

COVID-19 こころのケア情報リソース集

作成日 2020. 5. 20 (ver. 2. 6)

作成者：小林由季・片山奈理子・中川敦夫

慶應認知行動療法研究会

新型コロナウイルス感染症に対応する医療者や、子どもを含めた一般の方に役立つ情報が数多く媒体にて発信されています。このたび、新型コロナウイルス感染症の理解に役立つ資料やメンタルヘルス上の問題に役立つ資料をリソース集としてまとめました。

A→すぐに読みたい方に

B→じっくり読みたい方に

C→さらに詳しく知りたい方に

D→お子さんと一緒に読みたい方に

医療関係者向け

1. セルフケア

A	COVID-19 ケアをする医療者の方へ (慶應義塾大学病院 COVID-19 こころのケアチーム)	わかりやすい おすすめすること、避けたほうがいいことについて (慶應義塾大学病院内医療関係者向け)	
		COVID-19 ケアをする医療者の方へ	
A	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)	わかりやすい 対応者特有のストレス反応とセルフケアについて	
		新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に対する職員のためのサポートガイド	
		貼付資料 COVID-19 対応者のためにできること	
		「COVID-19 対応者のためにできること一覧」	
A・D	感染流行期にこころの健康を保つために (日本赤十字社)	こころの健康を保つためにおすすめすること、避けたほうがいいことについて	
		感染症流行期にこころの健康を保つために～新型コロナウイルス感染症に対応する職員の方々へ～	

A	医療従事者の健康維持 (Center for the Study of Traumatic Stress)	感染拡大中の医療従事者の課題と健康維持のための戦略について	
		https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN-Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_During_Coronavirus.pdf	
A	【英語版】職場における医療従事者のセルフケア (British Medical Association)	セルフケアに関する 10 項目	
		https://www.bma.org.uk/media/2217/bma-wellbeing-covid-19-poster.pdf	
B	【英語版】感染時にける医療従事者のストレス対処 (National Center for PTSD)	患者対応時に必要な準備、ストレスの性質とその対処法について	
		https://www.ptsd.va.gov/covid/COVID19ManagingStressHCW032020.pdf	
A	【英語版】医療従事者のセルフケア (American Psychological Association)	セルフケアに関する 10 項目	https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19?_ga=2.30557750.888742254.1585981278-1578642797.1585981278

2. 医療者のためのストレスチェック

日本赤十字社：COVID-19 対応者のためのストレスチェック

	COVID-19 対応者のためのストレスチェックリスト
--	---

3. 医療者へのメンタルサポート

A	COVID-19 感染に対応する医療従事者のセルフメンテナンスとメンタルサポートについて (作成 崔炯仁, いわくら病院)	COVID-19 感染に対応する医療従事者の心理状態、セルフメンテナンス、およびメンタルサポートについて	
		COVID-19 に対応する医療従事者のセルフメンテナンスとメンタルサポート	

A	医療従事者の心理的反応段階 (British Psychological Society Covid19 Staff Wellbeing Group)	医療従事者の心理的反応段階につ いて	
		医療従事者の心理的反応段階	

4. 患者へのケア・患者家族へのケア

A	心理的応急処置 (PFA; Psychological First Aid) (短縮版) (IFRC Psychosocial Center)	PFA について、PFA の行動原則につ いて	
		「PFA (Psychological First Aid : 心理的応急処置) リーフレット」	
B	新型コロナウイルス感染症で エンド・オブ・ライフを迎え た患者・家族へのケア (ELNEC-J クリティカルケアカリ キュラム開発研究会)	新型コロナウイルス感染症患者・家族 へのケアに役立つスライド資料、およ び看護師のためのガイド	
		新型コロナウイルス感染症患者・家族へのケア	

入院の方向け

A	COVID-19 入院中の方へ (慶應義塾大学病院 COVID-19 こころのケアチーム)	わかりやすい	
		おすすめすること、避けたほうがいい ことについて (慶應義塾大学病院内医 療関係者向け)	
		COVID-19 入院中の方へ	

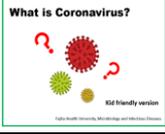
自宅待機されている方向け

A	COVID-19 自宅待機となっ た方へ (慶應義塾大学病院 COVID-19 こころのケアチーム)	わかりやすい	
		おすすめすること、避けたほうがいい ことについて (慶應義塾大学病院内 医 療関係者向け)	
		COVID-19 自宅待機となった方へ	

A	感染症流行期にこころの健康を保つために (日本赤十字社)	<p>わかりやすい</p> <p>おすすめすること、避けたほうがいいことについて</p>	
感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～			
A	新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう (日本赤十字社)	<p>わかりやすい</p> <p>生物学的感染、心理的感染、社会的感染、それぞれの感染への対応について</p>	
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf			
A	こころの健康維持のコツ (日本うつ病学会)	健康を保つ生活リズムを整えるコツが簡条書きされています	
https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf			
A	隔離の心理的影響 (Center for the Study of Traumatic Stress)	隔離中、隔離後のストレス要因、隔離中における心の健康促進について	
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Psychological_Effects_of_Quarantine_Providers.pdf			
A・D	ストレスへの対処 (WHO)	<p>わかりやすい</p> <p>ストレス対処法に関する6項目</p>	
https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf			
A・D	新型コロナウイルスに負けないために～セルフケア編～ (国立成育医療研究センター)	セルフケアのポイントがまとめられています	
http://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f209124866607b.pdf			

本人・家族へのケア

1. 小さい子どものいるご家族

A	新型コロナウイルスについて子どもに話す (National Association of School Psychologists)	子どもへの関わり方や、新型コロナウイルスについて子どもに話す際のポイントについて	
			http://schoolpsychology.jp/info/topics/2020/200310-full.pdf
A・D	コロナウイルスってなんだろう？ (藤田医科大学感染症科)	小学生向け新型コロナウイルスに関する資料	
			http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final_version_ruby.pdf
A・D	【英語版】コロナウイルスってなんだろう？ (藤田医科大学感染症科)	上記の英語版	
			http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/What_is_Coronavirus-Kid_friendly_version-English.pdf
A・D	新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために 親子でできるストレスコーピング編 (国立成育医療研究センター ころの診療部)	子どものストレス反応とその対処、大人のセルフケアなど、親子でできるストレスコーピングについて	
			http://www.ncchd.go.jp/news/2020/covid_kokoro_care2.pdf
A	新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために ご家族向けリーフレット (一般編) (国立成育医療研究センター ころの診療部)	子どもや家族と一緒に、新型コロナウイルスに上手に付き合っていくためのポイントについて	
			http://www.ncchd.go.jp/news/2020/covid_kokoro_care1.pdf
D	子どもの安心・安全を高めるために (動画) (セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン National Association of School Psychologists 等)	2分ぐらいの動画で子どもをサポートする方法が学べます	
			https://www.savechildren.or.jp/sp/news/index.php?d=3192
A	お子さまと暮らしてくる皆様へ (日本小児学会)	大人も子どもも安定した気持ちで過ごすための工夫について	
			https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf

B	新型コロナウイルス感染症に関する Q&A (日本小児学会)	新型コロナウイルス感染症に関する Q&A http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200323_korona_Q_A_4_rev.pdf	
B	家族のケア (Center for the Study of Traumatic Stress)	基本的な衛生と予防策、子どもへの関わりについて	
		https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Taking_Care_of_Your_Family.pdf	
A	新型コロナウイルスから子どものころを守る (WHO)	子どもとの付き合い方に関するアドバイス https://covid-19-act.jp/parenting-who/?fbclid=IwAR38cOVWmEpw4E6CLYFPIjRbvG9Kw6REucyNa1kUKDxQ9b8asof5LmkNFY	
A	【英語版】医療従事者と家族のセルフケア (Canadian Medical Association)	新型コロナウイルス感染症に関わる医療従事者の親を持つ子どもへの接し方について https://www.cma.ca/maintaining-your-and-your-familys-well-being-during-pandemic	

2. 精神疾患をもつ方とそのご家族

A	昨今の新型コロナウイルス感染症で不安を感じている皆様へ (認定 NPO 法人 地域精神保健福祉機構・コンボ)	新型コロナウイルス感染症で不安を感じている方へのメッセージ https://www.comhbo.net/?page_id=25225	
A	精神疾患をもちながら子育てをしている当事者、ご家族、支援者のみなさまへ (認定 NPO 法人 地域精神保健福祉機構・コンボ)	精神疾患をもちながら子育てをしている当事者、ご家族、支援者の方へのメッセージ https://seishinpartner.amebaownd.com/pages/494672/news	
A	気持ちを共有する場 (認定 NPO 法人 地域精神保健福祉機構・コンボ)	当事者やご家族からのコロナウイルスへの不安 https://www.comhbo.net/?page_id=25603	
		当事者やご家族からのコロナウイルスへの希望やメッセージ https://www.comhbo.net/?page_id=25610	

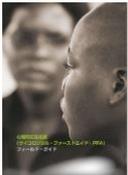
リラックス法・セルフケア

A・D	肩のリラックス法 (日本心理臨床学会)	実践的 https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement6.pdf	
A・D	漸進性弛緩法 (日本心理臨床学会)	実践的 https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement5.pdf	
A・D	眠りのためのリラックス法 (日本心理臨床学会)	実践的 https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement3.pdf	
A・D	からだをほぐしてリラックス (日本心理臨床学会)	実践的 https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement1.pdf	
A・D	呼吸法、漸進性筋弛緩法、自律訓練法 (大阪府)	実践的 http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/00000000/relax.pdf	
A・C	3分間呼吸法 (動画) [「こころのスキルアップトレーニング」サイト]	日常生活の中で練習できる、マインドフルネスのエクササイズ https://www.cbtjp.net/mindfulness/	

デジタルコンテンツを用いたセルフケア

A	こころのスキルアップトレーニング	認知行動療法を活かした「具体的なストレスの対処法」を練習できる会員制サイト (一部有料) https://www.cbtjp.net/	
A	認知行動療法チャットボット 「こころコンディショナー」パイロット版	現在パイロット版の試運転中。参加希望者は下記サイトの「こころコンディショナー」アプリ 試運転に参加される方へ」を確認すること https://stress-management.co.jp/news/cocoro-conditioner-pilot/	

その他の資料

B	<p>【英語版】 Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health (UN)</p>	<p>メンタルヘルスの取り組みの必要性について。国連から発表された政策</p>	
		<p>https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf</p>	
B	<p>心理的応急処置 (PFA; Psychological First Aid) (WHO)</p>	<p>PFA について、さらに詳しく知りたい方のためのサイト</p>	
		<p>対象ごとの介入が具体的</p> <p>高齢者のストレス対処 (p.13) / 障害を持つ人や介護者 (p.15) / 子ども (p.16) / 隔離や検疫期間中の成人 (p.18) / 感染対応で働く人 (p.18) / 感染流行地域 (p.20)</p>	
B	<p>メンタルヘルスと心理社会的レポート (Inter-Agency Standing Committee)</p>		
		<p>https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPSS1.5_Japanese_0323.pdf</p>	
B・C	<p>新型コロナウイルス感染症流行時の患者・家族・職員への倫理的配慮 (国際感染症センター)</p>	<p>感染管理や感染症看護を担当する看護師による事例集</p>	<p>http://dcc.ncgm.go.jp/core/pdf/20200221_1.pdf</p>
B・C	<p>新型コロナウイルス関連メンタルヘルスについての情報提供 (日本総合病院精神医学会)</p>	<p>I. 筑波大学 災害地域精神医学で行っている新型コロナウイルス対応の支援者支援 II. 現在考えられる総合病院精神科及び、精神医療全般に関わる課題 III. COVID-19 関連の資料リスト (リンク先なし)</p>	