

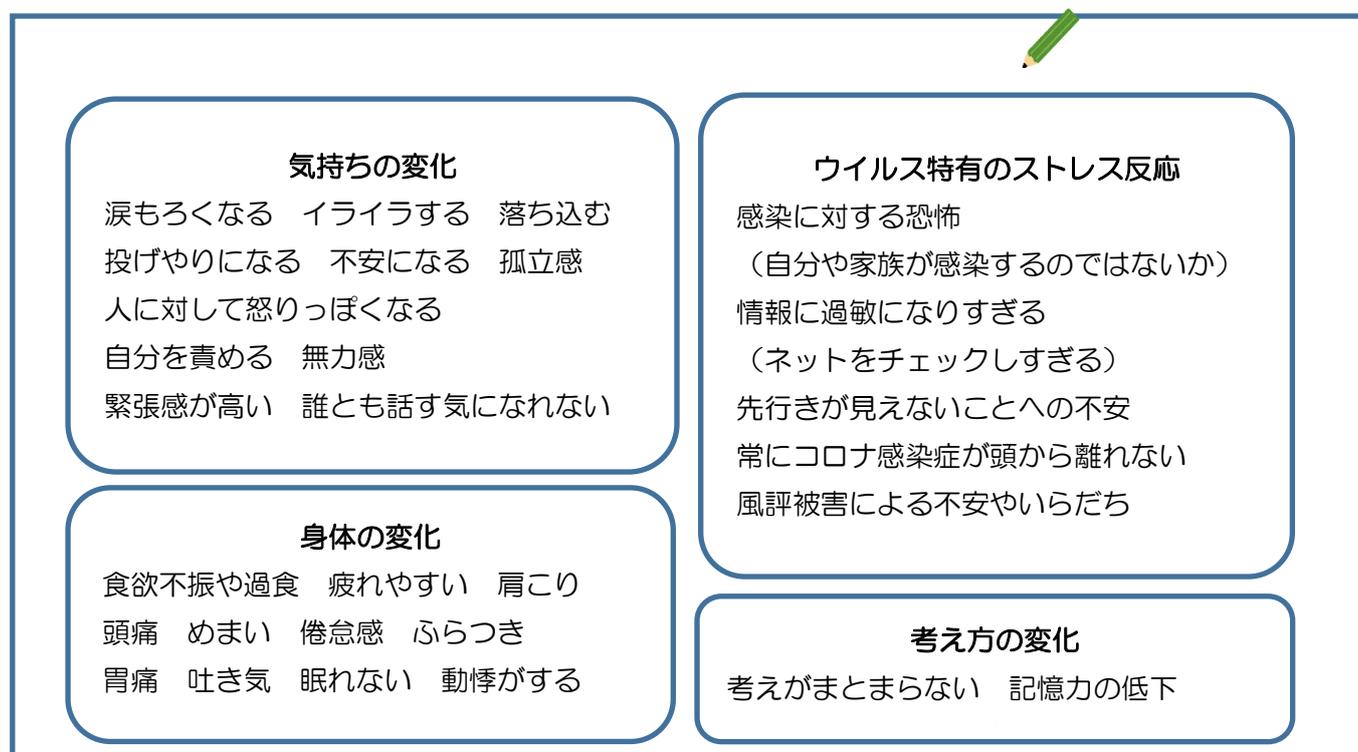
知っておきたいコロナ療養中の方への対応

～コロナ禍のメンタルケアについて～

徳島県精神保健福祉センター作成

1 コロナ禍に起こるこころの問題

新型コロナウイルス感染症に限らず、大きな災害に遭った人や事件、事故に巻き込まれた人には、その直後に以下のような身体、思考、行動上の変化があらわれます。更に新型コロナウイルス感染症については感染症への不安や感染を巡っての孤立感や罪悪感等が加わります。



これらの変化は程度の差はあっても多くの方が普通に体験するものであり、時間の経過とともに回復していきます。

こういった訴えがあった場合は精神保健福祉センター作成の「こころの健康を保つためにできること」を参考に、このような変化が誰にでも起こりうることであることを伝えた上で、まずは今できることをやってみよう提案してみてください。

基本的対応等は裏面へ

2 基本的対応

直接的な支援や相談が業務に含まれていなくても、電話等を受ける以上、少なくともその場での対応はせざるをえません。ここでは簡単に、あらかじめ心構えとして知っておくと良いことを説明します。

(1) 感情が強く出やすい状態にあることを理解する

多くの場合、怒っている人は支援者を責めている訳ではなく、やり場のない怒りや不安を目の前の人にぶつけているだけです。怒りや不安はできるだけ否定せずに穏やかな態度で話を聞きましょう。感情が収まってきた段階を見計らいながら「今、具体的に困っていること」を聞きだすように心がけてください。

ただし、感情のコントロールを失っている状態の場合は話を中断することも必要です。少し時間をおくよう提案してみましょう。

(2) 感染症や支援制度、支援機関等についての知識を少し持つておく

被災した人は「支援者」が誰かを確認することなく、様々な質問や相談をしてきます。保健所、精神保健福祉センター等が配布している各種のチラシ等に目を通しておくと対応しやすくなります。また、これらの情報をコピーして渡す等するのも不安な人の安心につながります。

(3) 必要に応じて専門家につなげる／自分も専門機関に相談する

最初の説明通り、多くの場合は自然回復しますが、長い不眠、強い緊張や興奮、自殺のほのめかし、身体に関する強い不安等の症状がある場合は、精神保健福祉センターや保健所にご相談ください。つなぐべきかどうか、あるいはどう対応すべきかについて、まずは支援者が相談するのも方法です。

3 支援者自身のメンタル（「医療従事者の皆さまへ」も参考にしてください。）

支援者もまた災害に巻き込まれた人の1人です。不規則で不慣れな業務、感染への不安、感情を強くあらわしている人への対応等により、強いストレスを感じる方が自然な状態にあります。自分自身の心の状態について、普段以上に注意を払い、「医療従事者の皆さまへ」の裏面を参考に、こまめなストレス対応を心がけてください。必要と感じたら、気軽に「クローバー相談」をご利用ください。

参考：ストレス・災害時こころの情報支援センター「災害救援者メンタルヘルス・マニュアル」

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」

愛媛県心と体の健康センター作成リーフレット