

# 慶應版 COVID-19 メンタルケアマニュアル

第2版 2021年6月1日



in cooperation with





## 感染症流行下におけるメンタルケアの基本

1. 正しい最新情報を入手し、誤った情報を修正する
2. 効果が立証された基本的な感染対策を繰り返し伝える
3. ストレス反応を予測し、助言する



## ストレス対処法

1. この一週間の自分の生活を振り返ってみる
2. 睡眠、食事など基本的ニーズを満たす
3. 行動を通して気持ちを軽くする
4. 自分をサポートしてくれる人間関係を確認する
5. 困ったときには視野を広げる工夫をする
6. 緊張を緩和するための方法を活用する



## 慶應版 COVID-19 メンタルケアマニュアル

本マニュアルは、慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室が中心となって、メンタルヘルスの専門家が十分に確保できない地域において、COVID-19により精神的不調をきたした方々へ対応する医療従事者を主な対象として作成しました。アジア・太平洋地域の若手メンタルヘルス専門家から現場でのニーズを聴取した上で、セルフケアやメンタルヘルス不調者を対象に活用することのできる技法や手順を具体的に掲載しました。



## 緊張を緩和するための方法

1. 自律訓練法
2. マインドフルネス
3. リラックス呼吸法
4. 漸進的弛緩法
5. ストレッチ



## 医療従事者対象のメンタルケア

1. 職務遂行基盤の確保
2. 個人のセルフケア
3. 家族や同僚からのサポート
4. 組織からのサポート



## 子ども・高齢者対象のメンタルケア

1. 子どもへの対応：ちょっとした変化に気づき、安心感を与え、感染予防対策を促し、COVID-19に感染した人に偏見を持たないように伝える
2. 高齢者への対応：適度な運動の習慣化、健康的な食事の維持、口腔ケア、社会的つながりの維持、ポジティブな感情を大切にすることを伝える



## メンタルヘルス不調者対象のメンタルケア

1. 睡眠障害のある者への対応
2. 不安のある者への対応
3. 攻撃性のある者への対応
4. 自殺の恐れがある者への対応
5. アルコールやタバコなどの過剰摂取、インターネットやギャンブルに関連した問題のある者への対応

## はじめに

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）のパンデミックは、世界中で深刻な健康上の問題を引き起こしています。COVID-19の脅威により、世界中の多くの人々が病気の罹患や死への恐怖、失業や経済面の不安、社会的な孤立など、様々な要因により、過度なストレスがかかる生活を余儀なくされています。また、感染や感染疑いによる隔離生活のために、孤独感、抑うつ感、睡眠障害、無力感、倦怠感、アルコールやタバコの使用量増加などといった精神的な問題をかかえている人も多く存在しています。例えば、アジア諸国においては、3人に1人が中等度以上の不安、抑うつ、精神的苦痛を感じているとの報告もあります（Salari et al, 2020）。長期化する感染症流行下での新しい生活様式の中で、健全なメンタルヘルスの保全是世界各地で喫緊の課題となっています。しかしながら、COVID-19によって引き起こされるメンタルヘルスの不調に適切な対応ができる専門医や心理士が十分に確保できず、メンタル面に不調をもつ患者への対処に困惑している医療現場も多く存在しています。

このような状況を受け、慶應義塾大学医学部 精神・神経科学教室では、メンタルヘルスの専門家が十分に確保できない地域において、COVID-19によるメンタルヘルスの不調をきたした方々へ対応するための医療従事者（各診療科医師、看護師、薬剤師など）に向けたマニュアルを作成しました。

本マニュアルの作成に当たっては、慶應義塾大学 精神・神経科学教室のCOVID-19 関連ストレスケアチームの作成したマニュアル、WHO や世界各国の公的機関が作成したマニュアルや関連論文を参考としました。その上で、この文献レビューで得られた内容を元に、アジア・太平洋地域の若手メンタルヘルス専門家にアンケートを行い、現場でのニーズを聴取しました。更に、2020年11月14-15日にかけて開催された第27回多文化間精神医学会学術総会の一環として、慶應義塾大学とWHO/WPRO（WHO西太平洋地域事務局）、JYPO（日本若手精神科医の会）が合同で“Regional Youth Symposium on Mental Health Promotion in the COVID-19 Era”と題してシンポジウムを行い、各国の若手メンタルヘルス専門家から各国の現状について報告をしてもらいました。そこで出たニーズ、意見などを盛り込み、より現場に即した内容をわかりやすく説明していることが本マニュアルの特徴です。特に、アジア・太平洋地域の若手メンタルヘルス専門家から、リラクゼーション法、マインドフルネスなどの手法が医療資源の乏しい地域では有効であろうとの意見が出たことを踏まえ、本マニュアルの前半に非専門家の医療従事者でもセルフケアやメンタルヘルス不調者を対象に活用することのできる技法や手順を掲載しましたので、ご参考にしてください。

ワクチンの開発や接種などに伴い、COVID-19 はいずれ収束に向かうと予想されますが、このような意見交換を通じて作成した成果物は今後、同様な災害、非常事態に対応するメンタルケアに威力を発揮することが期待されます。

現在、世界各地の医療機関、研究機関を中心に、ワクチン開発や感染者への早期対応など、COVID-19 という「見えない敵」と日夜戦い続けておられる医療従事者、研究者の方々の献身的なご努力に深く敬意を表します。本マニュアルが、世界中の医療従事者の方々が、自らの健康を守りながら COVID-19 の対応等に当たる際の一助となれば幸いです。

2021年6月1日

執筆者一同

#### 参考文献

Salari N, Hosseinian-Far A, Jalali R, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020.

## 執筆者一覧（五十音順）

安藝森央	公立豊岡病院 精神科、京都大学医学研究科 脳病態生理学
阿部晃子	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
大矢希	京都府立医科大学 大学院医学研究科 精神機能病態学
桶屋こむぎ	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
片山奈理子	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
加藤大祐	三重大学大学院 家庭医療学講座
九野（川竹）絢子	京都大学医学部附属病院 総合臨床教育・研修センター
菊地俊暁	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
木村仁美	筑波大学人間総合科学研究群、大久保病院
倉持泉	埼玉医科大学総合医療センター神経精神科（メンタルクリニック）
桑原未来	JICA 緒方研究所
小林由季	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
佐渡充洋	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
鈴木航太	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
関英一	WHO 西太平洋地域事務局
中川敦夫	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
野上和香	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
文鐘玉	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
松隈信一郎	慶應義塾大学 精神・神経科学教室
三村将	慶應義塾大学 精神・神経科学教室

## 目次

Chapter 1. 感染症流行下におけるメンタルケアの基本	P5 ~ P7
Chapter 2. ストレス対処法	P8 ~ P13
Chapter 3. 緊張を緩和するための方法	P14 ~ P20
Chapter 4. 医療従事者対象のメンタルケア	P21 ~ P23
Chapter 5. 子ども・高齢者対象のメンタルケア	P24 ~ P27
Chapter 6. メンタルヘルス不調者対象のメンタルケア	P28 ~ P31

## Chapter 1. 感染症流行下におけるメンタルケアの基本

感染症の流行下において、信頼できる情報源は自分自身、家族、友人や患者の安全に役立ちます。また、健康維持の予防策を行うことは、幼い子ども、高齢者、免疫力が低下している人や、健康状態が不良な人など、リスクのある集団にとって特に重要です。感染症から自分や家族を守れるのだろうかという不安は、ストレスを増やす可能性があります。以下に基本的なストレス対処方法をお示しします。

### 1. 正しい最新情報を入手し、自分が見聞きした誤った情報を修正しましょう

- ・病気の予防、セルフケア、家族のケア、移動指針に関する最新の正確な推奨事項は WHO や WHO 西太平洋地域事務局のホームページ (<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/news-covid-19>)、あるいは、各国の行政のホームページを参考にしてください。
- ・信頼できるメディアやリソースから必要な情報を収集するのみに留めましょう。SNS などには時に誤った情報を与える可能性があるため注意が必要です。
- ・もし、誤った情報によって行動が左右されている方がいる場合には、誤解を修正し、信頼出来る情報源から情報を得よう助言しましょう。
- ・情報提供をする際には、対象（一般成人、子ども、高齢者など）に合わせて、わかりやすくパンフレットなどを用いて伝えましょう。
- ・COVID-19 への感染は誰にでも生じ得るものであり、感染状況に関する情報が特定の個人や地域にネガティブなイメージを生まないようにすることが極めて重要です。患者・感染者、その家族や治療・対策に携わった方々などの人権を侵害するような発言は厳に慎みましょう。

### 2. 効果が立証された基本的な感染対策を繰り返し伝えましょう

- ・体調が悪い場合、仕事や学校へは行かず、人との接触をしないようにします。
- ・ウイルスは主に、感染した人の飛沫により人から人へと広がります。咳・くしゃみをする時はティッシュで鼻と口を覆い、使用後はティッシュを処分してください。ティッシュが手元にはない場合は、手ではなく肘で鼻と口を覆ってください。
- ・目・鼻・口に触れないでください。ウイルスはそこから体内に侵入します。
- ・手洗いをする際には、石鹸と温水で少なくとも 20 秒間、手を定期的に洗ってください。石鹸と水が利用できない場合は、アルコール入り的手指消毒剤を擦りこんでください。
- ・人がよく触れる場所を消毒剤のスプレーやアルコール入りのウェットティッシュで頻回に拭いてください。
- ・バランスのとれた栄養のある食事を摂り、毎晩十分な睡眠をとってください。

・感染リスクを増やさない範囲で日々のルーティンを維持し、意識的に身体を動かす様にしましょう。

### 3. ストレス反応を予測し、助言しましょう

- ・ストレスがあることを認識しましょう。「あなたがストレスを感じるのは自然なことです。多くの人々が今あなたと同じように感じています」「決してあなたが弱いということではありません」などの声かけをして人々の気持ちを正当なものと認めましょう
- ・不眠、集中力の低下、対人関係のトラブル、職場や日常生活でストレスのかかる状況に向き合えないこと、不定愁訴、アルコールやタバコの使用量増加などもストレスのサインであることを教えてあげましょう。
- ・ストレス解消のため、リラクゼーション法、マインドフルネス、ヨガ、瞑想、気分転換のための新しい活動に取り組んでみましょう。
- ・人生のポジティブな側面と、自分でコントロールできるものに焦点を当てましょう。
- ・あなた自身や家族が精神的な苦痛を感じたり、困難な状況に陥っていると感じていたりしている場合は、メンタルヘルスの専門の医療提供者や宗教指導者に支援を求めてください。

まずは、自分や相手の困っていることや不安に思うことを気づくことがメンタルケアの第一歩です。例えば、あなた/あなたの周囲の人々は以下のように考えたり、ふるまったりしていませんか

- ・一日中不安で仕方がない
- ・自分のことを誰も理解してくれていないと感じる
- ・気が張っていて眠れない
- ・家族とあまり話ができない
- ・自宅でどう過ごしたらよいかわからない
- ・頭痛やめまいがして身体がだるい
- ・イライラすることが増えた
- ・友人と連絡を取る時間がない など...

あなたにとって当てはまる内容を、下のボックスに書き出してみましょう



## 参考文献

- Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University [website]  
(<https://www.cstsonline.org/covid-19/covid-19-fact-sheets-in-other-languages/japanese>).
- Latest news on coronavirus disease (COVID-19). World Health Organization [website]  
(<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/news-covid-19>).

## Chapter 2. ストレス対処法

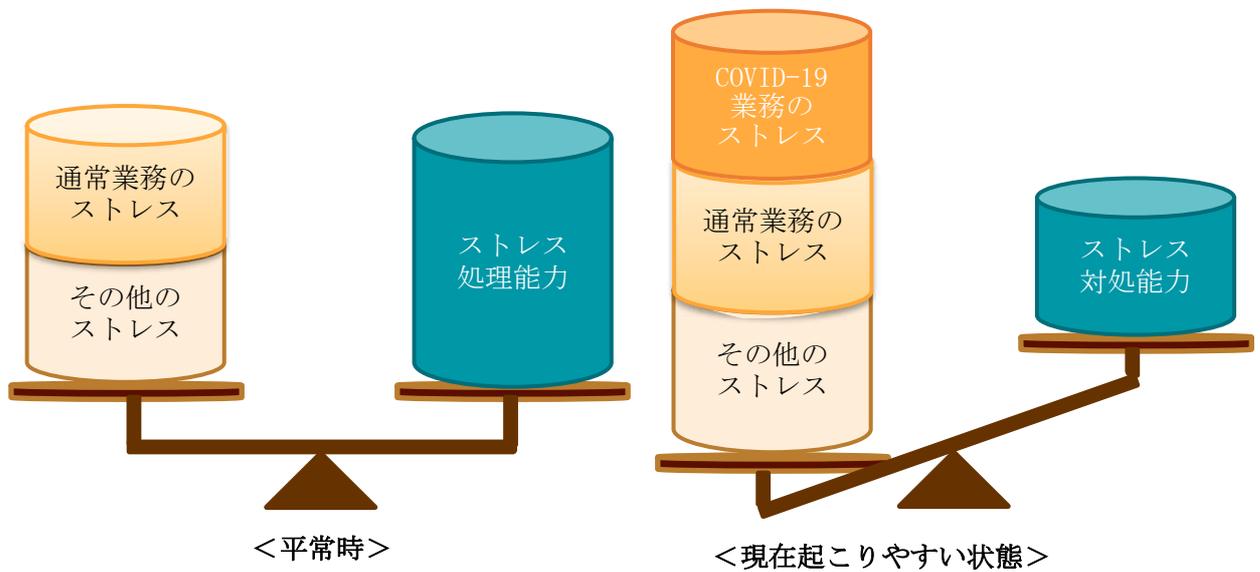
ストレスの強い状態のなかで、不安や怒りを感じ、様々な反応が出るのは正常なことです。しかし、その状態が長期化したり、ストレスが重なったりするときには注意が必要です。長期戦に備えるための自分や他者のメンタルケアを取り入れていきましょう。

### 1. まずはこの一週間のことを振り返ってみましょう。

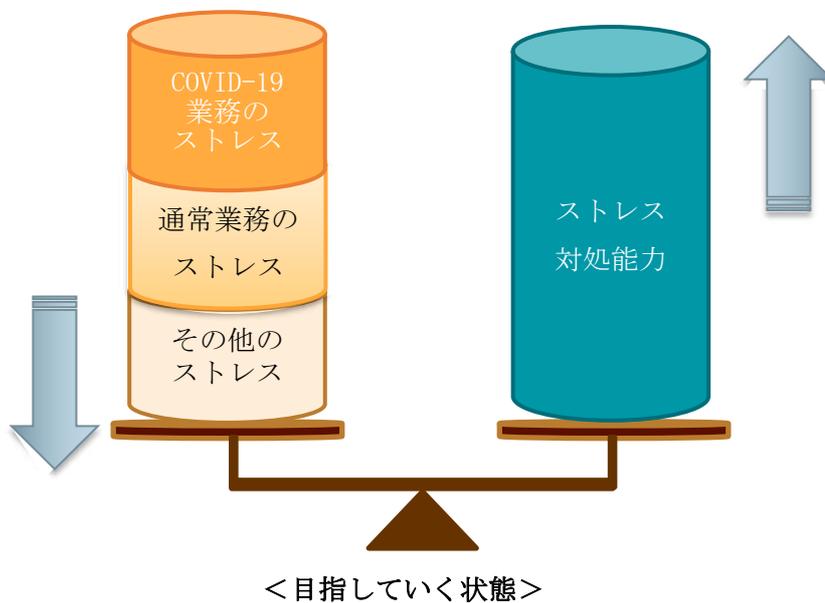
- バランスのよい食事をしていますか
- 睡眠時間を十分にとっていますか
- 家族や友人に連絡をとっていますか
- 家族や友人と十分話していますか
- 散歩をしていますか
- 自然に触れる機会がありましたか
- 音楽を聴きましたか
- お風呂にゆっくりつかりましたか
- 読書をしましたか



上に挙げたのは、日常生活のメンタルケアやストレス解消のための方法で、ストレス処理能力を高めるためのスキルといえます。その他の自分流のストレス処理のための方法があれば、書き出してみましょう。



上の左図のように、平常時は、ストレスとストレスに対処する能力とのバランスが保たれていることが多いでしょう。しかし、右図のように、COVID-19 流行期である現在は、ストレスが増加する一方で、日常生活の制限や余裕のない心理状態によりストレス対処能力は低下していると考えられます。そのようなストレス過多の状況下では、心理面にも身体面にもさまざまな症状が現れる可能性があります。



上図の状態を目指すため、ここでは、ストレスを減らしストレス対処能力を高めるためのセルフケアのスキルを、ワーク形式で紹介します。

## 2. 基本的ニーズを満たす

ふだん行っている気分転換ができないことも多いでしょう。そうした場合には、食べる、寝る、休むといった、基本的ニーズに即したメンタルケアが役に立ちます。眠る、食事をする、水分を摂るといった基本的ニーズを満たすことは、当たり前のようにですがとても大切です。最近の1週間はどうかだったでしょうか。振り返ってみましょう。

### 2-1. 睡眠

- ・ 1日あたり何時間くらい眠りましたか？

(                      ) 時間

- ・ その時間は十分でしたか？

十分    まあまあ十分    少し不足    不足



### 2-2. 食事・水分

- ・ 定期的に食事や水分を摂りましたか？

十分    まあまあ十分    少し不足    不足

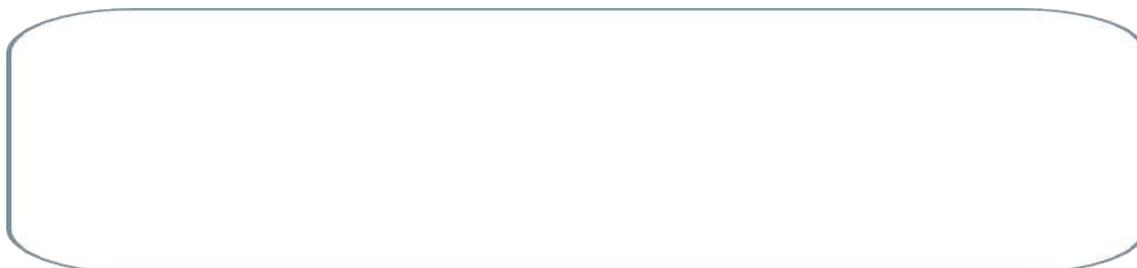


忙しかったり、家に閉じこもりがちだったり、日常生活が乱れたりすると、食事や睡眠がおろそかになりがちです。美味しいものを食べる、お気に入りの飲み物（ノンアルコール）を飲む、誰かと一緒に食事をする、いつもより少し早く休むなど、工夫できそうなことがあれば書いてみましょう。

### 3. 行動を通して気持ちを軽くする

仕事ややらなければいけないことから、一旦距離を置くことも大切です。何か自分が楽しめることはないか探してみましよう。ストレスや精神的なつらさは、気持ちが活性化するような行動や、気持ちを穏やかにする行動を通して軽くなるといわれています。行動の具体例を参考にして、あなたがすぐに始められそうな行動を書き出してみましよう。

気持ちが活性化する行動	気持ちを穏やかにする行動
(例) 散歩する 掃除する 友達や家族に連絡する 同僚と話す 音楽を聴く お気に入りの DVD を観る 本を読む	(例) 星を見る 自然の音に耳を傾ける 好きな香りを嗅ぐ ゆっくり呼吸する 手をマッサージする 入浴する 自分の働きをほめる



#### 4. 自分をサポートしてくれる人間関係を確認する

信頼する人と不安を共有することはストレスを減らすことにつながります。社会との接点を大切に、同僚や友人、家族と話しましょう。家族や同僚、職場など、周囲の人間からサポートを得られるかどうかで、困難な状況で対応する人のその後の健康度は大きく変わってきます。あなたのサポート資源にはどんなものがあるでしょうか？ 以下に書き出してみましょう。

職場（例：施設内外のリソースの確認・活用、同じ境遇の人との対話）

[ ]

友人（例：友人と連絡を取り合う）

[ ]

家族（例：家族とコミュニケーションをとる）

[ ]

その他

[ ]

自分の悩みやサポートへのニーズは取るに足らないものだ、などと押し込めてしまうことは避けましょう。社会とのつながりを大切に、サポートは断らないようにしましょう。必要があれば、専門家への相談も検討しましょう。

#### 5. 困ったときには視野を広げる工夫をする

不安感や緊張が強いときは、一つのことに過集中となり、注意散漫になったり視野が狭くなったりします。仕事や日々の生活の中で困ったことが起きたときには、その様な状態に陥っていないか以下の点を振り返ってみましょう。

##### ・正しく情報収集をする

視野が狭い状態では、情報も偏ったものになりがちです。感染症に関することばかりでなく日々の生活においても、確かな情報源から適切に情報を集め、その情報を元に行動するようにしましょう。ときにはメディアを制限し、信頼できる人から情報を集めるなどの方法が効果的な場合もあります。

・相手との違いを尊重し、建設的なコミュニケーションを心がける

家族や同僚、特に職場で前向きなわかりやすいコミュニケーションを取ることが役に立つでしょう。不安なことやイライラしたことについて共有し、その解決方法を探しましょう。お互いの考え方を尊重することも大切です。

・以前に逆境を乗り越えた経験から役立つことを探す

これまでに逆境を乗り越えたとき、どんなことをしましたか？そのときに役立ったスキルが、また役に立つかもしれません。

視野を広げるために試せそうなことを書いてみましょう。



6. 緊張を緩和するための方法を活用する

「Chapter 3. 緊張を緩和するための方法」のセクションでは、自分でできるマインドfulness、自律訓練法、リラックス呼吸法、漸進的弛緩法、ストレッチを紹介しますので、自分に合った方法を見つけるために、色々と試してみてください。

## Chapter 3. 緊張を緩和するための方法

特に医療資源の乏しい地域や施設では、メンタルヘルスの専門家ではなくとも患者に対してメンタルケアを行う必要性が出てきます。その様な時に、本セクションで記載している内容が役立ちます。いずれも特別な器具を用いることなく、対面あるいはオンラインにて実施できます。例えば、マインドフルネスを日々、継続的に行うことで、不安や抑うつ気分の軽減につながるという報告があります。患者に対してのみならず、セルフケア、家族や同僚に対しても有用です。ぜひ反復して日常的に取り組んでみてください。

### 1. 自律訓練法

自律訓練法は、決まった言葉を心の中で唱えながら、心身をリラックスさせていく技法のことです。この言葉のことを「公式」と言います。1回10分程度、この公式を毎日1回10分程度、2～3回繰り返して行うことが効果的とされています。

・背景公式：「気持ちが落ち着いている」

まず、心地よくリラックスした姿勢をとります。椅子に腰掛けても、ベッドやマットの上で仰向けになっても構いません。目は軽く閉じます。その状態で、「気持ちが落ち着いている」という言葉を心の中で繰り返します。雑念が出てくることもあるでしょうが、それに惑わされず浮かぶにまかせ、ただこの公式を繰り返します。

・第1公式：「両腕両脚が重たい」

最初は、利き腕の練習から始めます。ここでは、右腕が利き腕とします。以下の3つのステップに沿って行います。いずれのステップでも、数回に1度、「気持ちが落ち着いている」という言葉を唱えます。

ステップ1：「右腕が重たい」という言葉を心の中でゆっくりと何度も繰り返しながら、注意を右手の指先から右肩の付け根まで、右腕全体に向けます。

ステップ2：右腕が重たいという感覚が得られる様になったら、左腕に移ります。注意を左腕全体に向けながら、「左腕が重たい」と心の中で繰り返し唱えます。

ステップ3：最後に意識を両脚に移し、「両脚が重たい」と心の中で繰り返し唱えます。

・第2公式：「両腕両脚が温かい」

第1公式ができる様になったら、第2公式に移ります。第2公式も第1公式と同様に、利き腕から開始します。数回に1度、「気持ちが落ち着いている」という言葉を唱えることを忘れないようにします。

ステップ1：「右腕が温かい」という言葉を心の中でゆっくりと何度も繰り返しながら、注意を右腕全体に向けます。

ステップ2：右腕が温かいという感覚が得られる様になったら、左腕に移ります。注意を左腕全体に向けながら、「左腕が温かい」と心の中で繰り返し唱えます。

ステップ3：最後に、意識を両脚に移し、「両脚が温かい」と心の中で繰り返し唱えます。

・消去動作

自律訓練法を終えるときには、両手を強く握って開く、首や肩を大きく回す、両手を組んで大きく伸びをするなどの動作を数回行いましょう。意識や筋肉を元の状態に戻すことが必要なので忘れず行うようにしましょう。

**参考文献**

自律訓練法の実際 心身の健康のために, 佐々木雄二, 創元社, 1976

## 2. マインドフルネス

マインドフルネスは、今この瞬間に起きていることを感じ、あるがままにそれを認識するという技法です。人間は、過去に生じたことを過度に後悔したり、未来に起きるかもしれないことに過度に不安に感じたりすることでメンタルヘルスに不調をきたすことがあるため、自分で注意力をコントロールすることが出来るようにすることが目標です。ここで紹介する技法は、対面でもオンラインでも実施可能です。音声でのインストラクションを用いることもできます（日本語、英語のみ）。

インストラクション（日本語）：<https://csr.keio.ac.jp/instruction/>

インストラクション（英語）：<https://csr.keio.ac.jp/meditation-english/>



### 2-1. 3分間呼吸空間法

この方法は、3分間で行う瞑想法です。

タイマーなどを用意してください。

- ・背もたれのまっすぐな椅子に、背筋を伸ばして、ゆったりと座ります。目を閉じるか、薄く目を開けておいてください。
- ・呼吸は自然なリズムで行い、身体の中に空気が入ってきて、出て行くのを感じます。そして、身体他の部分に、呼吸がどのように影響を及ぼしているかに、注意を向けます。例えば、お腹であれば、ふくらんでいる、へこんでいるという感覚を感じます。感覚について何か評価や分析をするのではなく、あるがままの感覚を感じます。
- ・注意が呼吸から離れても、失敗ではありません。どこに注意が飛んだのかを認識して、ゆっくりと注意を呼吸に戻します。注意が何度飛んでも大丈夫です。自分の注意が今どこにあるのかを気づけるようになることが大切です。
- ・3分間経過したら、そっと目を開けて意識を戻します。

### 2-2. ボディスキャン瞑想

・マットやベッドに横になってください。横になることが難しければ座っても構いません。

目は閉じるか、薄く目を開けておいてください。

・まず3分間呼吸空間法と同じく、呼吸に注意を向けます。次に足の先に注意を移し、そこに今、どんな感覚があるのかを観察します。20～30秒程度時間をかけて感覚を探索します。

・その感覚をダイレクトに感じたら、かかとに注意を移し、同様の行為を行います。さらに意識を足の裏→足の甲→足首→膝→太もも→腰まわり(骨盤、尾てい骨、足のつけ根)→背中→おなか→胸→肩→ひじ→手首→手の指→肩→鎖骨→首→後頭部→耳→顔(頬、喉、あご、舌)→頭皮の順に移動させます。

・時々、何か考えが頭をよぎったり、焦り、退屈、落ち着かなさなどの感覚に注意が引きつけられたりしてしまうかも知れません。どこに注意が飛んだのかを認識して、ゆっくりと注意を意図する場所へ戻します。

・意識を呼吸に向けた後にそっと目を開けて意識を戻します。

#### 参考文献

自分でできるマインドフルネス:安らぎへと導かれる 8 週間のプログラム (マーク・ウィリアムズ (著), ダニー・ペンマン (著), 佐渡 充洋 (監修, 翻訳), 大野 裕 (監修, 翻訳)), 創元社, 2016

慶應義塾大学 ストレス研究センター (<https://csr.keio.ac.jp/mindfulness/>)

### 3. リラックス呼吸法

リラックスするためにゆっくりと息を吐くことを意識してみましょう。



軽く息を吸って



6秒かけて息を吐きます。

1, 2, 3, 4, 5, 6

**ポイント！**

息を吐くときには体の力を  
抜くようにしてみましょう



息を吐き終わったところで

3秒息を止めます。

1, 2, 3

できれば10分くらい練習してみましょう！

#### 参考文献

国立精神・神経医療研究センターストレス災害時こころの支援センター (<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/care/index.html>)

#### 4. 漸進的弛緩法

筋肉に力を入れたり抜いたりすることで、心も身体をリラックスさせる方法です。

##### 基本動作

特定の筋肉に、10 秒間力を入れる→一気に力を抜く→力が抜けた感覚を 20 秒間感じる。

##### 4-1. 両手

- a. 手のひらを上に向けて両腕を伸ばす
- b. 親指を曲げて握りこぶしを作りギュッと力をいれる
- c. 手をゆっくり広げて力を抜く

##### 4-2. 上腕

- a. 両手で握りこぶしを作り、肩に近づけて脇をしめる
- b. 曲げた腕全体に、ギュッと力を入れる
- c. 腕を下ろして力を抜く

同様に、背中→肩→首→顔も行い、最後にすべての筋肉を一気にギュッと緊張させて力を抜きます。

力を入れているときと抜いたときの感覚をじっくり味わいましょう。  
じんわりとゆるんで、あたたかくなる感じが、とても大切です！

##### 参考文献

日本心理臨床学会 (<https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf>)

## 5. ストレッチ

ストレッチによって血行が改善されて筋肉の緊張が緩和し、リラックス効果が得られます。

### Point

- ・気持ちが良いというところまで、はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ・10～30 秒間伸ばし続ける
- ・呼吸は止めずに自然に行う

### 5-1. 背中と肩のストレッチ

- a. 椅子に少し浅めに座り、足裏を床につける
- b. 両腕を組んで前へ伸ばす
- c. おへそを覗き込むように背中を丸める
- d. 肩を上にあげる
- e. 息を吐きながら力を抜いてストンと肩を落とす



### 5-2. 首と首筋のストレッチ

- a. 首と肩の力を抜く
- b. 時計回りにゆっくり首をまわす
- c. 反時計回りにゆっくり首をまわす
- d. 親指以外の4本の指で頭の後ろをつかむ
- e. 親指で首筋を押すようにマッサージする

### 参考文献

厚生労働省「こころの耳」働く人のメンタルヘルスポータルガイド  
([https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_effect.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_effect.html))

## Chapter 4. 医療従事者対象のメンタルケア

医療従事者は care giver (ケアをする人) であると同時に、care receiver (ケアを受ける人) でもあるとも言えます。医療従事者が他者に対して適切なケアを行うためには、まず自分自身が身体的にも精神的にも健康であることが前提です。しかし、感染症流行時においては、例えば、未知の感染症に対する不安がある中での業務、世間から偏見の目で見られる恐れがある、家族や同居者が不安を感じるなどといった COVID-19 対応者特有のストレスが見られるとされています。本セクションでは、医療従事者を対象としたメンタルケアの手法について紹介します。

COVID-19 対応者が「こころの健康を維持するために必要な 4 要素」は、1. 職務遂行基盤（スキル、知識、安全）、2. 個人のセルフケア、3. 家族や同僚からのサポート、4. 組織からのサポートの 4 つに大別されます。

### 1. 職務遂行基盤（スキル、知識、安全）の確保

- ・標準予防策（手洗い、マスク、手指消毒など）を徹底しましょう
- ・感染防御や患者ケアに関する知識・技術を身につけるための仕組みづくりをしましょう
- ・業務内容の説明と本人の準備状況の確認をしましょう
- ・感染防御に関する明確なルールおよび業務手順の策定をしましょう
- ・ストレス対処法、セルフケアの方法の周知をしましょう

### 2. 個人のセルフケア

- ・自分に起こりやすいストレス反応（イライラ、不安、睡眠不足など）とその対処法（軽い運動、雑談、動画鑑賞など）を知っておきましょう
- ・リラクゼーション、ヨガ、マインドフルネスなどの手法を生活に取り入れてみましょう
- ・感染症対応は短距離走ではなく長距離走であることを認識し、自分自身を心理的に良好な状態に保つことを躊躇しないようにしましょう
- ・自分自身にネガティブなレッテルを張ることを避けましょう
- ・COVID-19 に関する報道（テレビ、SNS、新聞、雑誌など）に過度に接することが心理的負担を増す場合もあるため、これらを見過ぎないようにしましょう。
- ・自分自身がストレス抱えていることをきちんと認識し、こまめな休息をとるようにしましょう
- ・日々のルーチンを大切にし、自分自身の好きなことをするための時間を取るようにしましょう
- ・家族、大切な人や友人とのコミュニケーションを密に取りましょう

### 3. 家族や同僚からのサポート

- ・同僚同士で雑談をできる時間を持ちましょう
- ・COVID-19の対応者は孤立しやすいことを知っておき、直接会えなくても、電話やSNSを通じたコミュニケーションをとるようにしましょう
- ・普段どおりに接し、ざっくばらんな声かけを行いましょ
- ・COVID-19対応者を尊重・配慮した言葉遣いをし、彼らが話したいときに耳を傾けるようにしましょう
- ・「COVID-19の対応をした人」などといったレッテル張りをしないようにしましょう
- ・誰もが感染症患者になり得ることを認識し、不安感や恐れから来る偏見を持たないようにしましょう

### 4. 組織からのサポート

- ・職場全体として、対応した部署、職員に対するねぎらい、声掛けを行いましょ
- ・業務内容について承認し、感謝し、社会的意義があることを伝えましょ
- ・上司や同僚へ業務報告や相談をしたり、サポートをしあうための時間を設けたりましょ
- ・高ストレスの業務をしている人をそれ以外の業務をしている人と定期的にローテーションしたり、経験の浅い労働者が、経験豊富な同僚と仕事を組むようにするなどといった体制作りを考慮ましょ
- ・医師、医療スタッフ、事務員などの対象別に、わかりやすいイラストを用いたパンフレットなどでの情報提供をましょ
- ・チラシ、ポスター、オンラインなどにて、正しいリソースに基づいたCOVID-19の情報、ストレスマネジメント、自殺予防、不安や怒りを軽減する方法、ポジティブ思考、子どもとの1日の過ごし方、自宅でできるリラクゼーション法やエクササイズなどの提供をましょ
- ・うつ病、不安障害などが疑われるなどの必要時には、メンタルヘルスの専門家に相談を出来る体制を整備しておきましょ
- ・精神的な問題を感じたときに相談ができる窓口をチラシやポスターなどで明示しておきましょ。相談窓口が設置されていても、それが周知されていなければ意味がありません。
- ・業務後の振り返りとして、わずかな時間でも対応者が思いを表現できる場を提供ましょ。ただし、つらかった体験について聞き出したり、分析をさせたりする心理的デブリフィングは推奨されず、心理的応急処置（サイコロジカルファーストエイド）の原則に則った対応を行いましょ。
- ・サイコロジカルファーストエイドでは、無理強いをせず話を聞いたり、安心させ、心を落ち着かせられるように支援を行うことが勧められています。

## 参考文献

Epidemic and Pandemic Alert and Response. Standard precautions in health care. Geneva: WHO; 2007 (<https://www.who.int/docs/default-source/documents/health-topics/standard-precautions-in-health-care.pdf>).

サイコロジカルファーストエイド  
([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205\\_jpn.pdf;jsessionid=7C36AEED7E9C1F2C6E4CF83360EB5A68?sequence=18](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_jpn.pdf;jsessionid=7C36AEED7E9C1F2C6E4CF83360EB5A68?sequence=18))

World Health Organization, United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies. Geneva: WHO; 2015 ([https://www.who.int/mental\\_health/publications/mhgap\\_hig/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/mhgap_hig/en/)).

新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために 作成：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))

WHO, COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点 (<https://covid19-jpn.com/mentalhealth-who/>)

## Chapter 5. 子ども・高齢者対象のメンタルケア

新興感染症や災害が生じた際、子どもや高齢者には影響が出やすい一方で、適切な支援が届きづらいという側面もあります。本セクションでは、COVID-19 やその他の新興感染症のアウトブレイクにおける家族、特に、感染症に対するリスクの高い家庭内の子どもや高齢者のケアに関する内容について紹介します。

### 1. 子どもへの対応

子どもたちを守り、かつ他の人を病気にさせないために適切な情報を元に教育をすることは重要です。一方、子どもたちは、過度に恐怖や不安を感じるとストレスで心身の健康を損ねてしまう可能性があります。両親の行動は子どもたちに大きな影響を与えるため、事実に基づき、わかりやすい言葉で落ち着いて会話をしましょう。

#### 1-1. 子どもの変化に気づきましょう。

- ・よく泣くようになったり、不機嫌になったりする
- ・赤ちゃんがえりをする（例：トイレの失敗やおねしょ）
- ・過剰に心配したり、悲しんだり、イライラする
- ・夜寝るのが遅くなる
- ・理由のわからない頭痛や体の痛みを感じる
- ・今まで楽しんでいた活動を嫌がる



#### 1-2. 子どもに安心感を与えましょう。

- ・COVID-19 の話題を避けるのではなく、適切な情報を元に子どもと話しましょう。
- ・テレビや新聞、SNS など、ニュースや COVID-19 の情報に過剰に触れることから子どもを守りましょう。聞いたことを誤解したり、理解できないことで怯えたりする可能性があります。
- ・この様な状況でストレスを感じたり、落ち着かない気持ちになったりするのは自然なことだと伝えましょう。
- ・「ご飯が美味しい」「服がかわいい」など、日常の些細なポジティブな出来事にも目を向けられるように促しましょう。
- ・ストレスへの対処として、リラクゼーション法やマインドフルネスを試してみても良いかも知れません。

### 1-3. 感染予防対策をするよう促しましょう。

- ・子どもは症状が軽い場合があります。
- ・高齢者や重い持病のある人と過ごす時間を制限させましょう。
- ・2歳以上の子どもにはマスクをさせましょう。
- ・手洗いやうがいなど、毎日の感染予防対策について教え、定着をはかりましょう。例えば、一定時間の手洗いを習慣にさせるため、20～30秒程度の短い歌（例：“Happy Birthday”）を歌いながら一緒に手洗いをしてみましょう。
- ・いつものルーチンを大切にしましょう。

### 1-4. COVID-19の感染者などに偏見をもたないよう教えましょう。

- ・ウイルスの発生源となった国や都市と関係のある人々や、COVID-19に感染した人に対して、偏見を抱く可能性があります。
- ・そのような偏見に対して、COVID-19に感染した人は悪い人ではないこと、誰でもかかりうる可能性があるということを教えましょう。

### 参考文献

Keeping children healthy during the COVID-19 pandemic. 17 September 2020. In: Centers for Disease Control and Prevention [website] (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>).

Coping with stress. 22 January 2021. In: Centers for Disease Control and Prevention [website] (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#parents>),

Guidance for mental health and psychosocial support for COVID-19. Addis Ababa: African Union; 2020 (<https://africacdc.org/download/guidance-for-mental-health-and-psychosocial-support-for-covid-19/>).

Save the Children psychological first aid training manual for child practitioners. Copenhagen: Save the Children; 2013 (<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>).

## 2. 高齢者への対応

手洗いやうがいを中心とする感染予防を心がけることは重要です。しかし、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて不活発になり、心身の機能が低下することで健康への悪影響が危惧されます。高齢者の心の健康にとって特に重要なことは、意識的に普段の活動を維持することです。基本的な日常生活のルーチンを大切にしましょう。

### 2-1. 適度な運動を習慣化しましょう。

- ・ WHO は、1 週間に少なくとも 150 分間の中等度の有酸素運動を行うことを推奨しています。
- ・ 人混みを避けて、散歩をするように促しましょう。
- ・ 家の中や庭、ベランダなどでできる運動を促しましょう（体操、ストレッチなど）。
- ・ 家事や農作業などへの参加を促しましょう（片付けや庭いじりなど）。
- ・ 長時間、座っている状態を減らし、定期的な運動を促しましょう。



### 2-2. 健康的な食事を取りましょう。

- ・ 食事は欠かさず取りましょう。
- ・ 免疫力を低下させないために、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

### 2-3. 口腔ケアをしましょう。

- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。
- ・ しっかり嚙んで食べることを促しましょう。
- ・ 会話をしたり、歌ったり、早口言葉を言うなど、口周りの筋肉を動かしましょう。

### 2-4. 社会的な繋がりを持ち、ポジティブな感情を大切にしましょう。

- ・ 孤独は心身の健康に悪影響を及ぼします。マスクを着用し、少人数での会話ができる機会を確保しましょう。
- ・ 直接会えない場合は、家族や友人と電話やテレビ電話等を活用して、定期的に会話をしましょう。
- ・ 買い物や移動など困ったときに助けてくれる人を確認しましょう。
- ・ 「ご飯が美味しい」「天気が良い」など、日常の些細なポジティブ感情を大切にするように促しましょう。

## 参考文献

厚生労働省

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/index\\_0013.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_0013.html))

Indian Psychiatric Society & Department of Psychiatry, National Institute of Mental Health and Neurosciences. Mental health challenges during COVID-19 pandemic: guidance for psychiatrists. Gurugram: Indian Psychiatric Society; 2020 (<https://indianpsychiatricsociety.org/wp-content/uploads/2020/05/IPS-NIMHANS-COVID-19-Final.pdf>).

Guidance for mental health and psychosocial support for COVID-19. Addis Ababa: African Union; 2020 (<https://africacdc.org/download/guidance-for-mental-health-and-psychosocial-support-for-covid-19/>).

Global recommendations on physical activity for health: 65 years and above. Geneva: WHO; 2011 (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-65years.pdf>).

## Chapter 6. メンタルヘルス不調者対象のメンタルケア

世の中には様々な情報があふれており、人々は情報過多によって不安を募らせたり、とすれば誤った情報によって不利益を被ったりする可能性もあります。医療従事者は、客観的事実に基づいた情報を人々に適切に提供し、不安を軽減することが求められています。そのためには、医療従事者自身が COVID-19 の情報について話す際には、誠実に、事実に基づき、共感を持って向き合う姿勢が必要です。メンタルヘルス専門家の助けが必要と判断した場合、躊躇せず依頼をすることも大切です。

### 1. 睡眠障害のある者への対応

リモートワークや遠隔授業など日常生活でも大きな変化が生じ、ストレスや生活習慣の変化から、睡眠障害で悩む人が増えています。健全な睡眠を保つために下記のことを勧めましょう。

- ・週末・平日にかかわらず、寝る時間はばらばらでも起床時間は一定にしましょう。
- ・最適な睡眠時間は個人差があるので、「〇時間寝よう」という睡眠時間の目標は立てないようにしましょう。
- ・眠たくなってから床につくようにし、眠気が来ないときは眠気がくるのを待ちましょう。
- ・昼寝は、午後 3 時までの間に 30 分以内にしましょう。
- ・朝、日光を浴びる習慣をつけることで、規則正しい睡眠と覚醒のサイクルを維持できるでしょう。
- ・日中に適度な疲労感を得られる程度の運動をするようにしましょう。
- ・睡眠薬代替りの寝酒や就寝前 3-4 時間のカフェイン摂取は、睡眠の質を下げるので控えましょう。
- ・寝る前に軽いストレッチや自分なりのリラクゼーション法（入浴、ハーブティ、音楽を聴くなど）を行うことで気持ちを整えましょう。
- ・入眠前に、照明が明るいコンビニなどに行くことや、スマートフォン・タブレットのブルーライトを見ると睡眠の質が下がるので控えましょう。
- ・快適な睡眠環境を整えましょう。枕・布団・ベッド・照明などは自分に合っているものを選択しましょう。また、寝室の環境（温度、湿度、音など）も適切かどうか気を配りましょう。
- ・上記の様な対策を行っても睡眠障害が改善しない場合は、医療専門家への紹介を検討しましょう。

## 参考文献

厚生労働省 e-ヘルスネット「不眠症」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>)

厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠のためのテクニック」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-003.html>)

## 2. 不安のある者への対応

仕事など将来のことや日常生活、感染について不安に感じられている人が増えていきます。本マニュアルの「緊張を緩和するための方法」で紹介している、リラックス呼吸法、マインドフルネス、自律訓練法などは、不安の軽減に役立つとされているので必要があれば情報提供をしましょう。

## 3. 攻撃性のある者への対応

感染症流行期の様なストレス状況においては、元々精神疾患が無い人でも、精神疾患を有する人でも攻撃性が高まりやすいことがあります。特にアルコール離脱症候群や過量服薬に注意しましょう。

下記のことを心がけることで、非専門家でも攻撃性のある者への対応に役立てることができます。

- ・相手との距離を保ちましょう。
- ・こちらが穏やかにみえるよう努めましょう。
- ・相手の手や武器になりそうなものがないか注意しましょう。興奮がエスカレートしていないかも確認しましょう。
- ・相手の表面的な言い回しにとらわれず、発言の意図を噛み砕きながら、会話を重ねましょう。批判的または判断的な言い方は避けましょう。
- ・相手が落ち着いた後、必要があれば専門家につなげて治療を開始しましょう。

## 参考文献

Indian Psychiatric Society & Department of Psychiatry, National Institute of Mental Health and Neurosciences. Mental health challenges during COVID-19 pandemic: guidance for psychiatrists. Gurugram: Indian Psychiatric Society; 2020 (<https://indianpsychiatricsociety.org/wp-content/uploads/2020/05/IPS-NIMHANS-COVID-19-Final.pdf>).

#### 4. 自殺の恐れがある者への対応

COVID-19 の流行下で自殺リスクは高まってきており、例えば日本の警視庁のデータによると、2020年10月の自殺者数は、前年同月比で男性が約22%増、女性は約83%増となっていました。

##### 4-1. リスク評価をしましょう

下記のことをはっきりと尋ねることが大切です。

- ・自殺の方法について具体的な計画があるか
- ・自殺を実行するための具体的な手段を有しているか
- ・過去に自殺未遂をしたことがあるか
- ・「死にたい」「消えてしまいたい」と思っているか
- ・借金、失業、過重労働、死別体験など、生活の変化やストレスとなる出来事があったか

##### 4-2. 批評せず本人の気持ちを傾聴しましょう

- ・弱い人だと決めつけず、相手を尊重して話を聴きましょう
- ・話を積極的に聴きましょう。無視されたり否定されていると相手に思わせるような言葉は言わないようにしましょう。
- ・話を聴き終えたら「つらいことを話してくれてありがとうございます」と相手をねぎらいましょう

##### 4-3. 早めに専門家につなぎましょう

- ・必要があれば、メンタルヘルスの専門家に相談するように勧めましょう
- ・積極的に助けを求めよう促し、「今悩んでいることを専門家にも相談してみませんか」と提案するような姿勢を心がけましょう

#### 参考文献

厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課「令和2年中における自殺の状況」([https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R03/R02\\_jisatuno\\_joukyou.pdf](https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/R03/R02_jisatuno_joukyou.pdf)).

厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」

(<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/gatekeeper/techo/>)

## 5. アルコールやタバコなどの過剰摂取、インターネットやギャンブルに関連した問題のある者への対応

### 5-1. 依存症状に気付きましょう

- ・ゲームやSNS、インターネットなどで娯楽に費やす時間が、感染症流行の前後で増えていないか確認しましょう
- ・飲酒、ゲーム、薬物使用などをしていない時に、感情的に人に接することが増えていないか確認しましょう。
- ・仕事や家事などに支障が出ていないか確認しましょう。
- ・「あと一合飲んだらやめよう」「次回でギャンブルはやめよう」などの目標を立てるものの、すぐに挫折してしまうことを繰り返していないか確認しましょう。

### 5-2. アルコールや薬物の使用を減らすため、下記のことを心がけましょう

- ・家でアルコールやタバコなどを摂取しない様にしましょう
- ・飲み屋やバーなど他人がアルコールを飲んでいる場所に行かない様にしましょう
- ・家族や友人に助けを求め、制限をするために手伝ってもらいましょう
- ・アルコールについては断酒が望ましいですが、すぐに飲酒をやめることができない場合、まずは飲酒量を減らすことから始めましょう。
- ・意志の力に頼るのではなく、アルコールやタバコを家に置かない、SNSの時間をスマートフォン本体の機能で制限するなど、具体的なアクションを行いましょう。
- ・なぜアルコールを飲んだり、薬物使用、ゲームに夢中になったりしてしまうのか、その理由について身近な人と話し合ってみましょう。
- ・アルコールやゲームなどに夢中になっている時間を、何か他の行動で置き換えられないか考えてみましょう。
- ・依存症状が悪化して、生活や仕事に支障が出る場合は、専門家に紹介しましょう。

### 参考文献

依存症対策全国センターHP (<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/supporter/for-medical/when-recommend>)

mhGAP 介入ガイド

([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44406/9784904561898\\_jpn.pdf;jsessionid=359AFE880BE584ECB4987E14C9699E89?sequence=11](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44406/9784904561898_jpn.pdf;jsessionid=359AFE880BE584ECB4987E14C9699E89?sequence=11))