

コロナウイルス感染拡大下でのメンタルヘルスケア

(2020年4月14日時点)

学会や公的な機関がだしているメンタルヘルスケアに関するガイダンスから有用と思われるもので日本語のものを中心にリストにしてみました。

(文責：京都大学大学院健康増進・行動学分野 篠原清美)

I. 一般向け（自宅での過ごし方、不安、睡眠に関して）

全般

1. A brief summary of the CDC tips: 8 strategies to cope with stress at home during COVID-19. From the CDC.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

日本語要約は下記（by Ethan Sahker and Mai Tanaka）。

飲酒を控えるようにすすめています。

COVID-19 の間に自宅でストレスに対処するための 8 つの戦略。CDC から。

自分とコミュニティを大事にする。

あなた自身が、友人と家族を大事にすることはあなたをストレスから守ります。

自分以外の人のストレスに対応、サポートすることはあなたのコミュニティをより強くすることにも繋がります。

ストレスに対処する方法：

1. 体を大事にする。
2. 深呼吸をしたり、ストレッチしたり、瞑想したりします。
3. 健康的でバランスの取れた食事を心がけてください。
4. 定期的に運動し、十分な睡眠を取ります。
5. アルコールや薬物を避けてください。
6. リラックスする時間を作りましょう。楽しめるアクティビティをいくつか試してください。
7. 他の人とつながりを持ちましょう。懸念や心境については信頼できる人と話し合ってください。
8. ソーシャルメディアを含むニュース記事を見たり、読んだり、または聞くことから休憩を取ります。パンデミックについて繰り返し聞くと、動揺や不安に陥ります。

2. 感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ by 日本赤十字社
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
かわいらしいイラストがついています。内容は下記です。
 - ① 「隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ
 - ② 「隔離や自宅待機されている方の周りにいるあなたへ」
 - ③ 「高齢者や基礎疾患のある方・ご家族の方へ」

3. Guidance for the public on the mental health and wellbeing aspects of coronavirus (COVID-19) by Public Health England
<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-the-public-on-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-the-public-on-the-mental-health-and-wellbeing-aspects-of-coronavirus-covid-19>
14 個の提言。「他の人をサポートすることが自分のためにもなる」、「よく寝ること」、「一日一度は外に出るか自然に触れましょう」、などが CDC に追加されてます。英語

不安や個々の症状への対処法

【不安】

新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために by 日本産業力
ウンセラー協会

<https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column2/tabid/507/Default.aspx>

呼吸法、イメージ療法、筋弛緩法などの具体的なやり方

【睡眠】

江戸川大学 外出自粛中に良い睡眠を確保するための 5 つのヒント

<https://www.edogawa-u.ac.jp/facility/sleep/sleeptips.html>

【リモートワークのストレス】

7 simple tips to tackle working from home

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/7-simple-tips-to-tackle-working-from-home/>

仕事の場所や時間を設定して区切りをつける、など。英語

【Audio guide】

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/moodzone-mental-wellbeing-audio-guides/>

英語

II. 概要を知りたい専門家向け

1. 新型コロナウイルス流行時のこころのケア by ISAC(福島県立医大のグループが翻訳) 各グループ(高齢者、子供、感染対応の現場など)での対応方法
<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>
2. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak by WHO
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
英語
3. コロナウイルスやその他の新興感染症発生に対する準備と対応のためのメンタルヘルス・行動マニュアル by Center for the Study of Traumatic Stress
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Mental_Health_Behavioral_Guidelines_Preparedness_Response_Coronavirus.pdf
日本語訳あり
4. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence
Brooks, S.K., et al., *The Lancet*, 2020
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
論文

III. 子供、若い世代のケアをする立場の人向け

1. 新型コロナウイルスを心配している子供や若者の支援ガイド by オックスフォード大学
http://jabt.umin.ne.jp/j/pdf/COVID19_20200401.pdf
日本語訳あり
2. お子様と暮らしている皆様へ by 公益社団法人小児科学会、一般社団法人日本子ども虐待防止学会、一般社団法人子ども虐待医学会
http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf
3 ページでポイントだけまとめてあります

3. 新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために

親子でできるストレスコーピング編

https://www.ncchd.go.jp/news/2020/covid_kokoro_care2.pdf?fbclid=IwAR39umZMDI4YPSZ6XjKmdpjqzWxTHsYjJONtuCW2nX-1n8efhxaA5gkOqxo

イラストあり

IV. 医療者向け

以下 Center for the Study of Traumatic Stress から全て日本語訳あり

1. コロナウイルスのアウトブレイクにおける隔離の心理的影響：医療従事者が知っておくべきこと

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Psychological_Effects_of_Quarantine_Providers.pdf

2. コロナウイルスやその他の新興感染症の発生時における患者の心の健康のケア：臨床医向けガイド

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_During_Coronavirus.pdf

3. コロナウイルスやその他の感染症アウトブレイク中における医療従事者の健康維持

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_JPN-Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_During_Coronavirus.pdf

他にもいろいろのってます

<https://www.cstsonline.org/covid-19/covid-19-fact-sheets-in-other-languages/japanese>

4. 感染患者の看取りのケア

<https://oxfordhealthbrc.nihr.ac.uk/our-work/oxppl/table-2b-inpatient-wards/>

形見は1週間バッグに入れて保管したのちに開ける、など亡くなったときのケア
英語

参考文献

5. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30078-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30078-X/fulltext)

中国で医療者のケアとした行われた具体策の内容。スタッフが休める場所を作ったり、などの事例紹介

V. 精神科の医療者むけ（英語）

1. COVID-19 & clinical management of mental health issues（regarding Clozapine treatment, Li treatment, mental health inpatients setting, and end of life care

<https://oxfordhealthbrc.nihr.ac.uk/our-work/oxppl/covid-19-and-mental-health-guidance/>

- クロザピン治療
- リチウム利用
- 精神科病棟の管理について

2. COVID-19: Support for patients and carers

<https://www.rcpsych.ac.uk/about-us/responding-to-covid-19/covid-19-and-mental-health>

精神科の患者さんへのアドバイス

- 服薬について、体調のモニタリング、身体疾患で受診したいとき、遠隔診療、アルコールについて

以下参考文献

- Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic
Lancet Psychiatry 2020
[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30090-0/fulltext#coronavirus-linkback-header](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30090-0/fulltext#coronavirus-linkback-header)
精神状態の悪化、精神病院内でのクラスター感染の発生などのリスク
- Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic
[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30073-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30073-0/fulltext)
中国で感染者(疑い例もふくめ)カウンセリングサービスを行ったが、その問題点