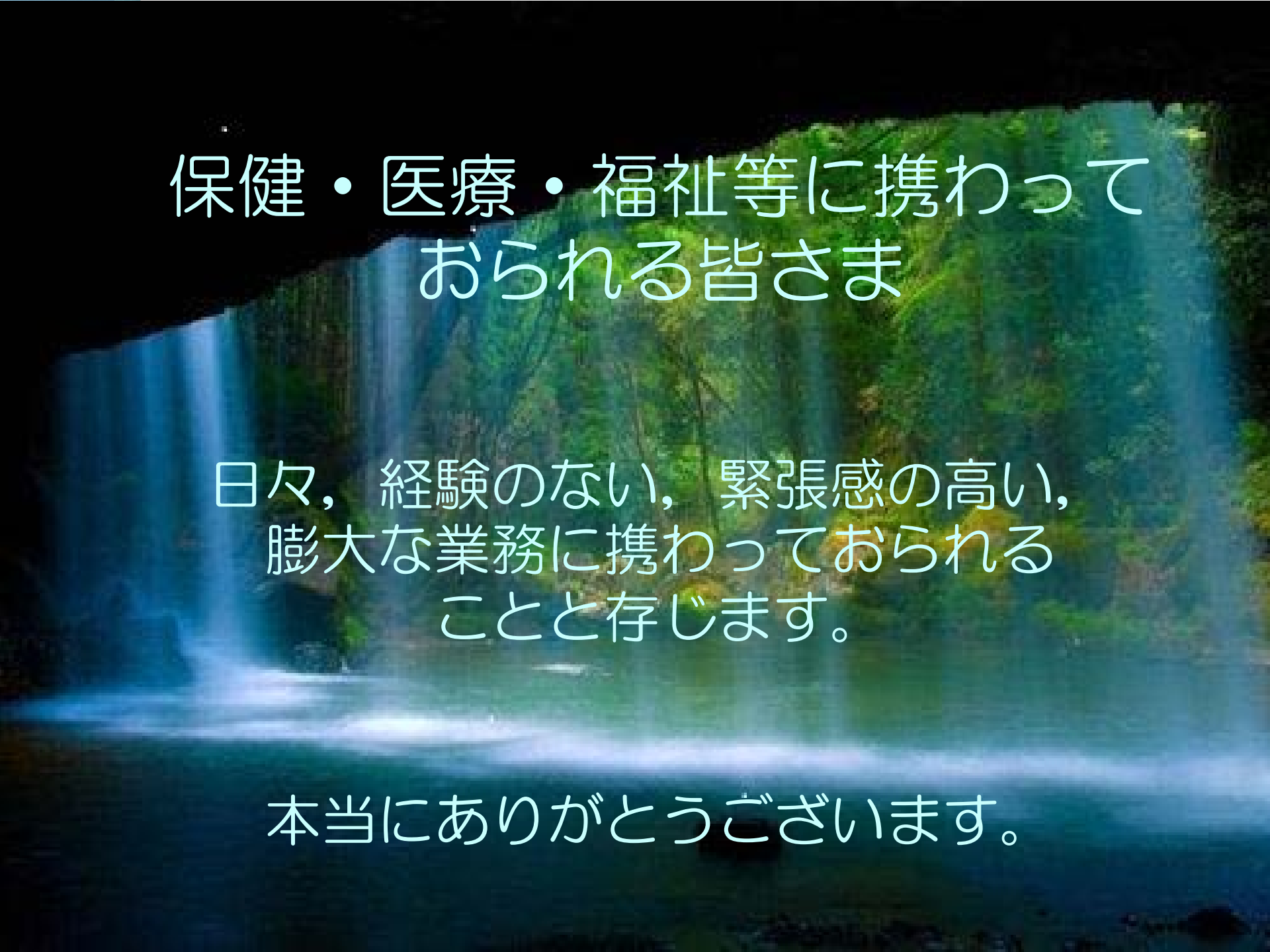




新型コロナウイルス感染症 応援職員のメンタルケア

新型コロナウイルス感染症
応援派遣登録職員対象研修会
2020.10.26-27

広島県立総合精神保健福祉センター
佐伯 真由美



保健・医療・福祉等に携わって
おられる皆さま

日々、経験のない、緊張感の高い、
膨大な業務に携わっておられる
ことと存じます。

本当にありがとうございます。

未知のウイルスの蔓延

多くの人の
命に関わる

生活の様々な不自由

新型コロナウイルス

これまでの暮らしを失う

特殊(CBRNE;シーバーン)災害

化学・生物・放射線物質・核・爆発物による
緊急事態

五感で感知できず，不確定要素が多い

⇒自然災害より不安・恐怖・社会的混乱が大

ウイルスによる3つの感染症

- 生物学的感染症
ウイルスによって引き起こされる「病気」
- 心理的感染症
見えないこと，対処法・治療法が確立されていないことにより，強い不安や恐れを感じる
報道や他の人の言動でさらに不安が強まる
- 社会的感染症
不安を感じさせるものを遠ざけたい気持ちから，
ウイルスに接触したのではないかと感じる人を
遠ざけたり，嫌悪したり，差別したりする

支援者の感じるストレス



感染症下で生活するストレス

- 不安・恐怖とそれによる行動

感染そのもの、周囲への拡大、差別・偏見、他者と関わること、経済・生活、先が見通せないこと等々に関する不安・恐怖を強く感じる
極端な手洗い、マスク等の大量買い、コロナ関連の報道を見続けるといった行動

- イライラ・落ち着かなさ

不安や行動制限へのフラストレーションが原因
家庭内のいざこざから暴言暴力(DV・虐待)に発展することも

- 睡眠の異常

不眠・過眠・リズム障害など

感染症下で生活するストレス

- 依存

長期間続く不安や欲求不満，生活環境の変化，目標の喪失，支援の中断等のストレス解消にアルコール・処方薬・ネット・ゲーム等々に次第にのめりこむ

- 体調への過敏さ・健康不安

過剰に自分の体調をチェック⇒軽い異変に注目⇒異変を強く感じる⇒不安が高まる

- 健康観・価値観の変化

不健康な習慣の悪化，価値観・モラルへの悪影響

普段以上にストレスがかかっているが、それを解消する活動はいつも通りにできない

より大きな影響を受ける人

- 罹患者・検疫対象者
- 罹患者・検疫対象者の家族・友人等関係者
- 医療・介護・感染症対策従事者
- 子どもと保護者
- 高齢者
- 女性，特に妊産婦
- 学生
- 既存の精神疾患・身体疾患を持つ人
- 収入減が著しい人
- その他；メディアに過剰に接している人

感染症下で仕事をするストレス

ストレス要因

- 未知の感染症
- 十分な情報がない
- 防護具など普段と異なる
装備・環境
- 感染対策の知識・経験不足
- 職場から感染者が出た
- 刻々と情報が変化する
- 先の見通しが立たない
- 活動を公表できない
- 家族が不安になる
- 誹謗中傷を受ける

ストレス反応

- 活動中の緊張感
- 自分の感染に関する不安
- 防護服・装備への不信
- 罪悪感・不全感
- 精神的消耗・疲れやすさ
- 過度の情報収集
- 孤立感・見放され感
- 周囲の人にうつす不安
- 同僚や家族とコミュニケーションがとれない・
遠ざけてしまう

こういったストレス反応が
起きるのは...

パンデミックという
異常な事態に対する
自然な反応です

大変な状況で頑張っている
自分を労って、ケアしましょう

自分自身のケアに大切なのは

- 自分の状態を振り返ること
- 自分を大切にしている行動をとること
- 家族・同僚・上司等周りの人からのサポートを受けること
- ストレスの影響でいつも通りの活動ができなくなっていれば、専門家に相談し、サポートを受けること

自分を大切にする

新型コロナウイルスへの対応は
短距離走ではなく長距離走です

- 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，感染防御の安全対策を行う。一方で情報から離れる時間を作る
- よく食べ，十分な睡眠をとり，体を動かす
- 自分が楽しく感じる，有意義と感じる活動をする
- 信頼できる人に自分の気持ちを話す
- 仕事上の不安は同僚・上司に話す

自分を大切にする

- 日課を決めてそれを守る
- アルコール・薬物・カフェイン・たばこは最小限に
- 他の人を支援できたこと・感謝の短いリストを作る
- 自分でコントロールできることとできないことについて現実的に考える。状況によって支援がうまくいかなくても自分を責めない
- リラックスする活動(呼吸法・ストレッチ等)を取り入れる

御清聴ありがとうございました

