAとは？

- 専門家にしかできないものではない
- 専門家が行うカウンセリングとは異なる
- 「心理的デブリーフィング」とは異なり、必ずしもつらい出来事についての詳しい話し合いを含まない
- 何が起こったのかを分析させたり、出来事やその時間を順番に並べさせたりすることではない
- 話したい人がいればその人の話を聞くが、出来事に対するその人の感情や反応を無理やり話させることはしない

◆安心し、人々と繋がっており、落ち着いて希望が持てると感じる
◆社会的・身体的・情緒的支援を受けられる
◆個人としてもコミュニティとしても、自分の力で自分を助けられると感じる

WHO　心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド

PFAの準備　状況の把握

危機的な出来事の概要	何が起きたのか
	いつ、どこで起きたのか
	どのような人が、何人、被害に巻き込まれたのか
現地で利用できるサービスや支援	緊急医療や食料、水、避難場所、家族の捜索などの、生きていく上での基本的ニーズには誰が対応しているのか
	現地の人々はどこへ行ってどうすれば、これらの支援が受けられるのか
	他に援助に入っている人はいるのか。そうした援助の対応には、地域住民も参加しているのか
安全と治安状況	危機的な出来事は収拾したのか、あるいは続いているのか（余震、紛争の継続など）
	現場にはどのような危険があり得るのか（反乱軍、地雷、社会生活基盤の損壊など）
	安全ではなかったり（明らかに身の危険があるなど）、禁止されているために立ち入れない区域があるのか

WHO　心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド

PFAの活動原則

LOOK （見る）	・安全確認 ・明らかに急を要する、基本的ニーズがある人の確認 ・深刻なストレス反応を示す人の確認
LISTEN （聞く）	・支援が必要と思われる人々に寄り添う ・必要なものや気がかりなことについてたずねる ・人々に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする ・生きていく上での基本的なニーズが満たされ、 サービスが受けられるよう手助けする
LINK （つなぐ）	・生きていく上での基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるよう手助けする ・自分で問題に対処できるように手助けする情報を提供する ・人々を大切な人や社会的支援と結びつける

3つのL

WHO　心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド

特別な注意を必要とする可能性が高い人

- 子ども

- 健康上の問題や、障害をもった人
  （慢性疾患、身体や精神の障害をもつ人、高齢者など）

- 差別や暴力を受ける恐れがある人
  （女性、特定の民族や宗教団体に属する人など）

※どんな人でも困難に対処する力を持っていることを忘れない。その人自身の力と工夫によって困難に対処できるように手助けを行う

WHO　心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド

トラウマ体験後のPTSD発症に関する要因

＜強い相関を示す要因＞

- トラウマ的体験への暴露の程度
- 社会的サポートの欠如
- 二次的ストレス

介入・予防が可能！

⇔　個人的な要因の影響は小さい

→社会的サポートの提供
　二次的ストレスからの保護

酒井明夫, 丹羽真一,松岡洋夫監修．災害時のメンタルヘルス,医学書院,2016

レジリエンス

- 極度のストレスに対しても、多くの人がそのストレスを跳ね返す力を持っている
- 何か自分自身に異変を感じたとしても、早い段階でそれに気づき、周囲に助けを求めることができれば深刻な事態に陥ることなく乗り越えられる可能性が高まる
- 社会的なサポートによってレジリエンスの発揮は促進される（欠如すれば妨げになる）

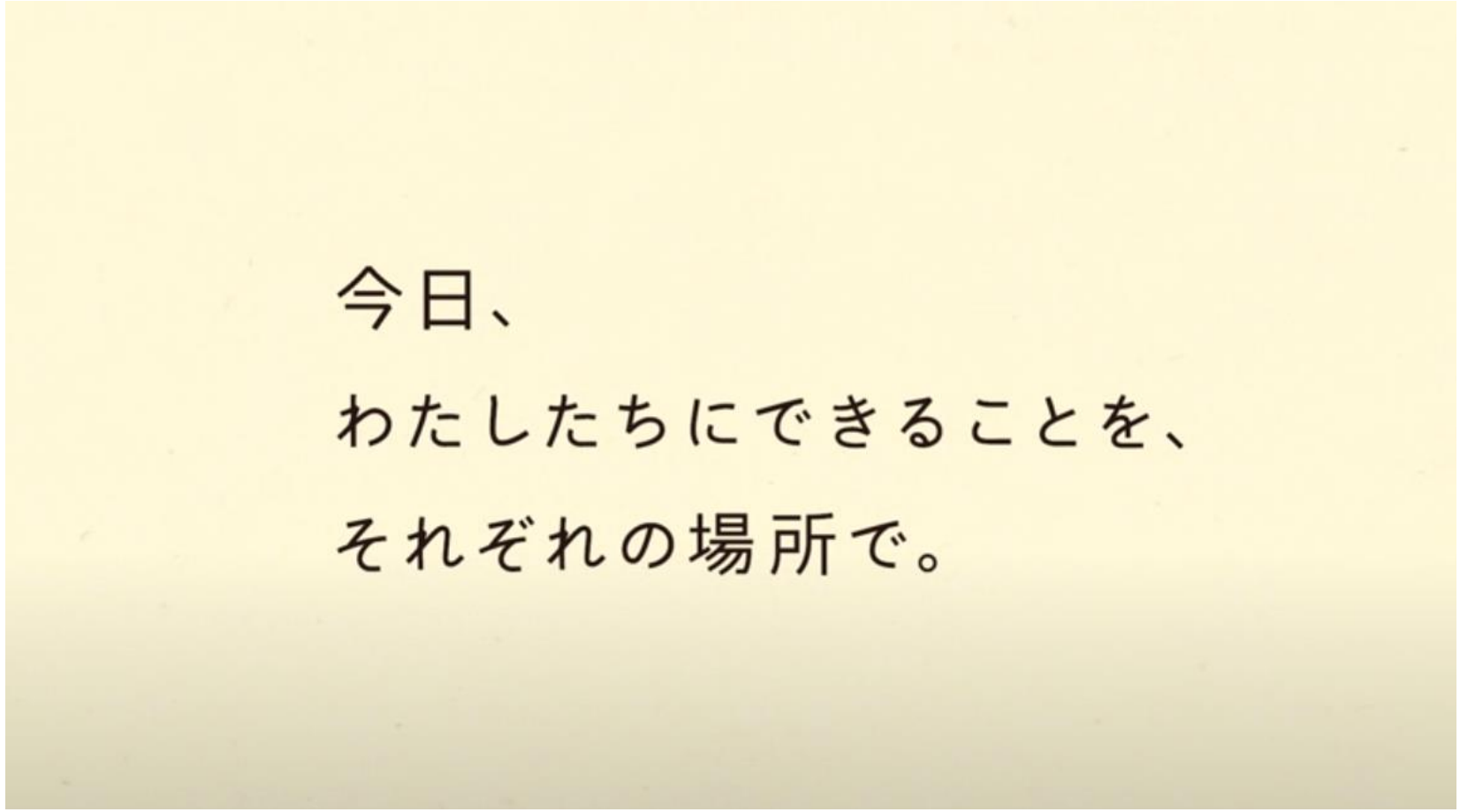
心的外傷後成長（PTG：post traumatic growth）

Tedeschi & Calhoun（1996)

「危機的な出来事や困難な経験における、精神的なもがき・闘いの結果生じる、**ポジティブな心理的変容の体験**のこと」

ストレス体験は成長が生じる機会にもなりえる

Do your part



日本赤十字社（2020）「ウイルスの次にやってくるもの」

第3の〝感染症〟を
ふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

- 小さな子どものいる家庭
- 高齢者
- 治療を受けている人とその家族
- 自宅待機している人
- 医療従事者
- 日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々を**ねぎらい**、**敬意**を払いましょう。

日本赤十字社（2020） 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～