

新型コロナウイルス流行時における 心のケアに関する原則

(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 (福島県立医科大学 災害こころの医学講座)

心のケア(MHPSS)に関する8つの原則

- 全般的な原則
- 感染対応における MHPSS の強化
- 協調することの重要性
- 既存のサービスの活用
- 地域のケア体制の構築
- 感染防護環境
- 社会全体へのアプローチ
- 長期的な展望

全般的な原則



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



全般的な原則

「状況」に合わせた対応

- ◆ コミュニティの既存の、あるいは現行の課題は何かを確認しましょう。
その課題と、心のケアは切り離せません。
- ◆ すべての国、地域、現場に通用する1つのやり方があるわけではありません。

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



全般的な原則

支援にアクセスしにくい、あるいは感染のリスクの高い特定のグループのニーズを理解し、そのニーズに応えるような支援を提供しましょう。

特に配慮が必要な集団

- 高齢者
- 障害を持った人々
- 子ども
- その他の健康を害しやすいグループなど
(例:免疫不全患者や少数民族グループなど).

全般的な原則

ジェンダーの特徴を考慮しましょう

- ◆ ジェンダーの特徴は、感染症流行時にも影響します。
性別による感染や暴露のされやすさの違い、性別によって期待される規範、役割、関係性を考慮することが重要です。
- ◆ 女性、男性、女兒、男児のそれぞれ特有のニーズを考慮して下さい。

全般的な原則

心のケア活動は、集団それぞれのニーズや時期にあわせて修正していきましょう。

- ◆ 感染率が高い期間であるか、その前後の期間であるかによっても、集団のニーズは異なるため、アプローチは適宜、修正が必要です。

全般的な原則

心のケアの体制をできるだけ早めに準備しましょう。

- ◆ 早期に準備をすると、流行拡大期の対応内容が大きく改善され、素早い対応が可能となります。
- ◆ 流行がまだ広まっていない国においては、心のケアの体制準備を可能な限りしておくべきです。

現在の、あるいは過去の流行時の対応策を参考にすることで、準備が可能です。ただし、他国での対応は、文化や社会システム等の違いを考慮して、修正する必要があるかもしれません。

感染対応時の心のケアの強化



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



感染症対応時の心のケアの強化

公衆衛生上のいかなる対応においても、
メンタルヘルスと心のケアが核であるべきです。

- ◆ **メンタルヘルスや心への影響・問題**を理解することは、伝染を抑止するだけでなく、その集団の健康や困難な出来事への対処能力に、**長期間影響を及ぼすリスクを防ぐ鍵**となります。

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

感染症対応時の心のケアの強化

- ◆ 心のケア活動には、コミュニティでのさまざまな活動、例えばアウトリーチ支援、感染例や感染ルートの特特定などを含む
諸々の地域活動を心のケア活動と結びつけ、統合することが含まれます。
- ◆ 保健医療施設や検疫所内での活動だけでなく、退院・退所後のケア全般に関する活動まで、広く考慮される必要があります。

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

感染症対応時の心のケアの強化

公衆衛生のいかなる対応においても、心のケアは重要です。

- ◆ メンタルヘルスに関する介入は、一般的な保険医療サービスの中で行われるだけでなく、学校やコミュニティセンター、青少年センター、高齢者センターといった地域の既存の施設においても、組織的に行うことができます。
- ◆ 地域の最前線で女性への様々な対応が必要であることを考慮して、女性の声や知識を予防活動に取り込みましょう。

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

感染症対応時の心のケアの強化

支援者のメンタルヘルスと心のケアが非常に重要です

- ◆ 最前線で働く医療者や行政職などのメンタルヘルスと健康に十分に留意し、支援する必要があります。

医療従事者、遺体管理に携わる人、その他の多くのスタッフやボランティアは、感染流行中、そしてその後に、心のケアの提供を受ける必要があります。

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

感染症対応時の心のケアの強化

検疫所を作る際に、心のケア活動を取り込むことにより、
検疫を受けている人々やその家族の健康は向上します。

◆ 検疫中であっても、**自律的な活動**ができる人は、困難によりよく対処できることがわかっています。例えば・・

- ▶ 日々の中で(食事など)いろいろなことを**選択**できる
- ▶ 何かの**活動にアクセス**できる
- ▶ 毎日の**日課**が行える
- ▶ (掲示板や文章でのメッセージを介して)**最新の情報**を受け取ることができる

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

連携・協調の重要性

IASC

Inter-Agency Standing Committee

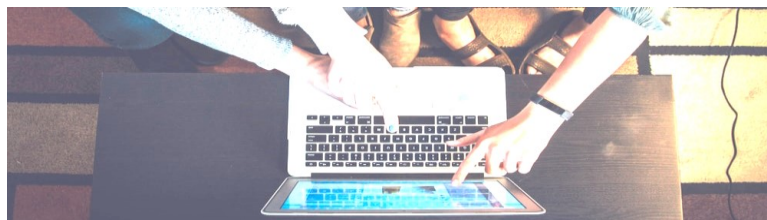
IASC 国連機関常設委員会
緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート
に関するIASCグループ



連携・協調の重要性

「メンタルヘルスと心のケア」は、感染症対応に関わるすべての部門や機関にまたがる分野横断課題 としてとらえましょう。

- ◆ 透明性のある連携体制と、心のケアの専門知識・技術の統合が極めて重要です。
- ◆ 資源を十分に利用するためには、心のケアの情報やツールを連携する部門や機関と共有することが非常に重要です。
- ◆ 知識や技術に部門間・機関間でギャップある場合には、緊急時の心のケアに関するオンライン・トレーニングを行い、共同で利用できるようにしていきましょう。



連携・協調の重要性

リスクコミュニケーションは、
どのような感染流行時にも極めて重要です。

◆ テレビ、ソーシャル・メディアなどを使った一般大衆向けのメッセージに、**心のケアに関するポジティブなメッセージ**を組み込むことは、集団の健康の向上に役立ちます。

◇ それは例えば次のようなものです。

- ・ 悲しんだり、恐ろしさや怒りを感じることは**自然な感情**であること
- ・ 信頼できる人と**電話などで連絡を取り続ける**ことが、心の健康にとっても大切であること
- ・ 災害に直面したときは特に、人々の中に**ほかの人を助けたいといった行動**が生まれやすいこと など

連携・協調の重要性

メンタルヘルスに関するポジティブなメッセージを組み込むこと、共有することは、メディア関係者を含む医療、保健、社会福祉、感染防護、教育など、全ての部門の責任です。

心のケア活動の重要な点として、以下のようなことがあります。

- (1) スティグマ、差別、および伝染への過剰な恐怖に対処するために、コミュニティに**感染症の教育**を行い、包括的な一般大衆向けの**啓発活動**に取り組むべきです。

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

連携・協調の重要性

(2) 前線で働く人々に敬意を払ったり、支援したり
することを、一般の人々に奨励しましょう。

(3) 国や自治体の新型コロナウイルス関連施策に
女性の声が反映されるようにしましょう。

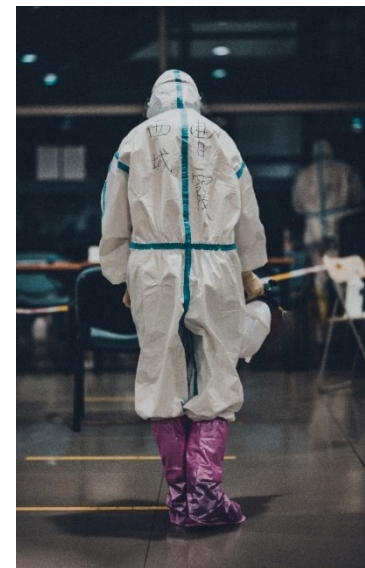


Photo by Tedward Quinn on Unsplash



Photo by photo AC

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

既存のサービスの活用



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



既存のサービスの活用

メンタルヘルスと心のケアに関する既存の専門知識やシステムを各地域に配置することが重要です。

- ◆ 民間および公共の保健・医療・福祉・教育サービスに心のケアを取り入れることで、その地域のリソースを確保し、共同利用を促進したり、調整するメカニズムが機能します。
- ◆ 感染防護や生存するためのニーズに関する心配事や、より深刻な悩みを持つ子どもやその家族に対して、必要とするサービスに迅速にアクセスできるように、省庁間あるいは部門間の紹介経路を確立することが重要です。

既存のサービスの活用

支援者の中には、**緊急時の心のケア**の方法を知らない人もいるかもしれません。

緊急時の心のケアとその方法に関する適切なトレーニングを行うことで、新型コロナウイルス感染症のような場合にも、既存のサービスの中で 心理社会的支援を提供できるようになります。

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



Photo by photo AC

既存のサービスの活用

- ◆ **メンタルヘルス上の問題や物質使用障害を持つ人々への配慮**
その人たちが、流行の最中でも、地域や施設内において治療や支援を継続して受けることができるように、**予防措置**をとって下さい。
- ◆ **DVなどのジェンダー・バイオレンスの被害を受けた人々への配慮**
その人たちを専門家に紹介する際には、住民やクライアントの**安全確保の手続き**が、きちんと行われるようにしましょう。

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

既存のサービスの活用

- ◆ 精神保健施設に入所中や入院中に感染した人は、そうではない人と同様、同じレベルの良質な治療や支援を受ける必要があります。
- ◆ 精神科医療機関や矯正施設などの入院・入所施設や、老人ホームや長期介護施設などの中間施設は、新型コロナウイルス感染症のリスクを最小限にするための手続きや、感染した可能性がある人に対応するための手順書を作成する必要があります。

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



Photo by Tedward Quinn on Unsplash

既存のサービスの活用

- ◆ 既往の慢性疾患や障害を持つ人々については、新型コロナウイルス流行中にそのケアが中断される可能性があり、必ずその人たちへの配慮が必要です。
医薬品、日常のケア、食事などへのアクセスが確保され、中断されないような対策を講じる必要があります。

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



Photo by Josh Appel on Unsplash

既存のサービスの活用

既存のサービスを新しい状況でも使えるようにしたり、臨機応変に対応できるようなサービスへと変えていく必要があります。

- ◆ 例えば、メンタルヘルス上の問題や物質使用障害の既往をもつ人々の家を、訪問して支援を提供するようなアウトリーチ・チームなどの方法が挙げられます。

感染リスクを最小化しつつも、必要な支援を続けられるように、心身の障害を持つ人々へのさまざまなコミュニティ・サービスにも心のケアの考えを導入することが必要となるかもしれません。集団的介入の際も、それはあてはまります。

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

既存のサービスの活用

臨機応変な対応

- ◆ 心のケアの活動の中には、新型コロナウイルス流行時に利用できなくなるものがあるかもしれません。

そうした中断の際には、トレーニングを受けたスタッフが、**ビデオ、電話、ソーシャルメディアを介したアプローチ**など、従来とは異なるようなアプローチを行うことで、支援を提供することができます。

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



地域ケア体制の構築



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



地域のケア体制の構築

- ◆ 国が主導するメンタルヘルスや社会的なケア、福祉プログラム、教育現場や地方自治体・NGO団体などは、感染流行下の人々に対する心理社会的対応において、重要な役割を担います。
- ◆ 公的なメンタルヘルスのサービスがない地域では、**ケアを行える主要な資源**、例えば家族、コミュニティにある団体などを見つけて、協力して取り組む必要があります。

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



Photo by Tedward Quinn on Unsplash

地域のケア体制の構築

- ◆ その地域で信頼され、尊敬されている**コミュニティ・リーダー**などの地元関係者は、感染による死、末期、悲嘆や喪失などの問題に関して、既にコミュニティの人たちを支援しているかもしれません。

以下の情報を伝えて、その人たちを支援して下さい。

- ▶ 新型コロナウイルス**感染症の知識**
- ▶ 心のケアで用いる**支援スキル**

例えば ・サイコロジカルファーストエイド:PFA
・より専門的な支援が必要となった場合の紹介の方法やその専門機関

など

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

地域のケア体制の構築

- ◆ 子どもや障害を持つ人々、ジェンダー・バイオレンスの被害者、健康を崩しやすい人たちに対して、**心のケアを提供できる知識と技術を備えたスタッフ**を十分に確保してください。



地域のケア体制の構築

前線で働く就労者への配慮(1)

- ◆ 前線で働く就労者は、恐怖やスティグマによって家族やコミュニティから疎外を受けた経験があるかもしれません。あるいは、感染対応をしている就労者の家族の中には、コミュニティから今まさにスティグマを受け、孤立している場合もあるかもしれません。
- ◆ このようなスティグマは、被害を受けた人のメンタルヘル스에有害であり、既に困難な状況をさらに困難にする可能性があります。そして、それは働く人たちの士気にも影響が及ぶかもしれません。

地域のケア体制の構築

前線で働く就労者への配慮(2)

- ◆ 流行期間中、感染対応にあたる人々の**精神的な健康を守る**ことが重要です。
その**地域のコミュニティ・リーダーを引き込む**ことが、そのような誤解を防止する上で重要な道筋となります。
- ◆ 感染対応の間、医療スタッフ同士による支援グループ(**ピアサポート**)も、違った形での心理社会的支援の機会になるかもしれませんし、スタッフケアの情報共有の機会にもなります。

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

感染防護の環境

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



感染防護の環境

コミュニティの弱点やもろさよりも、
コミュニティの「強み」や「対応能力の高さ」を強調して下さい。

- ◆ 感染対応の中で支援を行うためには安全で保護された環境が必要となります。
また、既存の資源やコミュニティの強みを利用する必要があります。
- ◆ 個々の人々および集団に対する全ての活動が、健康の維持・増進につながるように保証する必要があります。

感染防護の環境

- ◆ 希望、安全、平穩、社会的つながり、自己やコミュニティがもつ自己効力感、などの**主要な心のケアの原則を、すべての介入に組み込む**必要があります。
- ◆ 次のような人々は、特別な弱者性を帯びています。その人々を守るように、**特別な配慮**が必要です。
 - ▶ 子ども ▶ 障害を持つ人々 ▶ 高齢者
 - ▶ 妊娠中や授乳中の女性 ▶ 免疫不全の人々
 - ▶ ジェンダー・バイオレンスの被害者
 - ▶ スティグマや差別の対象となる民族的・文化的背景を持つ人々

感染防護の環境

電話やテクノロジーを使った支援

- ◆ 電話によるホットライン・サービスは、コミュニティ内で心配や苦痛を感じている人々を支援する効果的なケア・ツールとして役立つかもしれません。
- ◆ ホットラインのスタッフやボランティアは、例えばPFAに関するトレーニングや指導を受け、相談者に過度の害を与えないようにするためにも、新型コロナウイルスに関する最新の情報を確実に持つことが重要です。

※PFA＝Psychological First Aid

＝サイコロジカル・ファーストエイド 

<http://www.j-hits.org/psychological/>

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

感染防護の環境

その他の考慮すべき事項

- ◆ ライン、ソーシャルメディアやその他のテクノロジーは、特に孤立した人たちのために、サポートグループを立ち上げたり、社会的支援を維持することに役立ちます。
- ◆ 遺族には、喪に服す時間が与えられる必要があります。
もしも、従来の埋葬ができない場合、その地域の慣習や儀式にならった代替方法を見つけ、執り行われる必要があります

社会全体へのアプローチ

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



「社会全体」へのアプローチ

- ◆ 「個人」だけでなく、「社会全体」へのアプローチとして、**影響を受ける全ての集団**のメンタルヘルスと心のケアのニーズに取り組むことが大切です。
- ◆ **社会のすべての人たちに適用可能な心のケア活動**として、以下があります。
 - ▶ 呼吸法やリラクゼーション、その他の**セルフケアの向上**
 - ▶ 恐怖や不安は自然な感情であり、そのケアが大切であるという**ノーマライゼーション**のメッセージ
 - ▶ この感染症に関する明瞭で、簡潔かつ正確な**情報**
(もしも体調を崩したら、どのように助けを求めるかなど)

「社会全体」へのアプローチ

- ◆ 例えばインフルエンザや無関係な肺炎など、新型コロナウイルス感染症とは別の理由でも、死がもたらされるかもしれません。

こうした死別に遭遇した家族は、新型コロナウイルス感染症によって家族を亡くした人たちと同様に、悲嘆に関する心理社会的支援を必要とします。

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

より長期的な展望



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



将来への見通し

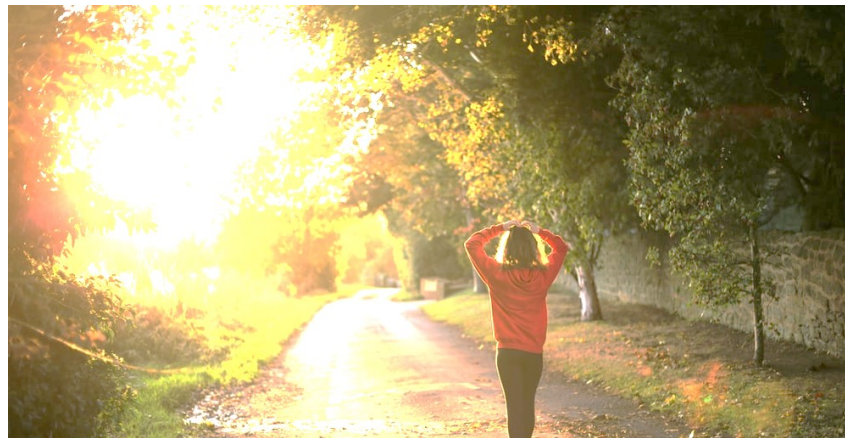
- ◆ 今回の緊急事態によって、その地域に資源が流入し、長期的なメンタルヘルス、社会的ケア、社会福祉に関する体制が強化される場合があります。
- ◆ 地域保健やその他の関係者の心のケア活動の技能が向上することは、単に現在の感染症への支援に役立つだけでなく、将来的な別の緊急事態に対する準備を促すことにつながります。

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



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



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。