

# 管理者の皆様へ

～感染症流行期における支援者のストレスケア～

## ① はじめに

感染症対応をされている皆様に、厚く御礼申し上げます。

現場の支援者の皆様は、先が見通せない中、大変な緊張下で勤務されており、普段以上に気負って、無理を重ねることもあるかと思えます。期間が長期化する中で支援者への支援も重要になってきています。新型コロナウイルス感染症対応に関するメンタルヘルスについてご紹介します。

## ② 未知の感染症が引き起こすもの

### <ウィルスによってもたらされる3つの感染症>

#### 第1の感染症（生物学的感染症）

ウィルスによって引き起こされる「疾病」そのもの

#### 第2の感染症（心理的感染症）

見えないこと、治療法が確立されていないことで強い「不安や恐れ」を感じます

#### 第3の感染症（社会的感染症）

不安や恐怖が「嫌悪・差別・偏見」を生み出します

### <感染症流行時に特有なストレス反応>

#### 【気分・感情】

感染と死への不安、怒り、隔離への恐怖、不信感

#### 【認知】

他責的、排他的、原因の追求

#### 【行動】

感染症とそれによる危機から逃れるための行動

（買占め、拒絶、孤立、情報収集）

## ③ 感染症流行期における支援者の状況

### 【支援者のメンタルヘルスの特殊性】

#### ① 避けられない不安

感染対策を熟知している医療従事者でさえ、不安が拭い去れない

#### ② 得られにくい承認

リスクを負った活動にも関わらず、他者から承認を得られにくい

#### ③ 孤独感や孤立感

最大の健康資源である周囲の人々から、サポートが得られにくい

#### ④ 立たない見通し

ストレスに長期間さらされ、疲労の蓄積が懸念される

### 【支援者特有のストレス反応】

#### ・ストレス要因の例

未知の感染症、普段と異なる環境・装備、感染症対策の知識・経験不足、刻一刻と情報に変化、活動を公表できない、家族の不安

#### ・ストレス反応の例

感染の不安（自分、家族、同僚）、防護服・装備への不信、活動中の緊張感、疲れやすさ、過度な情報収集、孤立感、罪悪感  
※ストレス反応は「異常な出来事に対する自然な反応」です。

## ④ 対応のポイント

支援者へのストレスケアを行うことで、業務上のミスの予防や離職防止につなげることができます。

### I 正確な情報収集と過不足ない情報共有

わからないことによる“不安”がストレスの最大の要因です。  
正確な情報を共有することで“安心”を増やしましょう。

### II 支援者自身が早めに気づき、SOSを出しやすい環境づくり

ストレス反応は「異常な出来事に対する自然な反応」です。  
早い時点で適切に対処できるように啓発と環境整備を。

### III 職場内、家庭内の支え合いの促進

心理的反応は、支援者の主観的な見方にもとづきます。不安や悩みを受け止め、支え合いを促進するよう取り組みましょう。

### ⑤組織で行うストレスケア対策

| 項目             | 対応例  |
|----------------|--|
| 感染症対応の最新知識の収集  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本情報：東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト (<a href="https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/">https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/</a>)</li> <li>・こころのケア：日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド」 (<a href="http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html">http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html</a>)</li> <li>・職場での具体的対応：日本産業衛生学会「職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド」 (<a href="https://www.sanei.or.jp/?mode=view&amp;cid=416">https://www.sanei.or.jp/?mode=view&amp;cid=416</a>)</li> </ul> |
| 感染症対策に関する組織づくり | <ul style="list-style-type: none"> <li>・組織として一丸となって取り組む宣言（家族へも理解を求める）</li> <li>・知識や技術を身につけるための仕組みづくり（職員に届く情報発信、実技演習等）</li> <li>・体制づくり（業務、担当、ローテーション等）</li> <li>・感染防御に関する明確なルール及び業務手順の策定と徹底（消毒方法、防護具使用方法、ゾーニング等）</li> <li>・対応した部署全体に対するフォロー、声掛け             <ul style="list-style-type: none"> <li>・現場との情報共有</li> <li>・守秘義務の徹底</li> </ul> </li> </ul>   |
| 職場環境づくり        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・セルフケア、ラインケアの促進（本人及び上司、同僚同士のストレスケア意識を醸成）             <ul style="list-style-type: none"> <li>例）業務の意義承認・感謝・意味付与</li> <li>こまめな休息をとる・勧める</li> <li>職場全体での気遣い、ストレス反応への気づき</li> </ul> </li> <li>・活動報告や振り返りができる環境作り（たとえわずかな時間でも思いを表現できる機会を提供）</li> </ul>  |
| 職員のストレスチェック    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・K6 … うつ・不安障害についての自記式のスクリーニング尺度</li> <li>・ストレスチェックリスト … 「COVID-19対応者のためのストレスチェックリスト」</li> </ul> <p>※日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド」参照</p>  |
| 職員のストレスケア      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・管理者の巡回（ねぎらい、承認を含む）</li> <li>・ストレス対処法、セルフケア方法の発信             <ul style="list-style-type: none"> <li>例）「感染症流行期にこころの健康を保つために～新型コロナウイルス感染症に対応する職員の方々へ～」</li> <li>「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が資源されているの方々へ～」</li> </ul> </li> </ul> <p>※ともに、日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド」参照</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「支援者の皆様へ」</li> <li>・専門相談支援機関等を利用した精神保健支援（個別面談）</li> </ul>  |
| 家族への配慮         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・情報提供（「支援者のご家族へ」の活用）</li> <li>・家族支援窓口の設置</li> </ul>   |

引用、参考：「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド」（日本赤十字社）

<作成> 東京都立中部総合精神保健福祉センター  
 広報援助課 計画調査担当【令和2（2020）年5月25日作成】