

# 新型コロナウイルス流行時における 検疫・隔離中の方への心のケア

---

(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)

# 隔離中のコミュニケーション

隔離中の**孤独と心理的孤立**を減らすために、可能であれば、**安全なコミュニケーション手段**が提供されるべきです。

(例: ソーシャルメディアや電話ホットラインサービスなど)



©Sarah Harrison/ IFRCPSCentre @ Church of Sweden/ ACTAlliance/ 2010/ Osh, Kyrgyzstan

## 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

# 家庭で隔離・検疫中の人に健康と安心を支える活動

- 体のエクササイズ（ヨガ、太極拳、ストレッチなど）
- 認知機能の練習
- リラックスの練習（呼吸法、瞑想、マインドフルネスなど）
- 読書

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

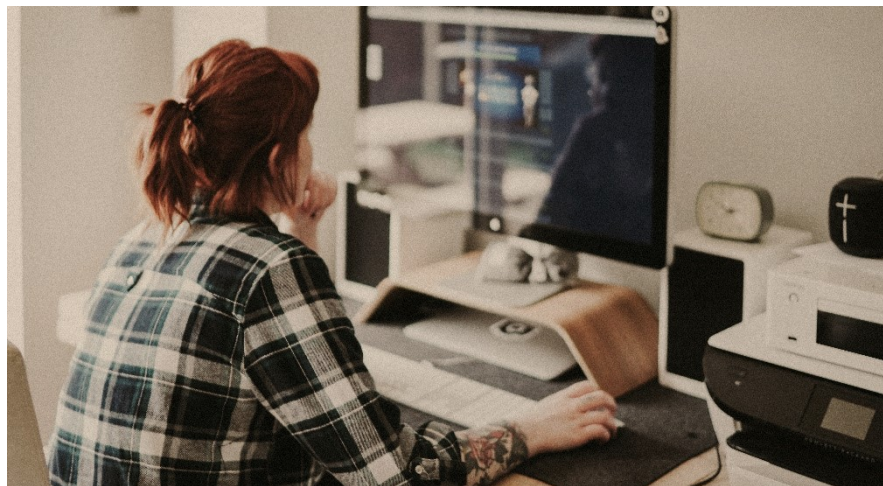
緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



Photo by Chris Benson on Unsplash

# 家庭で隔離・検疫中の人に健康と安心を支える活動

- テレビで恐ろしい画面を見る時間を減らしましょう
- うわさ話を聞く時間を減らしましょう
- 信頼できるところから情報を探しましょう（政府の刊行物など）
- 情報を探す時間を減らしましょう（毎時間ではなく、1日に1～2回程度）



**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

# 家庭で隔離・検疫中の人に健康と安心を支える活動

- 必ずしもすべての女性にとって、家庭が安全な場であるとは限りません。  
そのような女性が安全な場所にアクセスし、迅速に安全を確保するために役立つ情報を把握しておく必要があります。

**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 LinkedIn Sales Navigator 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)



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**