

# 新型コロナウイルス感染症 に関連するこころのケア 【支援者(専門職)の皆様へ】



筑波大学附属病院 認知症疾患医療センター



2020年6月12日発行(初版)

# 目次



## 支援者（専門職）の皆様へ

● 認知症(MCI)の方への支援	.....	3 ページ
● ストレスへのこころの反応	.....	6 ページ
● 「こころ」と上手に付き合うヒント	.....	7 ページ
● 眠れないときのひと工夫	.....	9 ページ
● 避けたほうがいいこと	.....	10 ページ
● こころの疲れ「注意サイン」	.....	11 ページ
● こころの疲れを感じたら	.....	12 ページ
● 管理者の皆様へ	.....	13 ページ
● 茨城県のメンタルヘルス相談窓口	.....	14 ページ
● 認知症の相談窓口	.....	15 ページ



# 認知症や MCI の方への支援

こんなことが起こるかもしれません

✿ 認知症や認知機能の低下がある方はイライラしたり、不安になったりなど、ご様子が変わることがあります。

- シンプルに、**伝わる言葉で現状を伝える**  
(ただし、不安が強くなるようなら無理はしない)



- 「サポートするから大丈夫」という  
ご本人が**安心できるメッセージも一緒に伝える**

色々試しても難しい場合は  
**早めに専門医療機関に相談しましょう！**

✿ 正確な情報や役立つ情報を入手できないかもしれません

- 困ったときの具体的な相談先の  
電話番号などを、予め情報提供しておく
- 信頼できる情報をどう得るか相談しておく  
(家族から、あるいはケアマネジャーから等)
- **書面**で伝える時は

**「シンプルな言葉」「大きなフォント」で！**

# 認知症や MCI の方への支援

こんなことが起こるかもしれません

🌀これまで通りのやり方ができなくなることがあります

## ● 代替案を考えておきましょう

➤ 外来閉鎖や来院制限で**外来受診できない**

→電話診療を勧められても、

- ・申し込み方法が分からない(できない)
  - ・難聴で電話でお話しするのは難しい 等
- 支援が必要な場合があります。



介護者の方だけでは対応が難しい場合は

## どうするか？を関係者間で相談しておく

➤ いつもお惣菜を買いに行っていた**お店が休業**

→配達サービスを利用してみる等、一時的にでも

### 別のサービスを検討

してみる  
新たなサービス導入の契機と考える



➤ 感染防止のため、入所先が面会禁止していて  
面会できない・・・

→ビデオ通話ができるように、スマホやタブレットを  
面会者も施設も準備する



## 認知症や MCI の方への支援

こんなことが起こるかもしれません

### ➤ 介護者が感染・濃厚接触者となり入院・隔離に

→ サービス調整をして在宅で過ごす

別居のご親族等のお宅で過ごす

ご親族等にご自宅にいらしていただく 等



誰が、どこで、どのように支援するか相談  
しておく



### ※ 支援者の感染予防対策も確認

### ➤ サービスの利用回数が減って介護者が疲弊

→ 介護者が倒れてしまうとご本人様にとって  
更に不安な状況になってしまいます。

介護者の方のご様子にも注意を  
しておきましょう

また、そうなった時はどうするか？

「サービスの回数を増やす」

「お子さん達に交代でサポートをお願いする」等

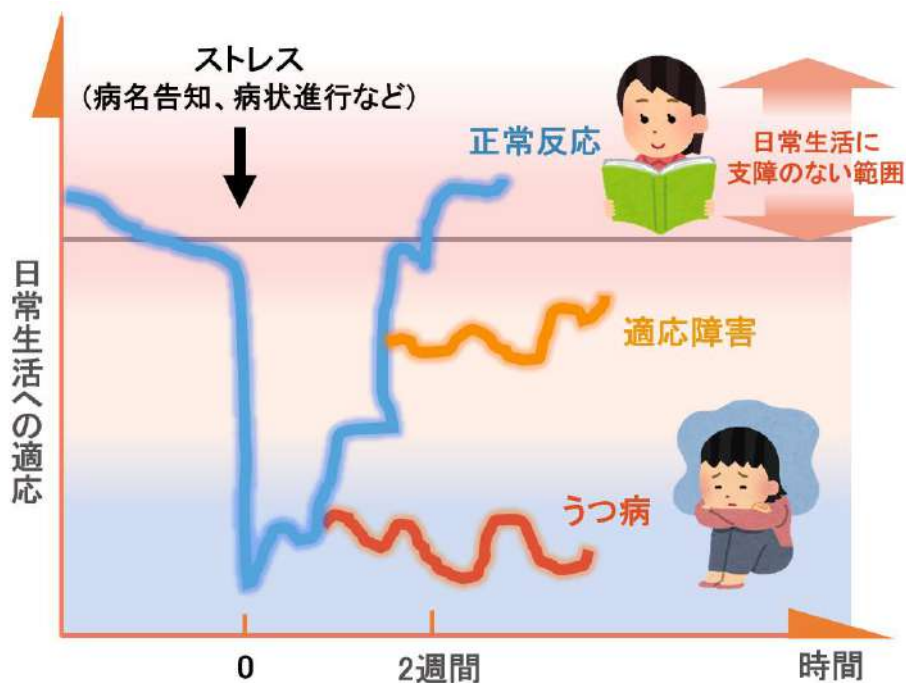
を予めご相談しておく



## ストレスへのこころの反応

新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う環境の変化により、不安や疲れなどを感じている方に気づかれないでしょうか。

このような**ストレス状態が長く続くと**、気持ち、からだ、考え方に、**さまざまな変化があらわれる**ことがあります。



このような反応は、『**誰にでも起こりうる、自然な反応**』です。

この反応は人によっては数週間続くことがありますが、**自然に回復していくことがほとんど**です。

# 自粛生活を過ごす

## 「こころ」と上手に付き合うヒント

### 🌿 こころの中を整理する

- 疑問や心配事・不安に思っていることを紙に書き出す
- 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れる

### 🌿 考え方を工夫してみる

- 同じ状況におかれた家族や友人にどのように声をかける？
- 元気なときの自分ならどう考える？



### 🌿 人と話す

- 身近な信頼できる人に話を聞いてもらう、愚痴をこぼす  
(電話や、顔が見えるスマートフォンやタブレット端末もおすすめ)

### 🌿 日常生活のリズムを崩さないようにする

- 食事、運動、睡眠など、普段通りの生活を保つ
- 日の光を浴びる。窓際で過ごすだけでも OK



### 🌿 対処方法を探してみる

- 過去のつらい状況を乗り越えるのに役立った方法を試してみる
- 経験者や他の人達がおこなっている工夫を試してみる

### 🌿 心をリラックスさせる方法を身に付ける

- ストレッチ、呼吸法など  
(次頁「すぐに使えるリラクゼーション」参照)
- 自宅でできる活動(読書、映画鑑賞、創作活動、ゲームなど)を楽しむ





## すぐに使えるリラクゼーション—実践編①— [体の力をゆるめる]

### ①両腕に力をいれる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくと力こぶをつくります。



### ②両肩に力をいれる

両肩をゆっくと上にあげます。



### ③顔にも力を入れ、数をかぞえる

両目をぎゅーっと閉じます。

この状態で5つかぞえます。

1・2・3・4・5

### ④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくとゆるめます。

①～④を繰り返しましょう。



## すぐに使えるリラクゼーション—実践編②— [呼吸をととのえる]

### ①大きく息を吸う

- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくりに息を吸い込みます。



### ②口から息を吐く

- 口からゆっくと息を吐きだします。
- ふーっと、細く長くゆっくりに吐きだすことがコツです。
- ①～②を10回繰り返します。





京都府立医科大学附属病院精神科・心療内科 集団精神療法資料より



# 眠れないときのひと工夫

## ■ 快適な睡眠のすすめ

昼間の過ごし方や寝る前の習慣を見直すことで睡眠が改善することがあります。

	<p>朝の光と朝食が1日のからだのリズムを作ります</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>決まった時間に起きる</b></li><li>● <b>光を浴びる</b>ことで目覚めがスッキリ</li><li>● <b>朝食を</b>しっかり<b>食べる</b></li></ul> <p>わずかな昼寝で午後も元気に</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 午後3時までの <b>15分程度の昼寝</b>がベスト</li><li>● 午後3時以降の昼寝は控える</li></ul>
	<p>快適な眠りは工夫次第</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 就寝4時間前のカフェイン摂取は控える</li><li>● 就寝前のテレビやスマートフォンは控える</li></ul> <p>リラックスが快眠の手助け</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 軽いストレッチをしたり、深呼吸をしたり自分に合ったリラックス法を</li><li>● 就寝時間にこだわりすぎない</li></ul>

**工夫してみても眠れないときは  
お薬による調整も選択肢**

## 避けたほうがいいこと

**X** 最悪の事態をずっと考え続ける。

- **気分転換**を心がける
- **笑う、和めるものを見る等**



**X** 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続ける。

- テレビやインターネットを見る**時間を減らす**
- **情報源が確かな情報**(国や自治体)を得る



**X** 感情を隠したり、抑え込んだりしてしまっている。

- 気持ちを**誰かに話したい**相談したりする
- 感情をありのまま受け止める



**X** ストレスから逃れる手段として

## アルコール等に頼る



# STOP

## 支援者（専門職）の皆様

感染リスクの不安を抱えながら日々支援に携わっておられる皆様、本当にお疲れ様です。

このような状況での支援ですので、普段以上に心身に大きな負担がかかりストレスを感じるのは当然です。

しかし皆様自信の心身の健康を保つことは業務を継続するにあたり、とても重要なことです。

下記のサインに気付いたら、対策をとりましょう

### ～こころの疲れ「注意サイン」～

- ・気分が落ち込む
- ・集中できない
- ・眠れない。眠りが浅い
- ・イライラする
- ・ミスが増える
- ・何に対しても淡々としてしまう
- ・やらなくてはならない事に取り組む気になれない



### ～支援者特有のストレス反応～

- ・「自分も感染したらどうしよう」  
「周囲の人に感染させたらどうしよう」いう不安
- ・疲れやすさ
- ・過度な情報収集
- ・普段より強い緊張感



# 支援者（専門職）の皆様

～こころの疲れを感じたら～

✦無理せずに**休養を取りましょう**

✦業務の合間に安全な場所で、  
**息抜きや気分転換**をしましょう

✦一人で抱え込まず**仲間と**ねぎらい合ったり、  
**感情を共有**したりしましょう

✦仲間から相談されたときは、否定せずに  
**相手の感情を受け止めましょう**

✦辛いときは早めに上司や信頼できるところに相談しましょう

✦事業所内だけでなく**外部機関との交流**をすることで、  
情報交換だけでなく孤独感軽減になるかもしれません  
ビデオ会議システム等を上手に使うのも方法です



# 支援者（専門職）の皆様

## 管理者の皆様へ

- スタッフが身体的、精神的な体調の変化を  
**相談しやすい雰囲気**を作りましょう



- **同僚間でのピアサポート**ができるようにしましょう

- スタッフからメンタルヘルスの**相談を受けた時は**  
サポートを受けるよう勧め、**相談機関を紹介**しましょう

- **ご自身のセルフケア**も忘れずに



- 専門職として、新型コロナウイルス感染症関連で起こる  
職員や利用者、支援者のメンタルヘルスのご相談先  
(例：職場で疲労感や燃え尽き感が出てきて心配、  
配属部署によつての温度差でギクシャク・・・ 等)

茨城県コロナ関連メンタルヘルス対策協議会

調整本部(筑波大学附属病院内)

TEL 080-2300-3886

✉ [honbu@iba-support.net](mailto:honbu@iba-support.net)

※メール優先でお願いいたします。

緊急性が高い場合はお電話でご相談下さい。

# 支援者（専門職）の皆様

## 茨城県のメンタルヘルス相談窓口

～個人的に相談したいと思ったら～

### こころのケア 相談窓口

「精神保健福祉センター」「こころのホットライン」をご利用ください。  
相談内容の秘密は厳守されます。

#### 【☎ 電話相談】

いばらきこころのホットライン  
年末年始・祝祭日を除く

9:00～12:00／13:00～16:00

◎月曜日～金曜日

☎ 029-244-0556

◎土曜日・日曜日

☎ 0120-236-566（フリーダイヤル）

#### 【☎ 電話相談】

精神保健福祉センター

平日 8:30～17:15

☎ 029-243-2870





# 認知症についての相談窓口

🏠 認知症のことをご相談等がございましたら  
お近くの認知症疾患医療センターにご相談下さい。

The map shows 12 dementia medical centers across Ibaraki Prefecture, each with a photo and contact details:

- 三岳荘小松崎病院** (Sangetsuza Komatsuzaki Hospital): 〒308-0005, 筑西市中総69-1. TEL: 0296-24-2410, FAX: 0296-24-2420. URL: <http://www.sangakusou.or.jp/>
- 豊後荘病院** (Toyogoza Hospital): 〒315-0112, 石岡市郡原760. TEL: 0299-44-3211, FAX: 0299-44-3219. URL: <http://www.bungosou.or.jp/>
- 志村大宮病院** (Shimura Onomiya Hospital): 〒319-2261, 茨城県解題大宮市上町313. TEL: 0295-58-8020, FAX: 0295-52-4126. URL: <http://www.hakujinkai.com/hospital.php>
- 日立梅ヶ丘病院** (Hitachi Umeoka Hospital): 〒316-0012, 日立市大久保町2409-3. TEL: 0294-35-2764, FAX: 0294-33-1800. URL: <http://www.umegaoka.or.jp/>
- 古河赤十字病院** (Furukawa Red Cross Hospital): 〒306-0014, 古河市下山1150. TEL: 0280-23-7121, FAX: 0280-23-7123. URL: <http://www.koga.jrc.or.jp/>
- 栗田病院** (Kurihata Hospital): 〒311-0117, 那珂市豊城505. TEL: 029-298-1296, FAX: 029-298-0812. URL: <http://www.yuhokai-kuritah.com/>
- 汐ヶ崎病院** (Shiogasaki Hospital): 〒311-1115, 茨城県水戸市大津町715. TEL: 029-269-2226, FAX: 029-269-4387. URL: <http://www.shiogasaki.net/>
- とよさと病院** (Toyosato Hospital): 〒300-2615, 茨城県つくば市田舎4725. TEL: 029-847-2631, FAX: 029-847-9590. URL: <http://www.kenjin.or.jp/toyosato/>
- 石嶋病院** (Ishizaki Hospital): 〒311-3122, 東茨城県茨城町上石嶋4698. TEL: 029-293-7165, FAX: 029-293-6062. URL: <http://www.ishizaki-hp.jp/>
- 筑波大学附属病院** (University of Tsukuba Hospital): 〒305-8576, つくば市天久保2-1-1. TEL: 029-853-3645, FAX: 029-853-5873. URL: <http://www.ibaraki-ninchi.jp/>
- 池田病院** (Ikeda Hospital): 〒301-0856, 龍ヶ崎市貝原塚町3690-2. TEL: 0297-64-1152, FAX: 0297-64-1151. URL: <http://www.ikedabyoin.com>
- 宮本病院** (Miyamoto Hospital): 〒300-0605, 龍ヶ崎市幸田1247. TEL: 0299-94-3080, FAX: 0299-79-2116. URL: <http://miyamoto-hp.or.jp/>
- 鹿島病院** (Kashima Hospital): 〒314-0012, 鹿嶋市平井1129-2. TEL: 0299-82-2167, FAX: 0299-82-6538. URL: <http://www.kashimahp.jp/>

本パンフレットは、京都府立医科大学附属病院 精神科・心療内科の成本迅先生より供与いただいた「新型コロナウイルス感染症で入院された方へ～眠れない・気持ちがつらいときは～」を基に作成したものです。成本先生のご厚意に心より感謝申し上げます。

また、下記の文献も参考にさせていただきました。

## 参考文献

国立がん研究センター東病院精神腫瘍科 からだとこころのメンテナンス  
[http://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt\\_gairai.pdf](http://www.ncc.go.jp/jp/ncce/clinic/psychiatry/dmt_gairai.pdf)

日本赤十字社 感染症流行期にこころの健康を保つために  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)

広島市精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染拡大で不安等を感じていらっしゃる方へ  
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/108757.pdf>

茨城県精神保健福祉センター 新型コロナウイルス感染症と「こころのケア」—支援や対策にたずさわる方へ—  
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/documents/covid-19-care.pdf>

Inter-Agency Standing Committee 新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version 1.5 2020年3月 緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート(MHPSS)に関する機関間常設委員会(IASC)(福島県立医大のグループ翻訳)  
<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>

筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座 筑波大学附属病院 茨城県災害・地域精神医学研究センター 新型コロナウイルス(COVID-19)に関するこころのケアについて  
<http://kscc.c.u-tokyo.ac.jp/tsukubacare.pdf>

国際双極性障害学会:時間生物学・時間療法タスクフォース(International Society for Bipolar Disorders; ISBD)、光療法・生物リズム学会(the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms; SLTBR) 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ:先の見えない中でも、日常の生活リズムには気をつけよう日本語訳:宗未来(東京歯科大学) <https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>



筑波大学附属病院  
認知症疾患医療センター