

# 新型コロナウイルス流行時における心のケア 感染流行地域の人々へのメッセージ

---

(Mental Health and Psychosocial Support: **MHPSS**)

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

このスライドは、IASCの許可を得て、以下の福島県立医科大学グループが翻訳した  
「新型コロナウイルス感染症(COVID19)流行時のこころのケア(日本語版)」の一部です。

作成: 前田正治(監訳)、瀬藤乃理子、村上道夫、竹林由武 スライド作成協力: 小林智之

問い合わせ先: [d-kokoro@fmu.ac.jp](mailto:d-kokoro@fmu.ac.jp) (福島県立医科大学 災害こころの医学講座)

本スライドの内容は、  
新型コロナウイルス感染症の流行地域における  
「心のケア」に焦点をあてています。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

## 感染流行時のストレスに対処するために

危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、**誰にも起こる自然なこと**だということを、知っておいてください。

# IASC

Inter-Agency Standing Committee  
IASC 国連機関間常設委員会  
緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



Photo by Annie Spratt on Unsplash

## 感染流行時のストレスに対処するために

あなたが信頼している人と**会話**をしましょう。  
また、**友人**や**家族**と**連絡**をとりましょう。



Photo by Annie Spratt on Unsplash

# IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

## 感染流行時のストレスに対処するために

自宅に待機しなければならない場合、**健康な生活習慣**を維持しましょう。

(例えば、自宅での健康的な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などです)

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee  
IASC 国連機関常設委員会  
緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



Photo by Annie Spratt on Unsplash



## 感染流行時のストレスに対処するために

家族や友人と、電子メールや電話、あるいはソーシャルメディアを通じて、**連絡をとり続けましょう。**

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関非常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



Photo by Annie Spratt on Unsplash

## 感染流行時のストレスに対処するために

自分の気持ちに対処するために、**タバコやアルコール、**  
**あるいは違法な薬物を使うことはやめましょう。**



**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

## 感染流行時のストレスに対処するために

どうにもならないと思う場合には、医療・保健従事者、ソーシャルワーカーなどの専門家や、あなたが住んでいる地域で信頼できる人に相談しましょう。



**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

Photo by Annie Spratt on Unsplash

## 感染流行時のストレスに対処するために

身体的、精神的、心理社会的なニーズに対して、何か困ったときに、どこに支援を求めれば良いのか、その時に備えて調べて、**計画をたてておきましょう。**



# IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

# 感染流行時のストレスに対処するために

自分自身のかかえるリスクに関する事実を知り、  
**予防策を講じましょう。**

その際、**信頼できる情報源**、たとえば地方自治体または  
国の機関などの情報を使って下さい。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

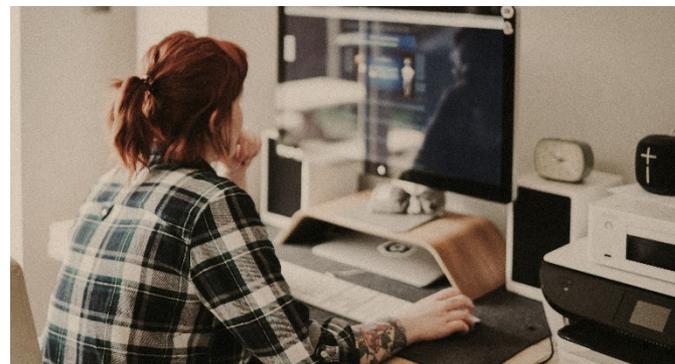


Photo by Annie Spratt on Unsplash

# 感染流行時のストレスに対処するために

あなたや家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、  
見たり聞いたりする時間を減らしましょう。



## IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

Photo by Annie Spratt on Unsplash

## 感染流行時のストレスに対処するために

過去の苦しかった時期に感情をコントロールするために  
用いたやり方を、今回の感染流行時にも用いましょう。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



Photo by Annie Spratt on Unsplash

新型コロナウイルス感染症に対する理解は常に進んでいる一方で、その状況もまたすぐに変化しています。  
新しい情報は以下を参照してください。

## WHO(世界保健機構)

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

## ジョンズホプキンス大学

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

## 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

# IASC

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

本文書はversion 1.5 です。(2020年3月17日現在)  
文書全体は、下記のURLからダウンロードすることができます。☞

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行が続く間は、定期的に更新される予定です。

**IASC**