

# 新型コロナウイルス流行時における メンタルヘルスと心のケア

---

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

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)

**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

感染症流行時のメンタルヘルスの問題を扱うために  
WHO(世界保健機構)は **心のケア活動** を推奨しています

◆ 「**心のケア活動 (MHPSS)**」

MHPSSと呼ばれる心のケア活動は、国連の機関間常設委員会 IASC が作成した**緊急事態における心のケアのガイドライン**です。

その活動は、

「**心理社会的な健康を守り促進すること、メンタルヘルス問題を  
予防したり治療したりすることを目指したあらゆるタイプの支援**」  
と定義されています。

**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

※ MHPSS = Mental Health and Psychosocial Support  
IASC = Inter-Agency Standing Committee

このガイドラインでは、さまざまなレベルの介入が行われることを推奨しています。

これら様々なレベルの活動は、心のケアのニーズに沿った形で行われ、次のスライドに示すような「心のケアのピラミッド」であらわされます。

### 心のケア活動の最も大切な原則は

- ① 人に害を与えず、
  - ② 人権と平等を促し、
  - ③ 当事者参加型アプローチを用い、
  - ④ 既存の資源やその可能性を念頭に置き、
  - ⑤ 多層的な介入を行い、
  - ⑥ 差別しない支援システムとともに活動する
- の6つです。

# メンタルヘルスと心のケアのピラミッド

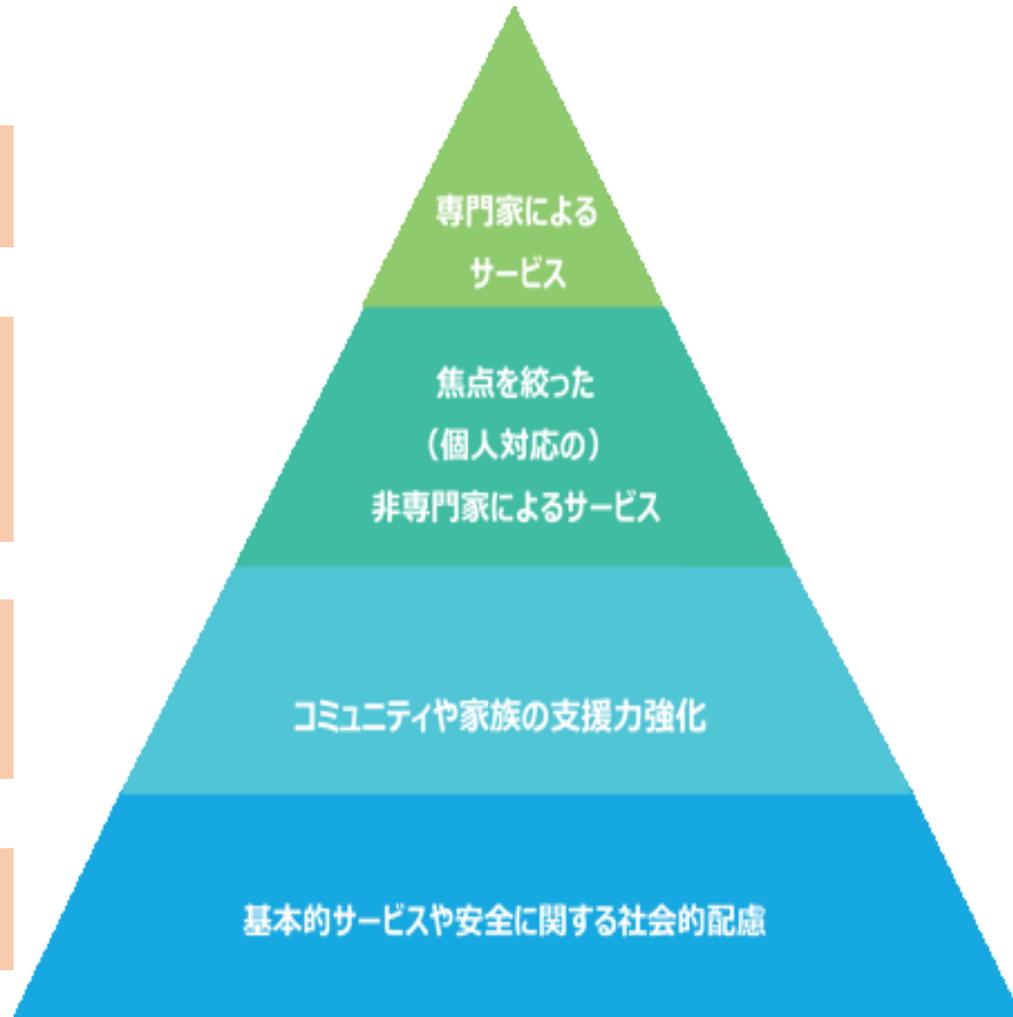
## 例

- ・メンタルヘルスの専門家(精神科看護師、心理士、精神科医など)による精神保健ケア

- ・(プライマリヘルスケア)医師による基本的なメンタルヘルスケア
- ・保健師などの専門職による基本的なこころのケアや具体的支援

- ・社会ネットワークの活性化
- ・支持的で子どもに優しい居場所
- ・地域社会に由来からある伝統的な支援

- ・安全で適切な、そして尊厳を守るような基本的サービスの擁護



# 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 メンタルヘルスと心のケア

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

感染症の流行によってストレスや不安を感じることは**自然な反応**です。  
ここでは、新型コロナウイルスの感染が拡大する状況下で、**多くの人が経験する心理的な反応、ストレス、影響**について紹介します。

**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

新型コロナウイルス感染症流行時には、感染した人やその家族、医療関係者やその他の最前線で働く人々に、偏見や差別が向かう恐れがあります。

新型コロナウイルス感染症の急性反応期では、こうした偏見や差別への対応が常に求められます。

過剰に反応することなく、  
新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人々を、  
社会に迎え入れるような手当てが必要です

# 【項目】

感染症流行時に一般的にみられる心理的な反応

新型コロナウイルス感染症流行時に特有なストレス

最前線で働く人たちが経験するストレス

コミュニティへの長期的な影響

困難な状況下でのポジティブな側面

こうした状況下で生じる恐怖や心理的反応の多くは、**現実にある危険**のほか、**知識の欠如**や**流言、誤報**によって生じます。

**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

# 感染症流行時に 一般的にみられる心理的反応

**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



# 感染症流行時にみられる一般的な心理的反応

として次のような「**恐れや恐怖**」があります。

1. 病気になることや死ぬことへの恐怖
2. 医療的なケアが必要な間も、感染を恐れて医療施設に行くことを避けてしまう
3. 生業(なりわい)を失ったり、隔離のために仕事ができなくなったり、解雇されることへの恐怖

**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

## 感染症流行時の心理的反応－2「恐れや恐怖」

### 4. 病気ではないかと疑われて、社会的に除外されたり、 検疫・隔離されたりすることへの恐れ

(例) 感染地域から来た、あるいはそうではないかと思われた人に対する  
差別など

### 5. 大切な人を守れないのではないかという無力感や、 感染症のために大切な人を失うのではないかという 恐れ

# 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

## 感染症流行時の心理的反応－3「恐れや恐怖」

7. 検疫体制のために、大切な人や養育者から引き離されるのではないかという恐れ
8. 感染症の流行時（または災害や経済危機など）の過去の経験を思い出してしまうことの恐怖

**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

## 感染症流行時の心理的反応－4「検疫中の不安」

9. 検疫時に大切な人やケアの提供者と離ればなれになることへの恐れ
10. 検疫時に、感染を心配するあまり、子どもや障害をもつ人、高齢者へのケアを拒絶してしまうこと
11. 隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感
12. 過去の感染流行時の経験を思い出してしまうことの恐怖

**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流行時に 特有なストレス

**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流行時に特有なストレス

## ■ 感染への不安

1. 感染様式や感染経路が100パーセント明らかでない場合、自分が感染するのではないか、あるいは他人に感染させてしまうのではないかというリスクの存在
2. (発熱のような)ありふれた症状を新型コロナウイルス感染症と間違えてしまうことによる感染への恐怖

**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流行時に特有なストレス

## ■ 学校の閉鎖による影響

3. 養育者は、わが子が学校閉鎖によって適切なケアや支援を受けられずに、家に一人であることに対する心配が増すかもしれません。
4. 学校が閉鎖されると、家族の中でも育児の役割が大きい女性に強い影響が生じます。また、女性の就労の機会が奪われたり、収入が減ったりします。

**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

## 新型コロナウイルス感染症流行時に特有なストレス

### ■ 高齢者や障害をもつ人たちにかかるリスク

5. 養育者やケアを提供してくれている人が検疫隔離下にあったり、  
そのほかのサポート体制が整っていない場合、  
高齢者や障害を持つ人たちなど、健康を崩しやすい  
人々は、心身両面へのリスクが増大します。

**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

# 新型コロナウイルス感染症流行時に 最前線で働く人たちが経験するストレス

**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



# 最前線で働く人たちが経験するストレス

例) 看護師 / 医師 / 救急車の運転手 / 臨床検査技師など

1. 周囲の人たちからの支援やセルフケアの減少
2. 感染や不安の恐れ
3. バイオセキュリティの遵守によるストレス
4. 医療需要の増大

→最前線で働く人たちは、幾重にも重なる  
さまざまなストレスを経験します

**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

## 最前線で働く人たちのストレス要因

### 1. 周囲の人たちからの支援やセルフケアの減少

- 感染者や遺体などに接した最前線で働く人たちへの偏見
- 偏見や、厳しい労働スケジュールによる周囲の人たちからの支援の減少
- 基本的なセルフケアを行うエネルギーの低下

**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

# 最前線で働く人たちのストレス要因

## 2. 感染の不安や恐れ

- その仕事ゆえに、友人や家族に感染させるのではないかという不安
- 感染者に長時間暴露されることが及ぼす影響に関する情報の不足

**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

## 最前線で働く人たちのストレス要因

### 3. バイオセキユリティの遵守に伴うもの

**身体的緊張** : 防護具による身体的緊張

**心理的緊張感** : 絶え間ない用心と警戒

**罪悪感やもどかしさ**

: 隔離によって感染者に十分なケアを提供できない状況下であること

**主体的行動の制限**

: 厳格な手続きによる主体的行動の制限

**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

# 最前線で働く人たちのストレス要因

## 4. 医療需要の増大

- 長時間労働
- 患者数の増加
- 刻々と変化する感染症の最新情報に応じた  
臨床実践の継続

**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流行時の コミュニティへの長期的影響

**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



# 想定されうる長期的な影響

1. コミュニティの活力の低下
2. 攻撃や不信
3. メンタルヘルスの問題の再発・増悪

\* 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた人々が社会的に排斥されないために、詳しくは下記のスライドを参照してください。

**「心のケアに関する包括的な原則」～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

# コミュニティへの長期的影響

## 1. コミュニティの活力の低下

- 社会的ネットワークの減少
- コミュニティの活力や経済活動の悪化や損失

**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

## コミュニティへの長期的影響

### 2. 攻撃や不信

- コミュニティ内で起こる感染生存者に対する偏見
- 国や地方自治体、あるいは最前線で働く人たちに対する攻撃
- 家族やパートナーへの暴力の増加
- 国や自治体などの公的機関が発する情報への不信感

**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

## コミュニティへの長期的影響

### 3. メンタルヘルスの問題の再発・増悪

- 医療施設を避けたり、受診できなくなることで、メンタルヘルスの問題や物質使用障害をかかえた人の病状が再発、あるいはその他の問題が増悪

**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

## 困難な状況下でも ポジティブな側面に目を向けることも大切です

人々は、このような困難な状況下でも、困難への対処法や回復する方法を見出す中で、肯定的な経験をすることがあります。たとえば

- 人としての**成長**や**誇り**を感じる
- コミュニティの中で、人のために何かする・人々とともに何かする、といった**協働的な活動**が増加する
- ほかに人を助けることで、**満足感**を得る

# 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

## 心のケアを促進する活動として あなたにもできることがあります

- 電子機器を用いて、孤立している・しそうな人に連絡をとり続けること
- 事実に基づく重要なメッセージを、特に情報をあまり持たない人に伝え、共有すること
- 家族や養育者と離ればなれになっている人々に対し、ケアや支援を提供すること

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。