

COVID-19 こころのケア便り 第1報

慶應義塾大学病院 COVID-19 こころのケアチーム

現在、COVID-19 のパンデミックが生じています。これに伴い、私たち医療者が心に受ける負担も大きくなってきています。パンデミックは、国際的には、災害のひとつと考えられ、戦争や自然災害と同様にこころの問題を引き起こすことが知られています。

そこで、私たち慶應義塾大学病院精神神経科は、通常のリエゾン診療に加え、COVID-19 こころのケアチームを立ち上げました。

対象とするのは、患者さん・ご家族はもちろんのこと、医療スタッフのみなさんも含みます。

今回は、その一環として、みなさまに COVID-19 に関するこころのケアについてお伝えします。

1. ウイルスによってもたらされる3つの感染症

①第1の感染症(生物学的感染症):ウイルスによって引き起こされる「疾病」そのものです。

②第2の感染症(心理的感染症):見えない・治療法が確立されていないための「不安や恐れ」です。

③第3の感染症(社会的感染症):不安や恐怖が「嫌悪・差別・偏見」を生みます。

未知のウイルスは私たちを不安に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの嫌悪・差別・偏見を生み出し、人と人との間の連帯感や信頼感を破壊します。私たちの誰もが、これら3つの感染症の影響を受けていますが、最前線に対応する職員はその影響を最も強く受けることになります。

COVID-19 への対応においては、感染対策(第1の感染症対策)は もちろんのこと、第2、第3の感染症が職員に与える影響を考慮に入れながら COVID-19 に対応する方へのサポート体制を構築していくことが極めて重要となります。

[詳細はこちらから](#)

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/新型コロナウイルス感染症%EF%BC%88COVID-19%EF%BC%89%20に対応する職員のためのサポートガイド.pdf>

2. こころとからだの健康を保ちましょう

①食事、睡眠など基本的なニーズを満たしましょう

②適度に休みをとりましょう

③同僚とつながりましょう

④建設的にコミュニケーションをとりましょう

⑤家族と連絡をとりましょう

⑥違いを尊重しましょう

⑦メディアを制限しましょう

⑧セルフチェックしましょう

⑨自分の働きを褒めましょう

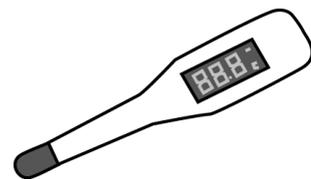
⑩情報を更新しましょう

[詳細はこちらから](#)

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN-Sustaining WellBeing Healthcare Personnel During Coronavirus.pdf

3. COVID-19 対応者のためのストレスチェックリスト

- 仕事の順番・やり方に柔軟性を持たせることができない
- 慎重な注意を要する業務を行う
- 事前の説明が不十分だったり、刻一刻と情報が変化したりする
- 感染することや死への恐怖を経験した
- 職務を通して同僚に感染者が出た
- 上長や同僚に職務に関する不安を話すことができない
- 職務について、家族に伝えることができない
- 職務について、家族からの反対を受ける
- 直接対応を行わないスタッフとの間で温度差を感じる
- 近い人から避けられるような経験をする
- 対応を行っている部署内で意見の食い違いがある
- 対応を直接行っていない部署からの孤立がある
- 患者やメディア等と対立したり、非難されたり、避けられたりする
- 体温や体調を強く気にする
- 他者から孤立し、ひきこもる
- ウイルスに関する情報を過度にチェックする
- 過度な手洗い、うがいをする
- 世の中の反応(買い占め等)に対し皮肉的な見方になる
- 防護具の扱いに不安を持つ
- 活動の中でいつものようなタッチングや傾聴を十分に行う事ができないことへのジレンマを感じる
- 活動を公表できないこと、活動への承認が弱いことにより、組織に対する怒りや不信感を持つ
- 隔離により孤立・孤独感を持つ
- 周りからの視線に過敏になる
- 自分も感染している／したのではないかという恐怖心・不安がある
- 周りの人には気持ちが分かってもらえない、と感じる



の数が多いほどストレスが高い環境・状況といえます。

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/添付資料%EF%BC%92%EF%BC%9ACOVID-19対応者のためのストレスチェックリスト.pdf> より引用。

4. カウンセリング相談室のご案内

みなさんが抱えていらっしゃるストレスについて、カウンセラーと一緒に対応を考えます。ゆっくりお話を伺えるよう、予約制としています。まずはお気軽に受付にご連絡ください。

ストレスマネジメント室

受付時間: 月～金 9:00～16:00

カウンセリング時間: 月～土 10:00～18:00 (Web 面接(WebEx 使用)もしくは電話相談となります)

3. COVID-19 下で働く職員がこころの健康を維持するために必要な 4 要素

① 職務を遂行するためのスキル・知識・安全

職務を安心してこなせるという感覚を持てることが基盤となります。COVID-19 対応で前例のない業務に不安を感じるスタッフは多く、身体的安全の確保や職務遂行に必要な技能と知識の取得や環境整備が最も重要です。

② 個人のメンタルセルフケア

いわゆるストレスマネジメント能力であり、ストレスのかかる労働環境でいかに対処できるか、押し寄せる不安をどう受け流すかが重要です。下部リンクで示したセルフケアリソースや必要な時はストレスマネジメント室のカウンセリングもご活用ください。



③ 家族や同僚からのサポート

周囲の人からサポートを得られるかどうかで、こころの健康度は大きく変わってきます。COVID-19 対応において、家族や同僚と疎遠になる例も報告されています。当該職員を孤立させない配慮が必要です。

④ 組織からのサポート

個人のセルフケアや同僚からのサポートだけでは限界があり、組織（課長・看護師長や病院管理者）からのサポートが極めて重要です。現場から見えやすく、質問しやすい環境を維持し、正確で最新の情報を提供しましょう。管理者自身にも相当なストレスがかかっています。自ら率先してセルフケアを実践し、過重労働に気をつけて下さい。

4. ストレスを減らすために、今できるケアの工夫

- ◇ 日常生活の在り方が覆されていることへの工夫をする。医療者は COVID-19 関連ストレスに関してはハイリスクであることを理解し、できることを試みましょう。
- ◇ 正確な知識を共有し、情報過多は避けましょう。正しく自分と周囲を守る行動を実践しましょう。
- ◇ ふだん行っている気分転換方法が使えない場合は、基本的ニーズ（食べる、寝る、親しい人とつながる、など）に即したセルフケアが役に立ちます。
- ◇ いつ終わるかわからないことを受け入れ、長期戦に備える心身のケア方法を身につけましょう。



リラックス法のご紹介

からだをほぐすリラックス法 (<https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement1.pdf>)

眠りのためのリラックス法 (<https://www.ajcp.info/heart311/text/stressmanagement3.pdf>)

5. 連絡先

COVID-19 こころのケアチーム

COVID-19 の患者様には原則として精神・神経科が併診しています。そのご家族への精神的サポートも行っておりますので、お気軽にご連絡ください。

ストレスマネジメント室

教職員や学生が抱えていらっしゃるストレスについて、カウンセラーと一緒に対応を考えます。ゆっくりお話を伺えるよう、予約制としています。まずはお気軽に受付にご連絡ください。

受付時間：月～金 9:00～16:00

カウンセリング時間：火・木・金 10:00～18:00（Web 面接(WebEx 使用)もしくは電話相談となります）