

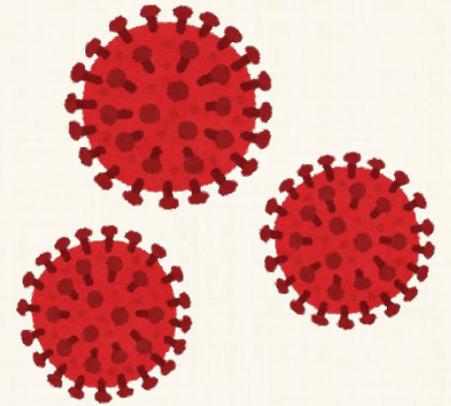
新型コロナウイルス 感染症流行下での ストレス反応について

新型コロナウイルス感染症

「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群(SARS)」などが含まれます。

ウイルスは自分自身で増えることはできませんが、ヒトや動物の細胞に入り込んで増えることができます。

物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしましますが、ウイルスによっては24時間～72時間ほど、感染力をもつとされています。



感染の予防

手洗いは、たとえ流水だけでも、ウイルスを流すことができます。
石けんを使った手洗いはウイルスの膜を壊せるので、更に有効です。

また、手指消毒用アルコールもウイルスの膜を壊し、
感染力を失わせることができます。

手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に
汚れが残りやすいです。念入りに洗うことを心がけましょう。



感染症流行時の心の変化

今回のような危機に対する反応は、人によってさまざまです。

不安・恐れ

どこにウイルスがあるか分からない...
感染していないか、うつしてしまわないか...
治療法がない...
いつ終息するか分からない...



差別・偏見

ウイルスに接触したと思われる人を
避ける, 嫌がる, 遠ざける
攻撃的になる
自分勝手になってしまう



ストレスによる身体への反応

「ストレスがある」「つらい」と自覚する前に、
身体の変化が先に出る人もいます。
身体の不調はストレスの証拠かもしれません。



頭が痛い

肩がこる

便秘・下痢

食べれない

食べすぎる

眠れない

血圧が上がる

胃が痛い

ストレスによる心の反応

危機に対するストレス反応としては、以下のようなものがあります。

緊張する

憂うつ

自信がない

イライラする

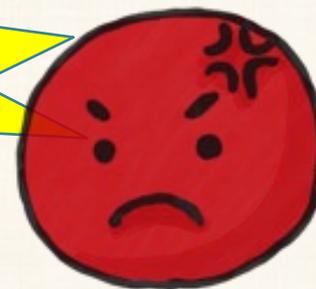
涙が出る

考えがまとまらない

楽観的になる

テンションが上がる

興味がでない



ストレスによる心の反応

また、新型コロナウイルス感染症特有の反応として以下がみられます。

感染の不安

隔離の恐怖

孤立感

お金の不安



感染症流行による心の負担

危機に際してこれらの反応は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうる自然な心理反応です。

先の見通しが立たなくなり、いつもどおりのことができないのは、誰もつらい状況です。

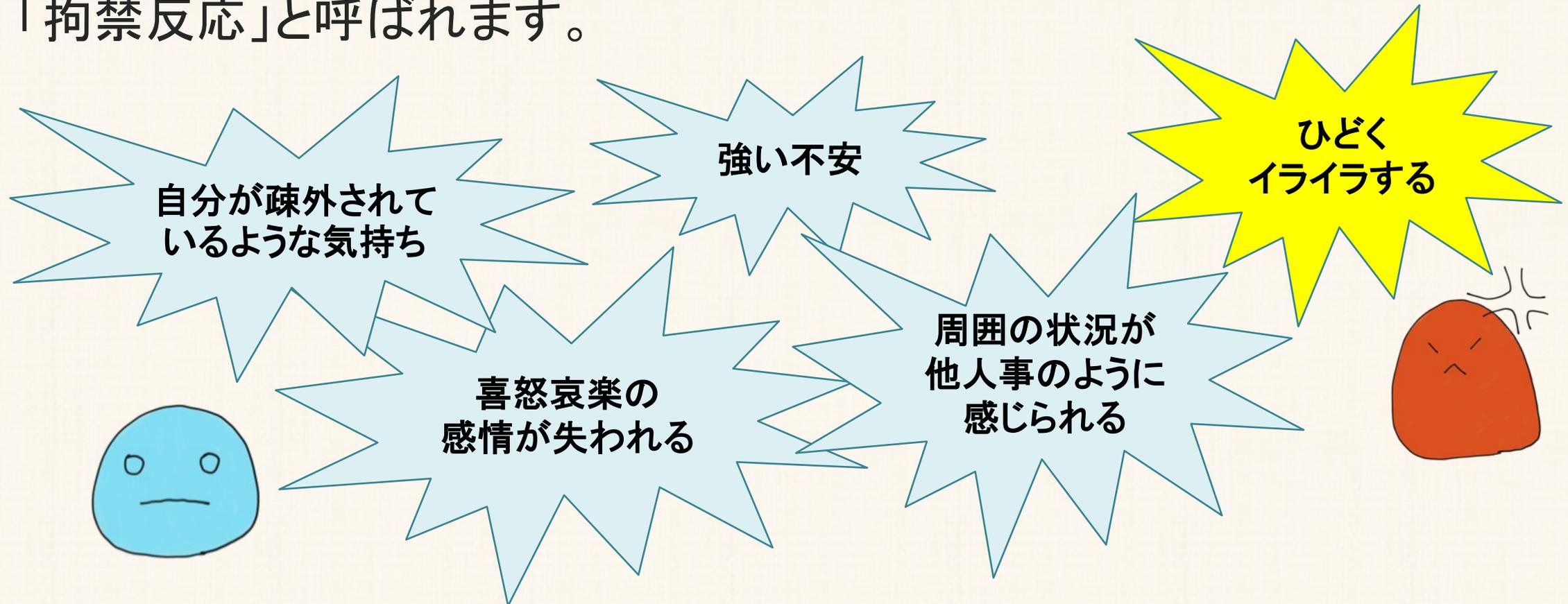
信頼している人と話すと、気持ちが楽になります。
友達や家族に連絡を取りましょう。



ONLINE

“自粛疲れ”について

人間は行動の自由が制限され続けると、特有の反応を起こします。
「拘禁反応」と呼ばれます。



“自粛疲れ”について

現在、緊急事態宣言に伴って自宅待機などの感染症対策がとられていますが、通常は解除されれば改善されます。

制限が長期化すると、こころや身体に不調をきたす可能性があります。

また、親しい人が感染のため隔離されると、残された人が不安や抑うつを感じる場合があります。



心の負担を軽くするために

まず、がんばっている自分自身をいたわりましょう。



未知の感染症で、大変なのはお互い様です。

周囲の方へのねぎらいや感謝の気持ちを大切にしましょう。

規則正しい生活を心がけましょう。

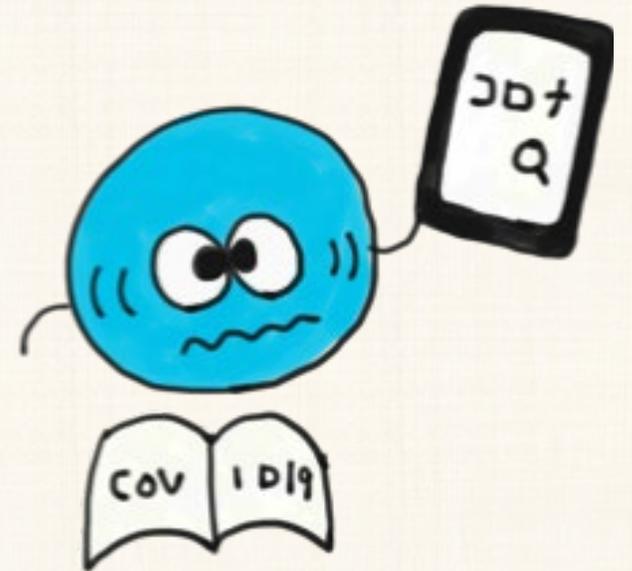
たばこやお酒、ギャンブルや薬物に頼らないように。

心の負担を軽くするために

不安をあおるようなマスコミの報道を見る時間を減らし、不安や興奮を抑えましょう。

過度に情報を得ても、ご自身でできることは感染拡大をさせないよう、心がけることです。

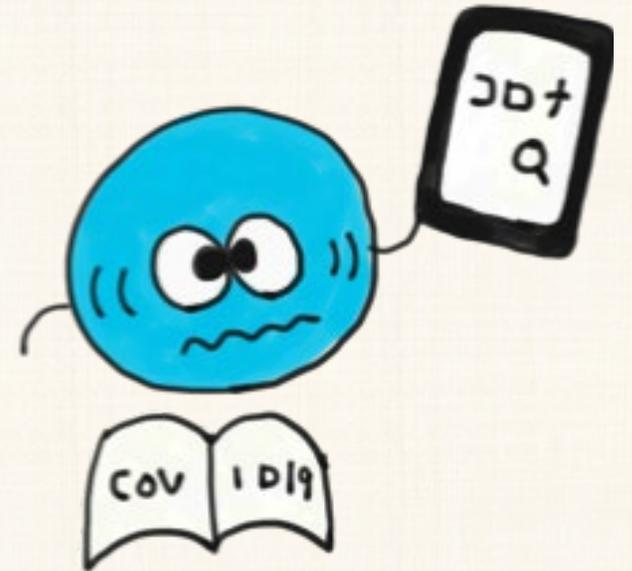
がんばっているご自身が、一部の人たちに流されて、批判し合ったり、「そういう人がいるなら私も！」とならないようにしましょう。



心の負担を軽くするために

事実を確認し、信頼できる情報源を探しましょう。
SNSなどでも情報がたくさん手に入る世の中です。

首相官邸や厚生労働省などの官公庁のHP、
WHO のウェブサイトや、各種学会からの
アナウンスなどを参考にしましょう。



お仕事の問題

いつものお仕事ができず、やりがいを見いだせない人もいます。
家でできる自分のやりたいことをしましょう。

テレワークや自宅待機の際にはプライベートとの
区別がつきにくく、疲れやすくなります。

時間を区切る、生活音の少ない場所で勤務するなど
工夫して日常生活と分けるように心がけましょう。



お金の不安

お金で困ることも多くの人を感じています。
先の見通しも立たず、お金の余裕がないと、
不安が募り、こころに余裕もなくなります。

各省庁や都道府県から支援や
補償に向けた案内があります。

しっかりとした情報を確認しましょう。



生活を支えるための支援のご案内

※令和2年4月20日時点のものであり、今後、随時更新してまいります。

新型コロナウイルスへの感染等により仕事を休むとき

- **傷病手当金**
健康保険等の被保険者が、病気やケガの療養のために仕事を休んだ場合、休業4日目以降の所得保障を行います。 **P.2**
- **休業手当**
会社に責任のある理由で労働者を休業させた場合、会社は、休業期間中に休業手当（平均賃金の6割以上）を支払う必要があります。 **P.3**
- **雇用調整助成金**
経済上の理由により、事業活動の縮小を余儀なくされた事業主に対し、雇用の維持を図るため、休業手当に要した費用を助成します。 **P.4**

小学校等の臨時休業等に伴い子どもの世話をを行うために仕事を休むとき

- **小学校休業等対応助成金（労働者を雇用する事業主の方向け）**
小学校等の臨時休業等に伴い、その小学校等に通う子どもの世話が必要な「労働者（保護者）」（正規雇用・非正規雇用を問いません。）に対し、有給（賃金全額支給）の休暇を取得させた事業主（労働基準法上の年次有給休暇を除く）に助成します。 **P.5**
- **小学校休業等対応支援金（委託を受けて個人で仕事をする方向け）**
小学校等の臨時休業等に伴い、その小学校等に通う子どもの世話が必要な「委託を受けて個人で仕事をする方（保護者）」に対し、就業できなかった日について支援します。 **P.6**

お金（生活費や事業資金）に困っているとき

- **緊急小口資金・総合支援資金（生活費）**
新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により、生活資金でお悩みの方に対し、必要な生活費用等の貸付を実施します。 **P.7**
- **無利子・無担保融資（事業資金）**
新型コロナウイルス感染症の影響により事業が悪化した事業性のあるフリーランスを含む **P.8**

お子さまがいる方々へ

学校がお休みとなり、ご家族はいつもより負担が増えていると思います。

お子さんもいつも以上ストレスがありますが、言葉で表現することが難しいこともあります。

お子さんの行動や表情、からだの変化にいつも以上に目を向けましょう。

保護者用

子供の心のケアのために

子供は危機に直面したり、環境の変化や人間関係によってストレスを抱えると多くの場合、心身にストレスサイン(異変)が現れます。このストレスサインに気づき、早期に対応することによって重症化を防ぐことができます。そのためには、日頃の健康観察がとても重要です。ここでは子供の健康観察や家庭での対応のポイント等を示しました。

～いつもと違う子供の言動に気を配りましょう～

様々な子供のストレスサインが、保護者にとっては「困った行動」に見えることがあります。保護者が対応に困るような子供の行動が続くときには、「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。

- 学校に行きたがらない。
- 学習への意欲が乏しくなる。
- 家族に反抗的になる。
- 休日でも家に閉じこもりがちになる。
- ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない。
- ささいなことでも物を壊したり、人に攻撃的になったりする。
- 何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする。
- ささいな物言に驚く。
- 親のそばから離れない、強い甘えが見られる。
- 一人になるのを怖がる。

行動の変化



からだの反応

- 食欲がない、あるいは過食になる。
- 体の痛みやかゆみを訴える。
- 眠れない。
- 夜尿が始まる、あるいは増える。
- 以前には見られなかったチックが出たり、チックが激しくなる。



表情や会話

- ぼんやりしている。
- ささいなことで泣く。
- 元気がない。
- 笑わなくなる。
- 喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる。
- 学校や友達のことを話したくない。
- 一方的に話し、会話が成立しない。



子供たちは家庭と学校とで異なる様子を見せることがあります。気になる様子が見られたら学校での様子を聞いてみると良いでしょう。

妊娠中の方々へ

現時点では、妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても、経過や重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。



胎児のウイルス感染症例が海外で報告されていますが、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告はありません。しっかりとした感染症対策を心がけてください。

感染症とつき合う中で

未知のものを怖がることは、不思議なことではありません。
正しい情報や支援などを確認し、不安な気持ちを和らげましょう。
自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

こころの負担が、どう現れているかチェックすることも大切です。

いままでとちがう不調がつづくようなら、精神科や心療内科などの
医療機関にご相談することをおすすめします。



新型コロナウイルス流行時の、心の健康状態チェックリスト

最近の様子について、以下のような傾向が2週間以上持続する場合は、精神科・心療内科などの医療機関にご相談することをお勧めします。

- 強い不安や緊張感を感じるがよくある。
- 物事に対して興味がわからない、心から楽しめないと感じる。
- 気分が落ち込んだり、憂うつになることがよくある。
- 食欲がない、または食べ過ぎることがよくある。
- 寝つきが悪い、頻繁に目がさめる。
- コロナウイルスに感染しているのではないかと、体温や体調を過度に気にする。
- コロナウイルスを周囲にうつすのではないかと過剰に不安になる。
- コロナウイルスが原因で、人間関係が悪化したと強く感じたり、孤立感が高まる。
- 色々な視点で物事を考えることが、難しくなった。
- 将来が、意味や目的に満ちたものに思えなくなった。



参考資料

国立大学法人 東京医科歯科大学医学部附属病院: 新型コロナウイルス感染症に負けないマメ知識

<http://www.tmd.ac.jp/medhospital/topics/covid-19-mame/>

厚生労働省HP: 新型コロナウイルス感染症について、新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

文部科学省HP: 「子供の心のケアのために」(保護者用)

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/afieldfile/2015/03/06/1355565_01.pdf

WHO: COVID19 流行によるストレスへの対処

https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf

WHO神戸センター: COVID19 アウトブレイク中のメンタルヘルス と心理社会的影響に関する検討 事項 暫定ガイダンス

2020年3月18日改訂版(非公式日本語訳)

https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/20200318_JA_Mental_Health.pdf

公益社団法人日本心理学会: 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)関連ページ

<https://psych.or.jp/special/covid19/>

公益社団法人日本小児科学会: 新型コロナウイルス感染症に関するQ&Aについて

http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326&fbclid

筑波大学医学医療系臨床医学域 災害・地域精神医学: COVID-19に関するこころのケア

<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19.html>