

# 新型コロナウイルス感染症の対応者ガイド

## こころのケアスキルについて



Espe

この翻訳・翻案は、IASCによって作成されたものではありません。IASCは、この翻訳・改変の内容または正確性に責任を負いません。原文の英語版「Inter-Agency Standing Committee. Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders」(License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO) を正本版とします。

このガイドで使用されている新型コロナウイルス感染症の特定のアイコンは、OCHAと呼ばれる人道支援組織の新型コロナウイルス感染症部門のアイコンです。全体のアイコンの配列には、ロックダウン、物理的距離、新型コロナウイルス感染症とコロナウイルス、感染予防、検査、感染者と非感染者、ケースマネジメントに関するシンボルが含まれています。それらは以下で見ることができます。 <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>

@IASC, 2020. 正本版の公開にあたっては、Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGOの著作権ライセンス (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) を得ています。このライセンスの条件に基づき、非営利目的でこの作品を複製、翻訳、改変することができますが、適切に引用されていることを条件とします。

日本語版に関しては、IASCの許可を得て、以下のグループが翻訳・作成しました。

前田正治 (監修、福島県立医科大学)  
瀬藤乃理子 (監修、福島県立医科大学)  
小林智之 (監修、福島県立医科大学)

青木俊太郎 (福島県立医科大学)  
井上真里 (北里大学)  
大井瞳 (国立精神・神経医療研究センター)  
岸竜馬 (福島大学)  
国里愛彦 (専修大学)  
佐藤秀樹 (福島県立医科大学)  
高階光梨 (やまうちクリニック)  
竹林唯 (福島県立医科大学)  
竹林由武 (福島県立医科大学)  
中島俊 (国立精神・神経医療研究センター)  
宮崎友里 (国立精神・神経医療研究センター)  
村中誠司 (大阪大学)

(50音順)

## はじめに

基本的な心理社会的支援のスキルは、あらゆるメンタルヘルスとこころのケア (Mental Health and PsychoSocial Support: MHPSS) の介入において、核となる重要なものです。また、このようなスキルは、新型コロナウイルス感染症の対応に関わる多くの人にとって、その人がこころのケアの提供者であるか否かに関わらず、必要不可欠なものです。そのため、この資料では、新型コロナウイルス感染症に対応するすべての人を対象としています。

この基本的な心理社会的スキルのガイドは、緊急時のメンタルヘルスとこころのケアに関する機関間常設委員会リファレンス・グループ (IASC MHPSS RG) によるプロジェクトで作成されました。このプロジェクトは、以下の国のすべての部門の新型コロナウイルス感染症生存者および新型コロナウイルス感染症対応者からの幅広い情報提供を受けて、IASC MHPSS RGの加盟機関の協力を得ています：オーストラリア、バングラデシュ、ブルガリア、ボリビア、カナダ、デンマーク、コンゴ民主共和国、エジプト、エチオピア、ギリシャ、インド、イラク、イタリア、ジャマイカ、ケニア、ラオス、リベリア、モロッコ、ミャンマー、オランダ、フィリピン、ポルトガル、ルワンダ、南アフリカ、スペイン、スリランカ、スウェーデン、スイス、シリア、ウガンダ、英国、米国。これらの国のすべての加盟機関が、この資料の草稿を作成し、自身のメンタルヘルスと心理社会的ニーズとの関連性がよりわかりやすくなるように、アンケートに回答してくれました。そして、最初の草稿は、新型コロナウイルス感染症の生存者や対応者からさらなるフィードバックを受けるために公開され、その人たちからの振り返りのコメントや追加で行われたより詳細なインタビューを通して、見直されました。この資料の最終版は、これらのフィードバックが反映されています。

多くの対応者、例えば、食品業者、販売業者、警察や消防、医療従事者、保護活動家、運送業者、経営者、その他の人たちが、私たちの調査に協力し、この資料に力を貸して下さったことに深く感謝いたします。この資料は、世界中の新型コロナウイルス感染症対応者のために、新型コロナウイルス感染症対応者によって開発されたガイドです。また、IASC MHPSS RGより、イラストを描いてくれたEspe氏に心から感謝の意を表します。

新型コロナウイルス感染症が流行する中、多くの国のさまざまな部門の対応者が、日々の新型コロナウイルス感染症への対応に心理社会的支援を組み込み、コミュニケーションを通して人々のウェルビーイング (幸福) に良い変化をもたらすように、この資料が役立つことを願っています。

# 目次

<b>モジュール 1 : あなた自身のウェルビーイングについて.....</b>	<b>6</b>
自分を大切にしなければ、他人を大切にすることはできません。 困難な状況の中で、まずはあなたの健康とウェルビーイングを保つことから始めましょう。	
<b>モジュール 2 : 日々のやりとりにおける思いやりのあるコミュニケーション.....</b>	<b>9</b>
あなたの働きかけとコミュニケーションで、どのように支援するとよいでしょうか。	
<b>モジュール 3 : 実用的なサポートの提供.....</b>	<b>12</b>
人々が自分自身を助けることができるように、状況を再びコントロールし、 実用的なサポートにアクセスし、問題をより適切に管理できるよう支援しましょう。	
<b>モジュール 4 : ストレスを感じている人へのサポート.....</b>	<b>14</b>
ストレスを感じている人をどのように支援し、専門的サービスの提供者に 支援を求めるタイミングをどのように見極めるとよいでしょうか。	
<b>モジュール 5 : 特別な状況における支援.....</b>	<b>17</b>
介護福祉施設、法執行、強制退去もしくは難民状況で働くこと、あるいは悲嘆の渦中の人たちへのサポートなど、 特別な状況における支援に関連する資料を紹介します。	
<b>付録.....</b>	<b>20</b>
スタッフやボランティアのウェルビーイングをサポートするための管理者や上司へのアドバイス/ 日常生活、コントロールの輪、リラクゼーションの資料/お住まいの地域の主要な連絡先をリストにできる表	

## このガイドは誰のためのもの？

あなたは、新型コロナウイルス感染症が流行する中で重要な役割を担っていますか？  
あなたの仕事は、新型コロナウイルスの影響を受けた人たちの命を守る仕事ですか？  
あるいは、すべての人に役立つシステムやサービスを提供する仕事ですか？  
**もしそうだとしたら、ここに書かれた情報はあなたのためのものです！**

### あなたの仕事は...

たとえば、医師、看護師、  
カウンセラーなどの  
保健や医療の従事者、  
またはソーシャルワーカーや  
ケースマネージャーかも

警察官、  
救急車の運転手、  
消防士といった  
初期対応者かも

食料の供給や調理、  
薬、葬儀、運送、行政職、  
公共事業や衛生管理に  
関わる仕事かも

大切な人や友人、  
あるいは地域の  
弱い立場の人たちを  
支えているかも

スタッフや  
ボランティアを  
サポートする  
管理者・上司として  
働いているかも



## なぜこの情報が重要なのでしょう？

新型コロナウイルス感染症が流行する中、多くの人々がストレスを感じることでしょう。この困難な状況の間、人々の情緒的なウェルビーイング（幸福）の支援が重要です<sup>1,2,3</sup>。  
**新型コロナウイルス感染症に対応する中、人々への働きかけ方やコミュニケーションのとり方によって、たとえその対応が短い時間であっても、あなたは人々のウェルビーイングに変化をもたらすことができます。**

このガイドは、新型コロナウイルス感染症が流行する中で、新型コロナウイルスに感染した人、この感染症により誰かを亡くした人、この感染症の患者のケアを行っている人、この感染症から回復した人、さまざまな社会の制限によって影響を受けている人などに支援を提供する際に使用することができます。

## このガイドを通して何を学ぶのでしょうか？

基本的な心理社会的支援のスキルは、人々の気分を和らげるための核となるものです。このガイドでは、このスキルを使ってあなたが自分自身をケアし、あなたの働きかけを通して、ほかの人がサポートされていると感じられるように、その方法を学んでいきます。

1 IASC (2020) 新型コロナウイルス感染症流行中のメンタルヘルスとこころのケア: <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>

2 WHO (2020) 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の重症急性呼吸器感染症の臨床管理: [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO (2012) メンタルヘルス・ギャップ・アクション・プログラム エビデンスリソースセンター: [https://www.who.int/mental\\_health/mhgap/evidence/other\\_disorders/q6/en/](https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/)

# モジュール1

## あなた自身のウェルビーイングについて

新型コロナウイルスに対応する仕事をしている間、あなたとチームメンバーの身体を大切にすることは贅沢なことではなく、**そうする責任があります**。ここでは、自分自身の健康のために、そしてほかの人を支援するために、自分自身を大切に一番良い方法を説明します。

### あなたなしでは対応はできません

**あなたは新型コロナウイルス感染症への対応に欠かせない存在です。**  
自分が変化をもたらしていることを知ることで、やりがいを感じることができます。



あなたには**多くの新しいこと**を要求されているかもしれません。もしかすると：

- 十分な資源や保護がないまま、労働時間が長くなっているかもしれません。
- 新型コロナウイルス感染症に関連したステイグマや差別に対処しなければならないかもしれません。
- 自分や大切な人の安全やウェルビーイング（幸福）を心配しているかもしれません。
- 病気や苦痛、死に直面するかもしれません。
- 家族に対するケアや隔離が必要になるかもしれません。
- 仕事後もあなたが手助けした人の話が心に残っていることに気づくかもしれません。

新型コロナウイルス感染症に対応している間、多くの人がストレスや疲労を感じるでしょう。要求の難しさを考えると、これは自然なことです。ストレスに対する反応は人それぞれです。あなたは以下のようなことを経験するかもしれません。

- 身体面の症状：頭痛、睡眠や食事の問題
- 行動面の症状：仕事に対するモチベーションの低下、アルコールや薬物使用の増加、宗教的／スピリチュアルな活動から離れる
- 感情面の症状：恐怖、悲しみ、怒り

**ストレスが原因で、毎日の活動（仕事に行くことなど）ができなくなっているのであれば、専門家にサポートを求めましょう。**



あなたはご自身のストレスのサインを見極められますか？あなたのウェルビーイングを支えるために定期的にできることを3つ考えてみましょう。



車が走るために燃料を必要とするのと同じように、自分自身を大切に、あなたが走り続けることができるようにタンクを「満タン」にしておく必要があります。**新型コロナウイルス感染症への対応は短距離走ではなく長距離走なので、日頃からご自身のウェルビーイング（幸福）に注意を払ってください。**

## 自分を大切にする

日常的にストレスを管理するために、以下のいくつかの提案を可能な限り実行してみてください。自分に最適なものを選んでみましょう。うまくいかない日があれば、自分自身に優しい気持ちを持って、次の日にもう一度やってみてください。

**1** 新型コロナウイルスに関する正確で新しい情報  
を入手し、感染を防ぐための安全対策を行いま  
しょう。必要に応じて、この感染症に関するメデ  
ィア情報から離れ、「見ない時間」を作りましょう。

**2** よく食べて、十分な睡眠をとり、毎日身体を動か  
しましょう。

**3** 毎日、自分が楽しいと感じたり、有意義だと思  
う活動をしましょう（例：芸術、読書、祈り、友  
人との会話）。

**4** 1日のうち5分だけ使って、友人や家族、信頼の  
できる人に今のあなたの気持ちを話してみま  
しょう。

**5** 特に新型コロナウイルス感染症の対応で働くこ  
とに不安を感じている場合は、管理者、上司、  
同僚に、職場でのあなたのウェルビーイングにつ  
いて話しましょう。

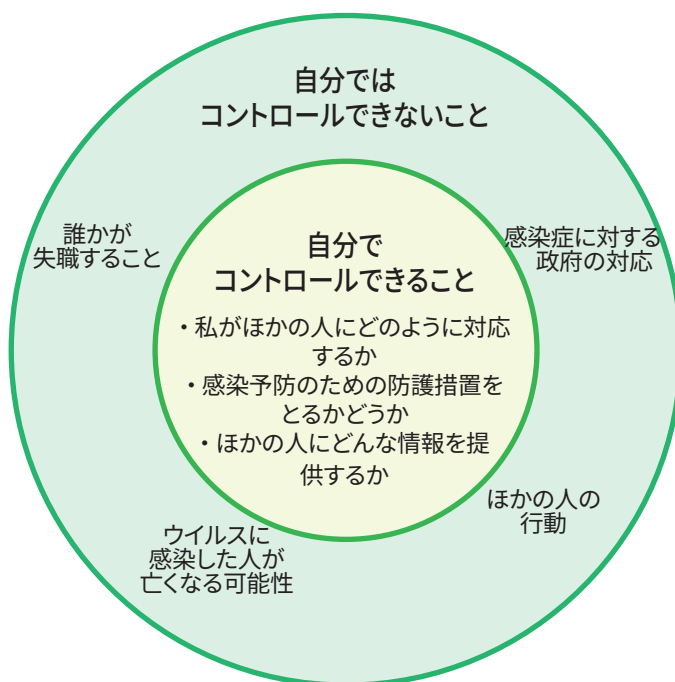
**6** 毎日の日課を決めてそれを守りましょう（付録B  
の日課計画を参照）。

**7** アルコール、薬物、カフェイン、たばこの使用を  
最小限にしましょう。これらは短期的には効果  
があるように思うかもしれませんが、効果が薄れて  
くると、気分の低下、不安、不眠、攻撃性を引き起  
こす可能性もあります。もしあなたがこれらを取り過  
ぎている場合は、家で保管する量を減らしたり、こ  
こで紹介されているような他のストレス管理の方法  
を見つけたりして、量を減らしてください。

**8** 毎日の終わりに、「私は困っている人に親切に  
手助けをした」、「私は友人からのサポートに  
感謝している」など、ほかの人を支援できたことや  
感謝の気持ちを（頭の中で、または紙に書いて）短  
いリストにしてみましょう。

**9** 自分でコントロールできること、できないこと  
について、現実的に考えましょう。コントロールの  
輪の視覚化は、このことに役立つでしょう。下の図は  
「働く人たちのコントロールの輪」の例です。自分  
自身の輪は、付録Cで記入することができます。

人を支援することに無力さを感じているようなこと  
があるなら、自分でどうにかできる問題とそうでない問  
題を見極めることが役立つ場合があります。状況によ  
って支援がうまくいかなかったとしても、自分を責め  
ず、自分に優しくしてください。



**10** リラックスするための活動を試してみましょ  
う。それが、自分にとってどんな風に効果的  
なのかを確認してください。あなたには、すでに今  
もリラックスのために行っていたり、過去に行っ  
ていた活動がいくつかあると思います。また、以下  
のような方法も試してみてください。

- ゆっくりと呼吸をする（14ページを参照）
- ストレッチ、ダンス、祈り、ヨガをする
- 漸進的筋弛緩法（付録Dの説明を参照）



### 管理者や上司の方へ：

あなたのチームをサポート  
するための情報は、付録Aに記載  
されています。

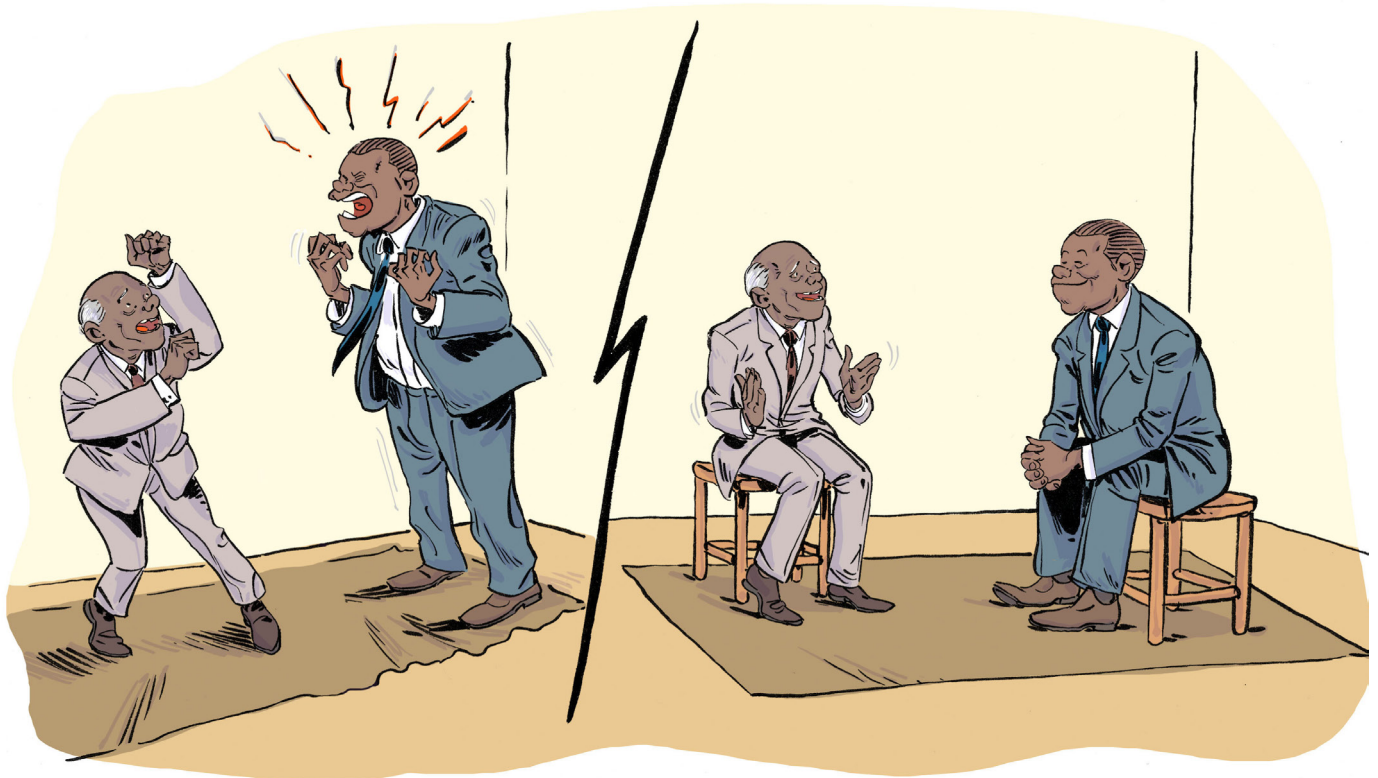
## パトリックの場合

パトリックは地域のリーダーとしての仕事を楽しいと感じています。しかし、新型コロナウイルスによる危機の間、多くの仲間が仕事を失い、食べていくことも難しくなっています。新型コロナウイルス感染症は実在せず、デマだという噂が広がっています。人々はパトリックに助けとお金を求めて電話をかけ始めました。

パトリックは、仲間がかかえる問題を聞くことに長時間費やしていることに気がきました。彼は無力さを感じ、どのように支援すれば良いのか戸惑っていました。ある人には腹を立ててしまったこともありました。彼は、自分自身をケアするために何かしなければならぬことを強く感じました。

パトリックは日課を作りました。彼は家族と一緒にいるための時間を取り、そして毎日散歩をするようにしたのです。彼は自分の「コントロールの輪」を作り、自分が人々の失った給料を補填できないことに気づきました。そのため、誰かからこうした援助を求められたとき、自分ができないことをやさしく説明する方法を考えました。彼はまた、よく話を聞き、人々がお互いに支え合うよう手助けすることで、自分が人々をサポートする方法を見つけました。

1週間後、パトリックはよりリラックスした気持ちで、地域の人たちに敬意を持って話すことができるようになり、より長い時間、効率的に自分の仕事をするできるようになりました。



## その他のセルフケアとチームケアの資料

あなたは以下の資料を読んで、セルフケアについての知識を深めることができます。

### 心理的応急処置 (PFA)

フィールドワーカーのためのPFAガイド (WHO, WTF and WVI, 2011) 多言語版  
<https://bit.ly/2VeJUX7>

COVID-19アウトブレイク中の遠隔PFA暫定ガイダンス (IFRC心理社会的支援のためのリファレンスセンター、2020年3月) <https://bit.ly/2RK9BNh>

新型コロナウイルス感染症のストレスの対処に関する1ページ資料 (WHO) 読みやすいインフォグラフィック  
<https://bit.ly/2VfBfUe>

### 14日間のウェルビーイング日記

自分自身の対処法を立てるための対話型クリエイティブカレンダー  
<https://bit.ly/3aeypmH>

新型コロナウイルスに関連する社会的スティグマ 社会的スティグマの防止と対策のためのガイド (IFRC, UNICEF, WHO)  
<https://bit.ly/3czCZh5>

### ストレスの高い時期にどんなことをすべきか：イラスト入りガイド (WHO)

ストレス管理を助ける情報とスキルが書かれた、読みやすいイラスト入りのガイド。掲載されている方法は毎日数分間で簡単に実践できます。  
<https://bit.ly/3aJSdib>



# モジュール2

## 日々のやりとりにおける 思いやりのあるコミュニケーション

新型コロナウイルス感染症の流行時は、ストレスが多く、たくさんの人が孤立、恐怖、混乱を感じます。日々のやりとりの中で、ほかの人をサポートしたり、周囲の人々のウェルビーイングを変化させることができます。

日々のやりとりの中で、あなたがどのような様子で接するか（声のトーン、姿勢、紹介や導入の仕方など）が、相手の人の反応に影響を与えます。

- **あなたを見る目が変わります：**あなたを信頼するかどうか、あなたを好ましく思うかどうか
- **あなたへの反応が変わります：**あなたのアドバイスに従うかどうか、攻撃的になるかどうか、落ち着いているかどうか、支援に対してあなたに心を開くかどうか
- **相手の回復が変わります：**サポートされていると感じるほど、心身ともによく回復します

### 相手が楽だと感じるようにサポートしましょう

相手が攻撃的に見えたり、混乱しているように見えても、丁寧に敬意を持って接することで、より効果的にコミュニケーションをとることができます（そして、緊張した状況を和やかにする可能性もあります）。推奨される「すべきこと」と「すべきでないこと」は以下の通りですが、あなたの国や地域の文化に合わせて使ってください。



会ったばかりの人に支えられていると感じた時のことを考えてみましょう。その人はどのように話しかけてくれましたか？その人はどのような立ち振る舞いをしていましたか？

すべきこと	すべきでないこと
開放的でリラックスした姿勢を保つ	腕を組まない
相手をきちんと見る	目をそらしたり、床や携帯電話を見るなどしてうつむかない
文化的に適切なアイコンタクトを用いて、その人がリラックスして話を聞いていると感じられるように支援する	文化的に不適切なアイコンタクトをしない(例:相手をじっと見つめすぎない)
はっきりと自己紹介をする:あなたの名前と役割を伝える	相手が自分のことを知っていると思いたまない。あるいは、対応中の自分の役割を知っていると思いたまない
適度な声の大きさと、落ち着いた柔らかい口調を保つ	大声を出したり、早口で話さない
相手にあなたの顔が見えない場合は、あなたの服の上に自分の顔写真を貼る(例:マスクなどの個人用防護具を着用している場合)	個人用防護具(例:マスク)を着用している場合は、相手があなたの容姿を知っていると決めつけない
相手の人に、あなたと落ち着いて話しができているかを確認する。例えば、「私(男性)と話しても大丈夫ですか?もしあなたが女性と話したければ、同僚に頼むこともできます」などと伝える	相手が自分と話しやすいと思っていると思いたまない
異なる言語を話す人がいる場合は、通訳(または家族)を呼び、安心させる	相手が自分と同じ言語を話すと思いたまない
新型コロナウイルスの感染を減らすために物理的な距離を保ち、その理由を説明する(例:広い部屋で、スクリーン越しに電話で会う)	物理的な距離のルールを無視して、自分自身や他の人を新型コロナウイルスの感染のリスクにさらしてはいけない

### デイビッドの場合

デイビッドは小さな店で働いており、多くの人々が彼を頼りに買い物に来ます。店に人が入ってくると、デイビッドは肩の力を抜いて両腕を楽に開いてカウンターの後ろに立ち、入ってくる人と目を合わせ、笑顔で「こんにちは」と声をかけます。彼のオープンな態度は、このような困難な時期に変化をもたらし、孤立感を少し和らげてくれると、多くの方は語りました。



## 積極的な傾聴で相手をサポートする

傾聴は、思いやりのあるコミュニケーションに最も重要な要素です。すぐにアドバイスをするのではなく、相手の状況やニーズを正しく理解し、相手を落ち着かせ、相手にとって有益で適切な支援を提供できるように、その時間はその人が話す時間と思って、じっくりと耳を傾けます。次のようなことに留意して、傾聴を学んでください。



相手に集中し、  
心をこめて  
話を聞く



悩みを  
真摯に聴く



尊敬と共感をもつて  
丁寧に聞く

言葉とボディランゲージの両方を意識しましょう。

**言葉** 共感を示すためにも、支持的な言葉を使ってください（例：「あなたのお話がよくわかります」）。そして、その人が話してくれる喪失感や困難な感情に対して共感の気持ちを表してください（「それはとても残念ですね」、「とてもつらい状況のようですね」）。

**ボディランゲージ** 相手との関係性の中で表される表情、アイコンタクト、ジェスチャー、座り方や立ち方などが含まれます。

その人の文化、年齢、性別、宗教に応じて、適切かつ敬意をもって話し、振る舞うようにしましょう。  
**話したがる場合は、その人にプレッシャーを与えないようにしましょう。**

## アスマの場合

アスマは地域の保健センターで働く看護師です。彼女の患者の一人であるファティマは新型コロナウイルスの感染者です。ファティマはアスマに、家族が恋しいこと、もっと自分の体調が悪くなるかもしれないと心配していることを話しました。アスマは持っていたメモ帳をわきに置いて、ファティマを気遣っていることを示したあと、ファティマが話している間、座って彼女の目を見つめました。アスマはうなずき、「大変な状況ですね」、「家族に会いたいというお気持ち、よくわかります」、「ご家族に会えないことは、おつらいでしょう」と言いました。その後、ファティマはアスマに「話を聞いてくれてありがとう、あなたが気にかけて時間を割いてくれたおかげで、私はもう孤独を感じないわ」と話しました。



### 遠隔でコミュニケーションする場合（例：電話）

- デリケートな話題について話をする場合は、相手が話せるかどうかを確認しましょう（例：「あなたの健康上の心配事について伺いたいと思います。電話をしています。今、お話することができますか？『はい』『いいえ』だけでお答えいただいても構いません。」）
- 話の行き違いや誤解がないかを確認しましょう（例：「今、電話で話していることは、実際とは少し違うようですね。よくわかっていないかもしれないので、もう少し説明してもらってもいいですか？」）
- その人が沈黙しているときは、間を置いて、待ちましょう。
- 「大丈夫です。焦らないでいいですよ」「あなたが話したい時に私はそばにいますよ」と、沈黙しても構わないことを伝えてください。
- 話が途中で中断しないように、環境を整えましょう（例：「あなたのお話が聞こえにくいので、もう少し静かな場所へ移動していただけますか？」）。電話を使う時は、必ずあなたは静かな場所にいるようにしてください。
- 可能であれば、話している時に、その人があなたを見たり、あなたの声を聞いたりできるようにサポートしてください。例えば、窓がある場合は、窓越しに電話で会話することで相手があなたを見ることができるようになり、利用できそうであれば、ビデオ通話ができるソフトやアプリを使うこともできます。

**傾聴**とは、相手の話をよく聴き、思いやりのあるコミュニケーションをとるためのテクニックです。これには3つのステップがあります。



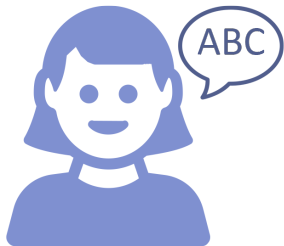
### 注意深く聴く

- 相手の視点や気持ちを理解するように努めましょう。
- 相手の人に話をさせてください。話が終わるまで、静かに聴いてください。
- 気が散る原因を減らしましょう。周囲は騒がしいですか？もっと静かな場所に行くことができますか？心を落ち着かせて、相手や相手の話に集中できますか？
- あなたらしい方法で、温かく、開放的で、リラックスした状態でいましょう。



### 繰り返す

- その人が言ったメッセージや鍵となる言葉を繰り返してみましょう（例：「仕事をしながら子どもの世話をするのは大変だ、ということですね」）。
- 何か理解できなかったことがあれば、説明を求めましょう（例：「先ほどの話がよく理解できなかったので、もう一度説明してもらえますか？」）。



### 理解したことを最後に要約する

- 相手が言ったことの重要なポイントを特定し、反映させることで、あなたがその人から聴いた話を伝え、あなたが正しく理解しているかどうかを確認しましょう。例えば、「今お聴きした話から、あなたが〇〇について心配していると理解しましたが、それでよろしいでしょうか？」
- 相手がその状況でどのように感じているかを解釈するのではなく、その人から聴いたことをそのまま述べてください（例えば、「恐かったですでしょう」「ショックだったでしょう」とは言わないでください）。相手や相手の状況に、判断を加えないでください。

## プレシャスの場合

葬儀社で働くプレシャスは、グレースをサポートする時に傾聴することができました。

**グレース**：亡くなった兄の葬儀を手配しなければならないのですが...（すすり泣き）。

**プレシャス**：ゆっくりで大丈夫ですよ。あなたにとって大変な時ですね。

（10秒の沈黙）

**グレース**：はい、ありがとうございます。とても大変で...こんなことになるなんて信じられません。

**プレシャス**：あなたが動揺するお気持ち、よくわかります。

**グレース**：私はただ、これが現実であって欲しくないんです。

**プレシャス**：ええ、わたしがついていきますよ。聞いていますよ。

**グレース**：私は兄のことがとても好きでした。私たちは仲が良く、兄は私の親友でした。そして今日、彼は亡くなりました。

**プレシャス**：お兄さんはあなたにとってとても大切な存在、親友だったのですね。

**グレース**：ええ、そうです。兄は私の親友でした...。だからとてもつらい...。一緒に過ごしたたくさんの楽しい時間が思い出されます（少し笑顔に）。

**プレシャス**：あなたは楽しかった時間も思い出されているのですね。

**グレース**：そうですね、楽しかった時のことを考えると笑顔になります。ありがとうございます、あなたのおかげで元気がなりました。

**プレシャス**：とんでもないです。大変な時ですが、あなたの支えになれば嬉しいです。

**グレース**：葬儀の段取りについて、今からどうするかを相談したいと思っています。



# モジュール3

## 実用的なサポートの提供

新型コロナウイルス感染症の流行の影響を受けた人々は、次のようなニーズを持っている可能性があります。



新型コロナウイルス感染症に関する情報（例：症状、治療へのアクセス、他者をケアする方法、自分自身の安全を保つ方法、地域の最新情報、仕事への影響）



物理的距離や収入の喪失によって引き起こされる、食料、その他の必要不可欠な物資、および必要不可欠なサービスへのアクセス



誰かが亡くなった時に、従来の埋葬儀礼の代わりに手段へのアクセス



主たる保護者が入院していたり、隔離されている場合に、扶養家族（例：子ども）の世話を確保する方法

### 情報提供や生活必需品

#### 情報提供を行う：

新型コロナウイルス感染症の流行中には誤った情報や噂が多く流れます。明確で正確な情報を提供するために、次のようなことに留意してください。

- 簡単に理解できるように、明確で簡潔な言葉を使いましょう。年齢や発達に応じて適切な言葉を使うようにしましょう。業界用語や専門用語を使うのは避けましょう。
- WHOなどの信頼できる情報源から得た情報を提供しましょう。
- 視覚的にもわかるように、適切な言語の資料を用意するようにしましょう。
- 必要に応じて、通訳者を同席させましょう。
- もしわからないことがあれば、推測で対応するのはなく、正直にわからないことを伝えるようにしましょう。

#### 生活必需品やサービスを提供する：

あなたは、食べ物、水といった生活必需品や、誰かのために買い物に行くといったサービスを提供できるかもしれません。しかし、これらをすべて自分で提供しなければならない必要はありません。自分に出来ることを意識するようにしましょう。

#### プリヤとディーパックの場合

プリヤは人が密集した地域に住んでいます。彼女の隣人の一人であるディーパックは、一人暮らしの高齢者です。プリヤはディーパックに電話をかけ、どうしているかを尋ねます。ディーパックは、いつも高血圧のために飲んでいる薬を買いたいけど、外に出ることができないとプリヤに言います。すると、プリヤは毎週食料を買いに行っているの、その際に薬局に行ってディーパックの薬も買えることを提案しました。そして、2人はディーパックのドアのすぐ外にある安全な場所を決めて、そこにディーパックがお金を置いておき、プリヤはお金を受け取って薬を置いておくようにしました。このようにすると、2人は身体的に接触する必要はありません。



#### 実用的なサポートを提供しているほかの人たちとのつながり

他のサービス提供者と効果的につながるために、あなたの地域で活動しているすべての組織とそこへのアクセス方法の一覧表を作成しましょう（付録Eの空欄に記入してください）。困っている人たちや、食料、水、シェルター、緊急の医療・福祉サービスを必要としている人たちの安全と保護を確保するために、迅速に連携しましょう。

以上のようなことに同意できれば、さっそく実行に移してみましょう。

## 相手の自助力を育むように支援すること

良い回復のためには、ある程度自分の力で生活していると感じる必要があります。ほかの人を支援するための最善の方法は、相手の自助力を育むように支援することです。そうすることで、あなたにとっても、ほかの人を助けるためのエネルギーと時間をもっと得ることができるでしょう。

「ストップ・シンク・ゴー (STOP-THINK-GO)」は、自分自身の問題を管理できるように支援する方法です。



**ストップ (立ち止まる)** 一旦立ち止まり、どの問題が最も緊急性が高いかを考えることができるように支援しましょう。コントロールの輪を用いて、その人が実際に取り組むことができる問題を見つけ、選択することができるよう手助けをしましょう。



**シンク (考える)** その問題に対処する方法をその人に考えてもらいましょう。次のような質問が役に立つかもしれません。

- これに似た問題を克服するために、あなたは過去にどんなことをしましたか？
- 今、すでにどんなことに取り組んでいますか？
- この問題を解決しようとするときに、助けてくれる人はいますか(例:友人、恋人、組織)？
- あなたの知り合いにも同じような問題を抱えている人がいますか？その人たちはどのようにしていますか？



**ゴー (実際に行う)** その問題を解決する方法を1つ選択し、その人が試してみることができるよう支援しましょう。それがうまくいかない場合は、別の解決策を試すようにその人を励ましましょう。

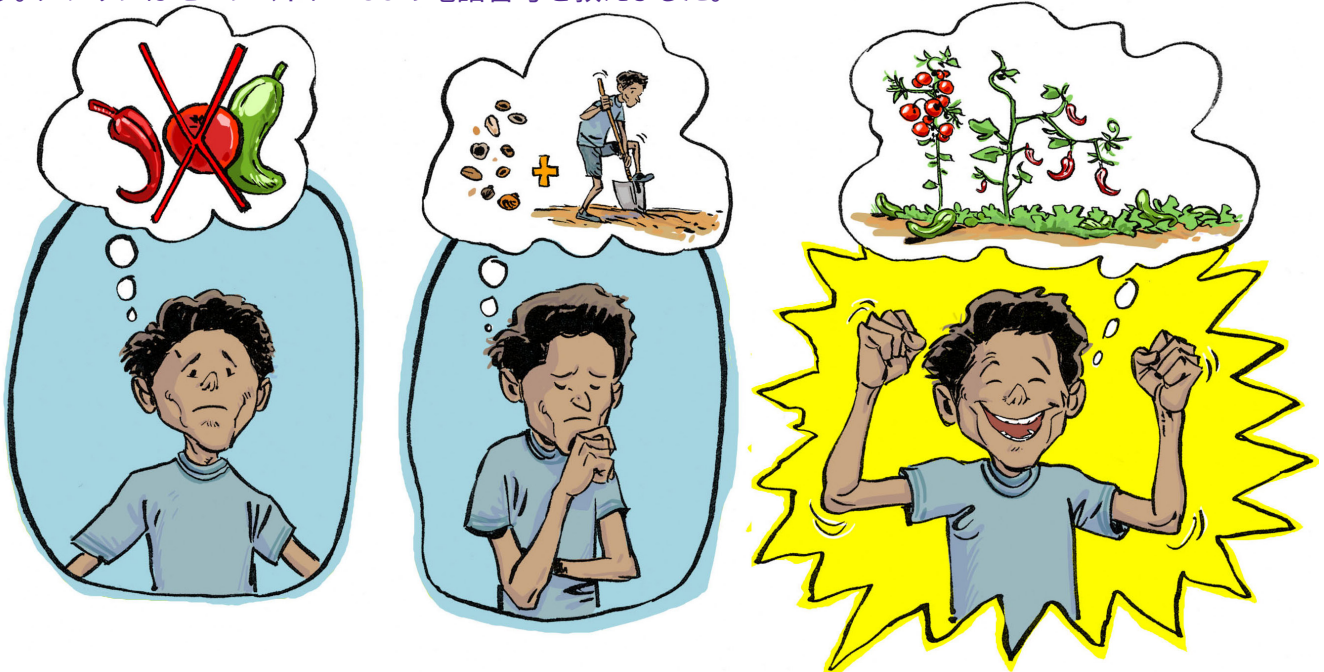
## アフサンとモハンマドの場合：ストップ・シンク・ゴー

モハンマドは自分が抱えている問題にかなりまいってしまっているため、アフサンが支援に入りました。

**ストップ (立ち止まる)**：アフサンはまず、モハンマドの最も差し迫った2つの問題を明らかにするように支援しました。モハンマドが自分の問題として理解した2つの問題が、「家族を養うことの心配、そして奥さんが新型コロナウイルスに感染することの心配」で間違いないかを、アフサンは繰り返しモハンマドに確認しました。モハンマドがそのうちの1つの問題を選ぶことができるように、アフサンは「この問題については、何かできることはありますか」と尋ねました。そのおかげで、モハンマドは自分が抱える両方の問題とも、まだできることがあると確信を持つことができました。そして、今は何よりも家族を養うことが最優先だと決めました。

**シンク (考える)**：アフサンはモハンマドに、家族を養うために考えられるあらゆる方法を考えてみましょうと言いました。彼は、たとえそれがくだらない非現実的なものであっても構わないので、解決策をどんどん出してみようと提案してみました。モハンマドは最初、解決策を出すのにとても苦労し、妻に相談してみました。すると、妻は彼が解決策を考えるのを手伝ってくれました。そして2人で、次のような策を考えることができました。食料がほしいと人に物乞いする／自分たちで食べ物を育て始める／地元のNGOやフードバンクに連絡する／彼が働く見返りに、近所の人と食べ物を交換することを申し出る。

**ゴー (実際に行う)**：アフサンはモハンマドに、リストの中から1つの解決策を選んで実際に試してみるように言いました。モハンマドはいくつか植物の種を持っているので、自分で育てたいと思っていましたが、育つには時間がかかります。食料がほしいと人に物乞いすることは、モハンマドを感染症の危険にさらすことになりかねません。そこで、モハンマドはすぐに地元のNGOに食料が欲しいと連絡することを決め、将来のために庭で野菜を育て始めることにしました。もしNGOから食料が得られなかった場合には、もう一度、解決策のリストに戻るようになります。アフサンはモハンマドにNGOの電話番号を教えました。



# モジュール4

## ストレスを感じている人へのサポート

### ストレスのサイン

ストレスは誰もが経験する自然な反応です。ストレスのサインには以下のようなものがあります。

- 感情的反応：悲しみ、怒り、恐怖など
- 行動的反応：やる気の低下、回避行動、暴力的になるなど
- 身体的反応：頭痛、筋肉痛、腰痛、睡眠困難、食欲不振など

### ストレスを感じている人へのサポート

モジュール2に記載されている思いやりのあるコミュニケーションスキルによって気分がかなり改善するかもしれませんが、さらなるサポートを必要としている場合は、次のようなことが助けになるかもしれません。

**まず、その人の気分が上向きになるために何ができそうかを考えるように促しましょう。**

ストレスの多い状況で自分を助けるためにしていることがすでにあるかもしれません。このような知識を活かすために、「以前にこんな風を感じた時は、どんなことが役に立ちましたか?」「今は、気分を良くするために何をしていますか?」と尋ねてみましょう。その人がなかなか考えつかない時には、「誰か、あなたを助けてくれる人はいますか?」「かつて楽しんでいたことで、今のあなたにもできそうなことはありますか?」など、思い出すきっかけを作る質問もできるかもしれません。もし、その人が自分のためにできることを何も思いつかない場合には、BOXの中にあるような提案をしてみましょう。



#### 気分を良くするためにできることの提案

- 感謝している事を、(頭の中で、あるいは紙に書いて)すべてリスト化してみましょう
- 楽しい活動(趣味)を行うための時間を見つけましょう、そして毎日の生活に意味を見つけましょう
- 運動、散歩、ダンスをしましょう
- 芸術、歌、ものづくり、または文章を書くなど、クリエイティブな活動をしましょう
- 音楽やラジオを聞きましょう
- 友人や家族に話しかけましょう
- 本を読んだり、オーディオブックを聞きましょう

### リラクゼーションのための活動をしてみましょう

もし不安やストレスを感じている人がいたら、**ゆっくりと呼吸をする**ように伝えてください。

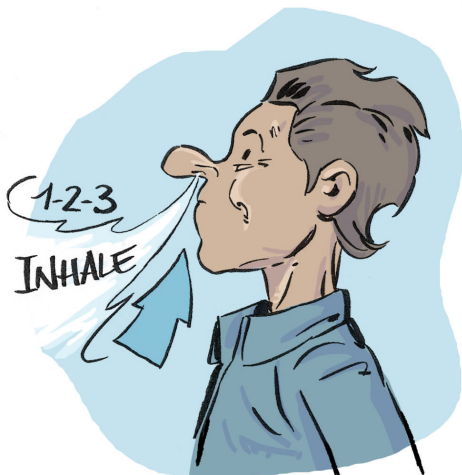
伝えること：「あなたがストレスを感じているときに、少し気持ちを穏やかにしてくれるテクニックがあります。それは、一緒にゆっくりと呼吸をすることです。一緒にやってみてもいいですか?」

相手が同意してくれたら、続けます。

「私と一緒に、3秒で鼻から息を吸ってください。肩の力を抜いて、肺の深くまで空気を入れてください。そして、6秒で口からゆっくりと息を吐きます。準備はいいですか?これを3回行います。」



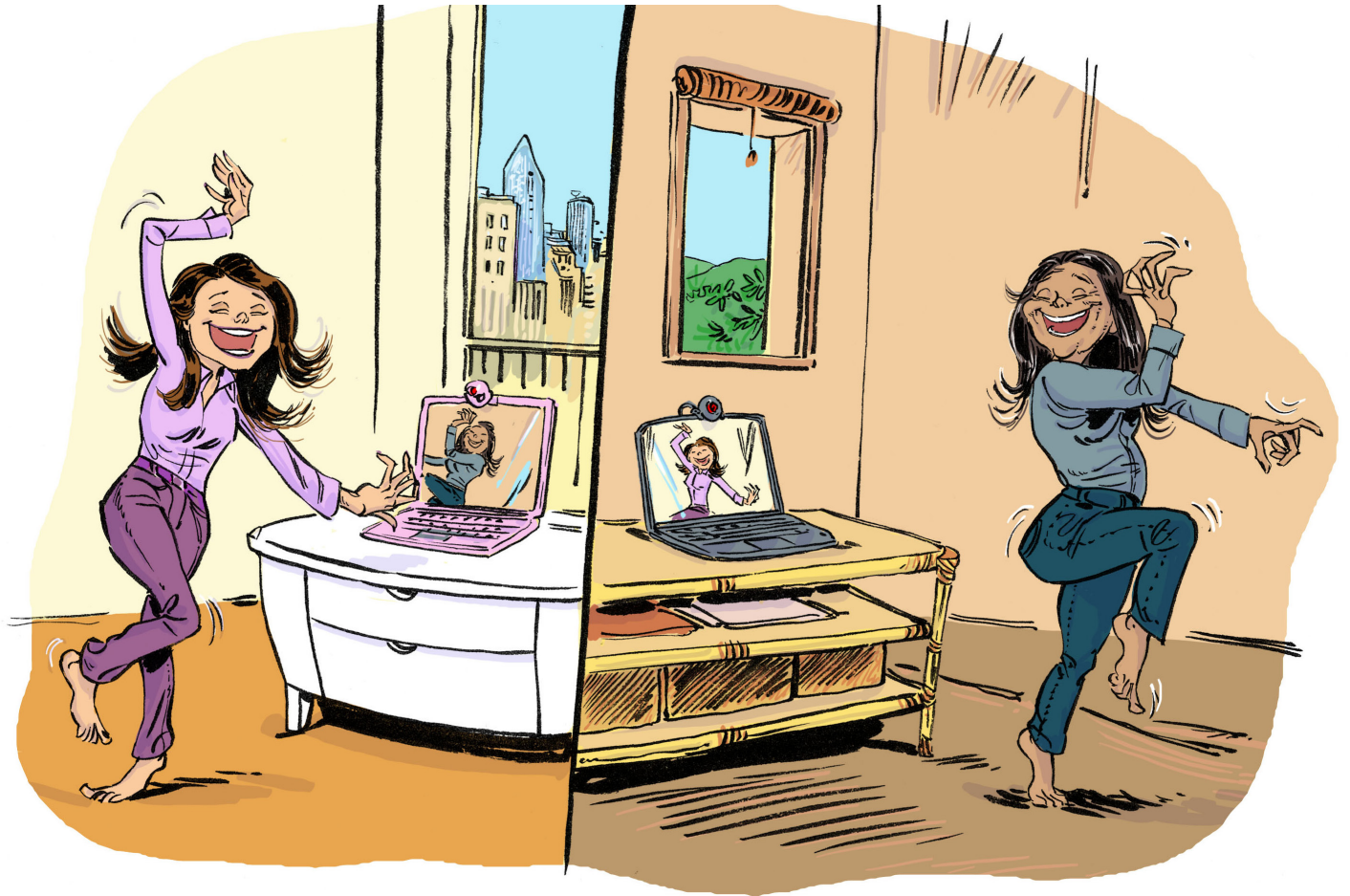
この方法はすべての人に効果があるわけではありません。相手が不快に感じたら、エクササイズを中止しましょう。



## ジョセフィーヌとジュリアの場合

ジョセフィーヌのパートナーは新型コロナウイルス感染症のために入院しました。彼女は彼を心配して、夜は眠れず、食事もとれず、腰に痛みを感じています。ジョセフィーヌは同僚のジュリアに電話して、今の気持ちを伝えていました。ジュリアは彼女の話にじっと耳を傾け、ジョセフィーヌに支援の手を差し伸べようとしています。彼女は、気持ちが高くなるために何かできないか、ジョセフィーヌに尋ねました。しかし、ジョセフィーヌはとても疲れていて、今は何も考えることができません。腰がとても痛くて何も考えられないのです。

ジョセフィーヌは家にいて、ほとんど歩いたり体を動かしたりしていなかったことに気づきました。そこで、パートナーが家にいたときにいつもそうしていたように、朝、素敵な音楽をかけながら、ストレッチをしたり、ダンスをしたりすることにしました。ジュリアはこのアイデアをととても気に入って、朝にストレッチとダンスをするときに、電話やビデオ通話を使って自分も一緒にできることを彼女に伝えました。ジョセフィーヌは、この提案をととても喜び、電話やビデオ通話でジュリアと一緒にいるようになりました。



## 誰かが深刻な苦痛を抱えているとき

前述のようなストレスのサインは自然なものであり、時間とともに変動することがあります。人によっては、より長く続くかもしれませんし、もっと激しい反応が起こることもあります。このような状況では、深刻なストレス状態になることがあります。強い苦痛を感じることは、異常な状況に対する正常な反応ですが、そのことで通常の機能的な活動ができなくなることがあります。そのような時には、その人を専門的な支援先に紹介する必要があります。人々が深刻な苦痛を経験していることを示すサインとして、以下のようなものがあります。

気が動転して自分や他の人に気が回らない  
不安と恐怖でいっぱい  
自分を傷つけたい、あるいは死にたいと話している  
自分の名前、どこから来たのか、何が起きているのかわからない  
かなり引きこもっている  
怒っている  
叫んでいる  
他の人を傷つける恐れ  
混乱している、あるいは現実感がない

## 深刻な苦痛を感じている人に遭遇したときの対処法

**1 安全第一!**：あなたやほかの人に危害が及ばないようにしてください。安全でないと感じたら、その場を離れて助けを求めてください。もしその人が怪我をするかもしれないと思ったら、助けを求めましょう（例：同僚に援助を求める、救急車を呼ぶ）。新型コロナウイルス感染症の防護措置をとりましょう（例：物理的な距離を置く）。決して自分自身を危険にさらしてはいけません。

**2 自分が誰であるかを相手に知らせる**：敬意を払いながら、相手にわかりやすい自己紹介をしてください。その時に、あなたの名前と役割、そしてあなたが援助するためにその人のところに来たことを伝えてください。また、声をかけられるように、その人の名前を尋ねておきましょう。

**3 冷静さを保つ**：怒鳴ったり、力づくの制限をしないようにしましょう。

**4 傾聴する**：モジュール2で説明したようなコミュニケーションスキルを使いましょう。話を強要するような圧力をかけてはいけません。辛抱強く、あなたが援助し、話を聴くためにここにいることを伝えて、その人を安心させてください。

**5 現実的な心地よさと情報を提供する**：可能であれば、静かに話せる場所やノンアルコールの飲み物、毛布を提供しましょう。そうすることで、心地よさが増し、安心感を与えることができます。その人が何を必要としているかを尋ねてみてください。相手のことをわかっていると思込めないようにしましょう。



電話で話している場合は、相手が落ち着くまで電話を切らないようにしてください。また、緊急援助サービスに連絡して直接支援を求めることができるようにしてください。相手が落ち着いていて話ができることを確認してください。

**6 コントロールを取り戻すのを助ける**：

**a.** その人が不安を感じている場合は、ゆっくりと呼吸するようにサポートしましょう。「ゆっくりとした呼吸」のテクニックは14ページを参照してください

**b.** その人が周囲との接触を断っているような場合は、自分がどこにいるのか、今日が何曜日で、自分が誰なのかを思い返してもらいましょう。身近な環境にあることを気づくように促しましょう（例：「あなたが見たり聞いたりしたことを1つ挙げてください」）

**c.** その人が自分にとって良い対処法を使い、生活の中で支えてくれる人と連絡がとれるように支援しましょう

**7 明確な情報を提供する**：その人が状況を理解し、どのような支援が利用可能なかを理解できるように、信頼できる情報を提供しましょう。（複雑な言葉は使わずに）相手が理解できる言葉を使うようにしましょう。メッセージはシンプルなものにして、必要に応じて、何度も繰り返し伝えたり、紙に書いたりしてください。その人が理解しているか、質問がないかを尋ねるようにしましょう。

**8 相手のそばにいる**：相手を一人で孤立してしまわないようにしましょう。あなたが一緒にいられない時には、他の支援の手が見つかるまで、または相手が落ち着くまで一緒にいてくれそうな安全な人（同僚や友人）を探しましょう。

**9 専門的サポートに紹介する**：あなたのわかる範囲を超えて支援をしてはいけません。そのような場合は、医師、看護師、カウンセラー、メンタルヘルスの専門家など、より専門的なスキルを持った人に引き継ぎましょう。そのような支援先に直接その人をつなぐ、もしくは、その人に連絡先を伝えてください。さらなる支援を受けることができるように、確実に明確な指示を与えましょう。



ここでは、新型コロナウイルス感染症の流行時に配慮が必要な状況について紹介します。

### 弱い立場の人や社会から取り残された人を見落とさないようにしてください

人生のさまざまな時点で、誰しも弱い立場や社会から取り残される立場に追いやられる可能性があります。しかし、一部の人々は、自身のアイデンティティに関連する障壁、偏見、スティグマによって、より頻繁に、そしてより深刻に、そうした状況に直面することになります。新型コロナウイルス感染症の流行時は、弱い立場にいる人々に対して、より特別な注意が必要です。弱い立場や社会から取り残される立場の人々は、以下のような人々が含まれます。

- 暴力や差別を受ける危険性のある人、または現在それを経験している人たち。例えば、ジェンダーに基づく暴力や、親密なパートナーからの暴力を受けている人（感染症流行により行動範囲が制限されている中で増加する可能性があります）、性的マイノリティの人たち、少数民族、移民、難民、障害のある人たちなど
- 高齢者、特に物忘れがある人たち（例えば、認知症の人たち）
- 定期的にサービスを受ける必要がある妊婦や慢性疾患を持つ人たち
- メンタルヘルスや心理社会的な困難も含めて、障害のある人たち
- 児童や青少年とその保護者
- 密集した生活環境の人たち（例：囚人、拘留中の人、キャンプや非公式の居住地に住む難民、介護福祉施設に入所している高齢者、精神科病棟や入院病棟などの施設で過ごす人たち）やホームレスの人たち
- 家から出ることが難しいひとり暮らしの人たち
- さまざまなサービスへのアクセスが困難な人たち（例：移民）



社会における弱者性は、いつも目に見えるわけでも、はっきりしているわけでもありません。そのため、あなたが出会うすべての人に思いやりと共感を持って接することが重要です。

### 介護福祉施設で生活する人々へのサポート

介護福祉施設（例：老人ホームやその他の施設）で働く人は、特別な問題に直面する可能性があります。たとえば、高齢者は新型コロナウイルスの感染リスクが高く、より深刻な経過をたどることも考えられます。高齢者は（特に隔離措置によって愛する人たちに会えなくなることで）、強い不安、恐怖、悲しみを経験をするかもしれません。新型コロナウイルス感染症の流行といった異常事態は、施設でのネグレクトを含む、人権や尊厳の侵害を引き起こす可能性があります。施設で働く人々は、罪悪感や状況を打破できない無力感を抱くかもしれず、入所者の権利と尊厳が守られるようにするために、さらなる知識や研修が必要となるかもしれません。



### その他の資源

「新型コロナウイルス感染症流行時におけるIASC多部門精神保健・心理社会的支援プログラムの運営上の留意事項（近日刊行）」の中にある高齢者の章を参照してください。

## 女性や女兒への新型コロナウイルス感染症の影響

他の緊急事態と同じように、新型コロナウイルス感染症は女性や女兒をより弱い立場に追いやっています。例えば、高齢者や病気の家族の介護、あるいは学校に行けないきょうだいの面倒は、若い女性や女兒の負担になることが多いです。彼女たちには、家庭内暴力を受ける高いリスクがあり、保護のための必要不可欠な支援サービスや社会的ネットワークから切り離される危険性もあります。女性や女兒の中には、母親や新生児、子どもへの保健サービスと同様、健康や性、出産の支援サービスにもアクセスしにくい可能性もあります。彼女たちは、短期的にも長期的にも経済的な困難が増大する可能性があり、搾取や虐待、危険な仕事に就くリスクがさらに高まるかもしれません。感染症の流行に対応するあらゆる面、例えば職場やコミュニティ、難民キャンプ地などにおいても、女性や女兒に特有のニーズに配慮することが重要です。



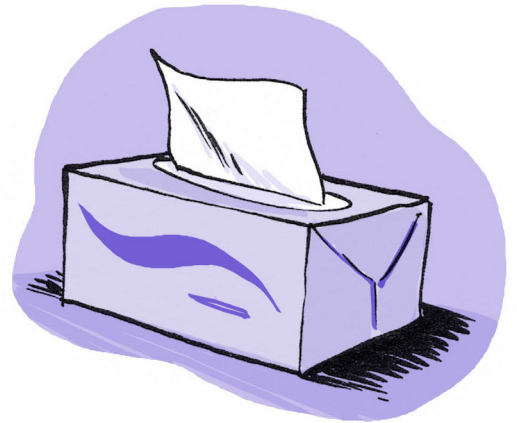
### その他の資源

国連女性機関 UN Women による政策提言：新型コロナウイルス感染症の女性への影響: <https://bit.ly/3avwg6v>  
新型コロナウイルス感染症の対応における性的搾取や虐待からの保護 (PSEA) に関するIASC暫定テクニカルノート:  
<https://bit.ly/2VNuvvX>  
暫定ガイダンス：新型コロナウイルス感染症の流行時のジェンダーに対する警告: <https://bit.ly/2XUDJcr>

## 悲しみの中にいる人々へのサポート

新型コロナウイルス感染症の流行中に、大切な人を失った人たちは、通常のように悲しみを表出することが特に難しくなります。家族に支援を求めたり、いつも通りの日課で過ごすといった、通常のストレス対処の方法がうまくいかないかもしれません。新型コロナウイルス感染症によって非常に多くの人々が亡くなっているため、自分の喪失は大したことではないと感じるかもしれませんし、通常のように追悼の儀式を行うことができないかもしれません。

新型コロナウイルス感染症流行の渦中で働く人は、平時よりも多くの死や悲嘆を目の当たりにするかもしれません。目の前で起こる多くの死と悲嘆に圧倒され、自身の喪失に対処することがより難しいと感じるかもしれません。



### その他の資源

普段と異なる状況の中で悲しむこと (アイルランドホスピス財団):  
<https://bit.ly/2Sh60X1>  
子どもたちと死について話し、子どもたちの悲しみへの対処を助けるために:  
<https://bit.ly/3d2hZQp>



## 難民キャンプや非公式の難民・移民環境で生活する人たちへのサポート

こういった環境で生活する人たちは、具体的な問題として、食料、避難、水、トイレ、衛生、適切なヘルスケアなどの基本的なニーズが満たされないこと、密集した状況のために身体的な距離を保つというルールが難しいこと、そして、移動制限を強いる人たちからの人権侵害を経験することなどが含まれます。他の機関が撤退した後も難民キャンプ地で働き続ける人たちは、仕事量が増え、過度な負担が生じるかもしれません。また、難民や避難民は、すでに家やコミュニティ、大切な人、生計などを失っており、新型コロナウイルス感染症の流行に対処するための内的・外的資源がより少ないかもしれません。

### その他の資源

新型コロナウイルス感染症と移民、難民、虐待などで保護された子どもたちに関するクイック・ヒント（ユニセフ）：<https://uni.cf/2VZIDCK>



## 障害のある人たちへのサポート

障害のある人たちは、新型コロナウイルス感染症やその感染拡大、そして家で安全に生活するための手段に関する現実的で幅広い情報を得ようとする時に、多くの障壁を経験するかもしれません。施設で暮らす人たち、特に介護福祉施設に入所している人たちには、上記で強調した問題の影響を受け、虐待やネグレクトの危険性が高まることがあります。障害のある人たちを社会全体で受け入れるインクルージョンの概念が適切に対応されていない環境では、障害のある人たちは、食事、ヘルスケア、基本的なサービスや情報といったケアやサービスを概して受けにくくなります。そのため、障害のある人たちは、この感染症の危機の間、より深刻な事態に苦しむことになるかもしれません。

### その他の資源

障害のある人たちを社会に受け入れるための新型コロナウイルス感染症の対応に向けて：国際障害者同盟からの10の提言：

<https://bit.ly/3anq4NX>

障害者インクルーシブ・コミュニティ・アクション：新型コロナウイルス感染症マトリックス（CBM）：

<https://bit.ly/2KooqRu>

# 付録A

## スタッフやボランティアをサポートする管理者・上司へのアドバイス

管理者・上司として、あなたはスタッフやボランティアのウェルビーイング（幸福）、安全、健康を確保する上で、重要な役割を担っています。このガイドに記載されたスキルを使って、ストレスを感じたスタッフやボランティアをサポートすることができます。その人たちの健康とウェルビーイングを高める思いやりのある職場環境づくりができます。

### スタッフやボランティアをサポートするためにできること

セルフケアの方法に取り組むように積極的に働きかけましょう。そして、チーム間で互いに思いやる環境を整えましょう。

健康的な働き方の例をあげ、その働き方を指導しましょう（例：残業をしない、他者に親切にする）。

スタッフやボランティアに、新型コロナウイルス感染症に対応する仕事に関する定期的な研修を行い、事前に心構えができるようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行時には、安全な生活を送るための正確で最新のわかりやすい情報を提供しましょう。

課題、心配な事柄、解決策について話し合うために、定期的なミーティングを行いましょう。

必ず定期的に休息をとりましょう。また、家族や友人と交流する時間を確保しましょう。

2人組で互いに助け合うバディシステムを導入し、ピアサポートを奨励しましょう

匿名のメンタルヘルスカウンセリングや利用可能なサポートについて、すべてのスタッフやボランティアに情報を提供しましょう

被害や排斥を受けているスタッフやボランティアがいないか、注意を払いましょう。そのような人たちは、さらに支援を必要とするかもしれません。

スタッフやボランティアが相談できるオープンドアポリシーを掲げましょう。できれば直属の上司以外の人が見望ましいでしょう。

チーム内の対立に積極的に対処する：思いやりのあるチームを作る重要性と、自分自身と他のチームメンバーに対して常に優しさと思いやりを持つことを、強調して伝えましょう。

### セレナの場合

セレナは、少人数のカウンセラー・チームをまとめています。新型コロナウイルス感染症の流行で、全員がテレワークをしています。チームをサポートするために、セレナは毎日、定時にチームのメンバーに電話をかけ、全員がどうしているかを確認し、心配な事柄を話し合ったり、新型コロナウイルス感染症に関する最新のガイダンスや情報提供をしています。セレナはリラックスしてチームの環境づくりができるように、セレナがいなくても定期的な交流会やピアサポートを行うことをメンバーに奨励しています。彼女はまた、カウンセリングサービスの連絡先も伝えています。セレナは、人から感謝されていると感じることができ、仕事へのモチベーションが上がるように、メンバーの仕事に対して、毎週、ありがとうと感謝のメールを送っています。



### その他の資源

感染流行時にレジリエンスを維持するために（ヘディングトン研究所）：

<https://bit.ly/3ewMlq8>

管理者とスタッフのための組織的なスタッフケア資源（アンタレス財団）（数か国語で利用可）：<https://bit.ly/34McOkp>

新型コロナウイルス流行時のスタッフ、ボランティア、コミュニティのためのメンタルヘルスとこころのケア（IFRC: 国際赤十字赤新月社連盟）：<https://bit.ly/2XIAC7t>

# 付録B

日課をつくってみましょう

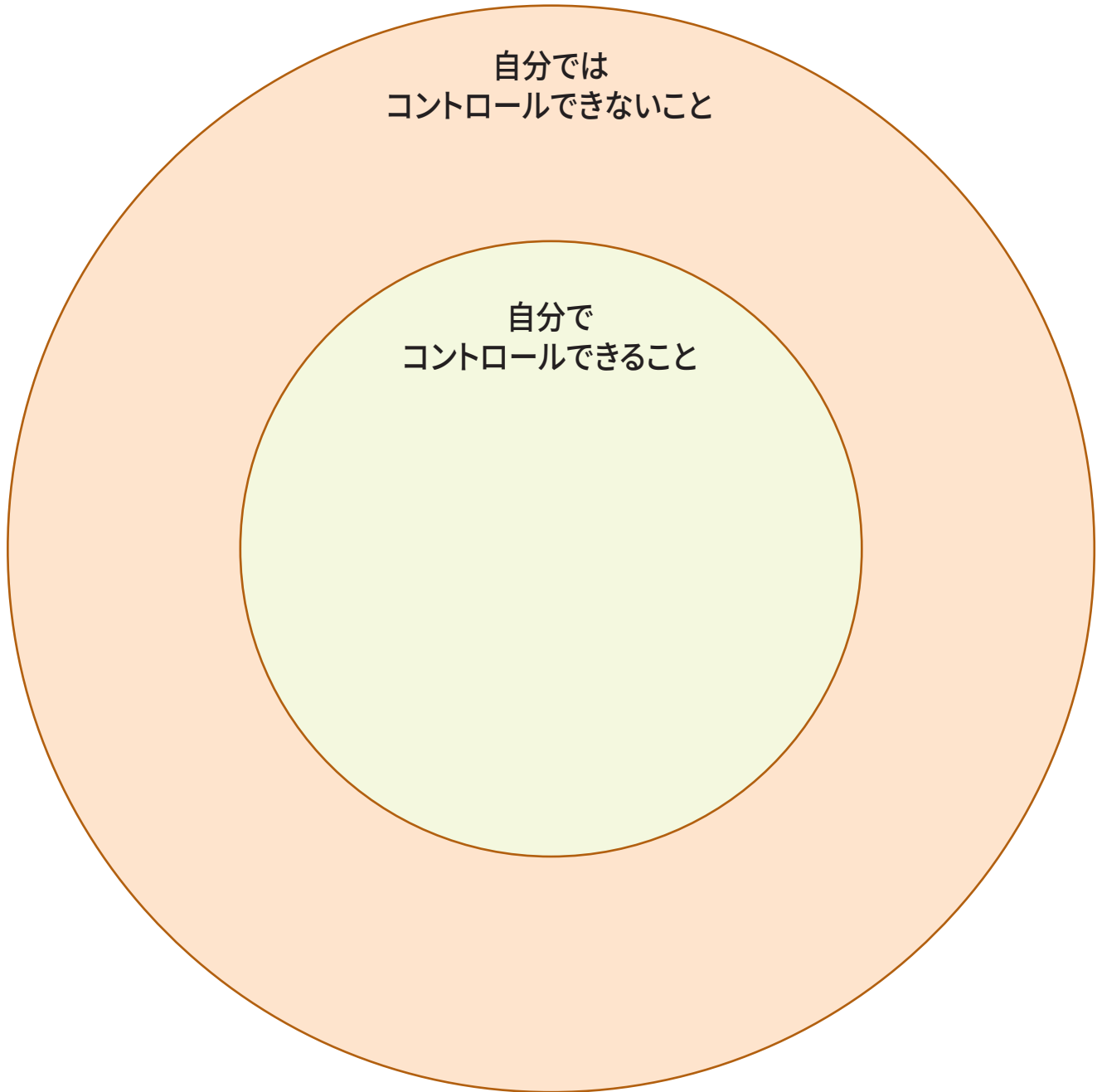


時間	何をする？

# 付録C

## コントロールの輪

もしあなたが人々の役に立てないと感じる時には、あなたができること・できないことを、それぞれ整理することが大切です。特別な状況下であなたがその人を支援することができない場合には、自分自身を許して、寛容になりましょう。



# 付録D

## 漸進的筋弛緩法の手順

便利なストレスマネジメントツール！  
このエクササイズは約7分でできます。

ここに書かれているのは漸進的筋弛緩法（ぜんしんてききんしかんほう）を行うための手順です。このエクササイズは、セルフケアの方法の1つとして自分自身にも使えますし、あなたが支援をしている人に教えることもできます。支援をしている人と一緒に行う場合は、落ち着いた口調でゆっくりと以下のような教示を行い、リラクゼーションの効果を十分体感できるように、十分な時間をかけて体験してもらいましょう。

### 漸進的筋弛緩法の手順

筋肉の緊張（力を入れた状態）と弛緩（力を抜いた状態）の違いを感じられるように、呼吸をしながら、少しずつ筋肉を緩めていきます。私たちは、自分の体が緊張していることに気づかないことが多いものです。これらのエクササイズは、私たちに体の緊張を意識させ、解きほぐす方法を教えてくれます。

目を閉じて、椅子にまっすぐ座りましょう。足の裏を床につけ、足の下の地面を感じてください。膝の上に手を置いて、リラックスしてください。息を吸いながら、体の特定の筋肉を緊張させて引き締めるように伝えます。筋肉を緊張させながら、3つ数える間息を止め、私が息を吐くように言ったら、力を緩めて筋肉を完全にリラックスしてください。

足のつま先から始めましょう...

できるだけゆっくりと漸進的筋弛緩法を誘導しましょう。体の一部を緊張させ、息を吸いこんだら、あなたがゆっくりと声を出して数を数える間、その息を止めてもらうようお願いします。例えば、「息を吸って、息を止めて、1...2...3」と誘導し、その後、「息を吐いてリラックスしてください」と言ってください。

「息を吸って、息を止めて」という時には少し声を大きくして、「息を吐き、リラックスしましょう」という時には声のトーンを落とすようにしましょう。

筋肉の緊張と弛緩は次の順番で行います。

- あなたの足の指を強く曲げて、力を入れたまましばらく緊張させます。
- あなたの太ももと脚の筋肉を緊張させます。
- あなたのお腹に力を入れて、引っ込めます。
- 手の拳を握ります。
- 肘を曲げ、腕を上半身の横にしっかりとつけて、両腕を緊張させます。
- あなたの肩を耳に近づけるようにして、強くすくめます。
- あなたのすべての顔の筋肉を緊張させます。

その人が息を吐き、体の各部分をリラックスさせた後に、次のように言ってください。「今、あなたの（足の指、太もも、顔／額など）がリラックスしていることを感じてください。自然に呼吸しましょう。血液があなたの（つま先、太ももなど）に流れるのを感じてください。」

今度は、ゆっくりとあごを胸の方に落とします。息を吸いながら、ゆっくりと丁寧に右に頭を回し、左回りに胸の方に頭を戻しながら、息を吐きましょう。息を吸いながら、右から後ろに頭を回して...息を吐きながら、左から下に頭を回します。今度は、方向を逆にします...息を吸いながら、左から後ろに頭を回し、息を吐きながら、右から下に頭を回します（2度繰り返して下さい）。

それでは、頭を中心に戻します。

心と体が落ち着いていることに気づきましょう。

毎日、自分をケアするためにしっかり取り組みましょう。

# 付録E

## お住まいの地域の資源

空欄はご自身の地域の資源を記入するためのものです。



支援サービス	電話番号	紹介方法
精神保健サービス		
救急医療		
消防隊		
社会事業		
警察		
女性向けサービス		
児童養護施設		
司法サービス		
新型コロナウイルス感染症 メンタルヘルスと こころのケア (MHPSS) の相談窓口		





