

精神保健福祉ネットワーク KANAGAWA

編集発行：神奈川県精神保健福祉センター No71 2020.10. 〒233-0006 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2

電話 045-821-8822 (代) FAX 045-821-1711

<https://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f531119/#network>

新しい生活様式とメンタルヘルス

1. はじめに

令和2年は、未知のウイルス（COVID-19）の出現とその感染症の急速で全世界的な蔓延により、私たちの生活には緊張と不安が広がりました。また、医療崩壊の危機、感染症防護具などの物資の不足、一斉休校、景気の悪化などから、更に不安は強くなりました。私たちの日常は活動が止まり、かつて経験したことのないような先の見えない、彩りのない、ストレスの多い生活に一変しました。

しかし、ウイルスとの戦いも長期化する中で、少しずつ新型コロナウイルス感染症の特性などが明らかになり、治療薬の開発も進んできています。また、この感染症との付き合い方もわかってきて、「新しい生活様式」が提言されました。

私たちは、環境や習慣などの「変化」に直面すると、ストレスを感じます。そこで、「新しい生活様式」を送っていく際に気を付けておきたいこころの健康、メンタルヘルスについてお話したいと思います。

2. 新型コロナウイルス感染症の特徴と感染予防のための対策

新型コロナウイルスは、急に重症化することもあります。多くは軽症で経過するとされています。しかし、病気の症状が出る2日前頃から人にうつす感染力を持っているとも言われ、普通の風邪やインフルエンザと違って厄介なところです。また、症状がでていなくても、検査を受けると陽性であることも多数報告されています。少し大げさに言うと、誰でも、いつでも、何処でも感染するリスクや感染させてしまうリスクを、私たちは持っているのです。

ところで、緊急事態宣言が発令され、人との接触や人の移動が制限されると、感染者数が減少したことは記憶に新しいところだと思います。このことからもおわかりのように、この厄介なウイルスも感染症対策の基本を実践することや不要不急の外出の自粛、「3つの密（密集、密接、密閉）」を避けること等によって感染拡大を抑えることができます。



つまり、人と人との距離を取ることで、外出の際や人と距離を取れない時のマスク着用、咳エチケット、石けんによる手洗い、アルコールによる手指消毒、換気といった一般的な感染症対策や十分な睡眠をとるなどの健康管理に気を付けることが大切です。長期間にわたって感染拡大を防ぐために、これらの対策を日常生活に定着させ、持続させていくために、これらの対策を取り入れた生活を「新しい生活様式」と呼ぶようになりました。

3. 「新しい生活様式」によって、私たちにどのようなことが生じるのでしょうか？

まず、「新しい生活様式」を理解することから始まり、それによる環境や習慣などの「変化」に直面します。すると、この「変化」が刺激となり、ストレスを感じます。ストレスが長期間、強く続くと、こころや体、行動に影響を及ぼし、さまざまな反応が生じます。この反応をストレス反応といいます。

ストレス反応には、イライラする、怒りっぽくなる、不安や緊張が高くなることもありますし、疲れやすかったり、眠れなくなったり、食欲がわかなくなることもあります。さらに、考えがまとまらなくなったり、同じことを繰り返し考えたり、皮肉な考え方になったりすることもあります。この状態が一定期間続くと、うつ状態になることがあり、注意が必要です。また、攻撃的になることもあり、しばしばその攻撃性は、子供や女性、高齢者や感染者、職場の部下など弱い立場の人に向けられがちです。

ストレスを生む刺激には、他にも感染の不安や経済的な心配、人間関係の変化なども考えられます。

このストレスの多い状況で、自分がどのような状態であるか、周りの大切な人はどのような状態にあるのか気にかけて、知ることは、こころの健康、メンタルヘルスを保つために大切です。

4. 社会的距離は取っても、心の距離は遠ざけない工夫を

私たちは、適応力や回復力を持っています。深呼吸をする、体を動かす、親しい人と話す、心地よいと思うことをするなど、自分なりのストレス解消法をいくつか持っているといいでしょう。しかし、いつもの方法で回復できない時もあるでしょう。

互いにねぎらう、孤独ではないか気遣う、辛いと感じたら SOS を発すること等も大切です。しばらく連絡を取っていない人に、連絡してみることもいいでしょう。

一方で、人は余裕がないと、相手を受け止めることが出来ず、信頼を損なう事態も招きかねません。誰かに頼りたいと思う時、話す相手は、第三者でも構いません。

話すことが癒しになります。誰かとつながることが、救いになることを忘れないでください。



ゲートキーパー（こころサポーター）とは？

メンタル不調や自殺に傾くサインに気づき、対応する人のことです

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。

様々な職場で働く人、地域の人、例えば、役所の職員、教師、かかりつけ医、店員、ボランティア、民生委員、児童委員 等 そしてすべての住民がゲートキーパーになれます。



誰もがゲートキーパー（こころサポーター）
※ゲートキーパーとこころサポーターは同じ意味です

ゲートキーパーの役割は？

こころに不調を抱えている人の変化に**気づき**、**声をかけて**話をじっくり**聴き**、必要に応じて相談機関に**つなぎ**、その後の生活を**見守る**ことです。また、ゲートキーパーとして得た知識を伝えていくことも大切な役割となります。

無理せずにご自身ができる範囲で対応してください。

気づき

自分や家族・友人など、周囲の人のいつもと違う変化に気づく

何かいつもと違うな・・・、何か不自然だな・・・を大切に
ちょっとした変化に気づいてみましょう

- 口数が少なくなった
- 食欲がなくなってきている
- 眠れていないみたい
- お酒の量が増えている
- 身なりを気にしなくなった など



声かけ

「どうしたの?」「大丈夫?」と声をかけてみてください

たとえば・・・

- 「なんだかいつもと違う」
⇒「どうしたの?何かあった?」
- 口数が少なくなった
⇒「元気がないみたいだけど・・・」
- 生活の「変化」があった
⇒「疲れてない?」

最近 調子はどう?
何かあったの?



「何でもない、大丈夫」と言われても、勇気を出してもう一声を。いつもと様子が(雰囲気)違うように感じることを伝えてみると、「実は・・・」と語りだすことがあるかもしれません。

傾聴

相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける

傾聴とは「聴くこと」です。

相手が何に困っているのか、つらいと感じているのか・・・等、その言葉と気持ちを受け止めてあげてください

「聴く」ための5つのポイント

- ①話しやすい雰囲気をつくる
- ②先入観をもたずに聴く
- ③質問をできるだけ控える
- ④相手の発言をじっくり待つ
- ⑤勝手な解釈や評価、批評はやめる

辛いよね。
もしよければ、
お話 聴かせてくれる?

実はね、
とても辛い・・・



聴き方の具体的な行動は、①あいづちを打つ。「そうだったんですね」②相手の言葉や思いをくりかえす「最近、眠れていないんですね」「辛いんですね」③「でも」など、相手の言葉をさえぎる言葉を使わない。

つなぎ

早めに専門家に相談するように促します
適切な相談機関につながるようサポートします

自分だけで抱え込まなくても大丈夫です。相談できる窓口があります。

相手の了解を得てから、

「困っていることを相談できる窓口があるから」

「あなたのことが心配だから」と丁寧に相談機関につなぎましょう。

- お住まいの地域の保健所・保健福祉事務所等で精神保健福祉相談を行っています。こころの健康に関する相談や地域の医療機関の情報提供を行っています。
- どこに相談したらよいかわからない内容の相談については、お住まいの市区町村の自殺対策担当課や保健所・保健福祉事務所等に相談されると、適切な相談窓口を案内してくれます。

見守る

寄り添いながら、あせらずに温かく見守る



見守ることは、相手が自分のことを気にかけてくれている人がいると実感してもらえらるような関わりです。

相談機関につないだ後も、必要があれば相談にのることを伝え、今までとおり自然な雰囲気で見守りましょう。

その後も「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぎ」「見守り」を続けていくことが大切になります。

まずは、自分自身を大切にしてください

ご自身の不調に気づき、相談できることがとても大切です

ご自身のところが元気でなければ、メンタル不調を抱えている人のよいサポートを続けることはできません。活動を続けていくためにもご自身のケアが必要です。

こころの健康を保つには、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

サポートすることに困ったとき、ご自分の不調に気づいたときは、市区町村の窓口や保健所・保健福祉事務所に相談してみましょう。



自分のできないことを見つけて、自分はダメだな…と責めて、落ち込んでしまう経験はありませんか。ネガティブな気持ちになってしまった時は、自分に優しい言葉をかけてみてください。

思いつかない時は、いつも優しく接してくれる上司や友人だったら、このような時にどのような言葉をかけてくれるのかと考えてみるだけでも視点をかえるきっかけになり、気持ちが楽になります。

ネガティブな感情から抜け出せる助けになります。試してみてください。



○ゲートキーパー養成研修を受けて学ぶことができます。

※ゲートキーパー養成研修の開催については、お住まいの市区町村の自殺対策担当課にお問合せください。(新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を見合わせていることがあります)県では受講した方にゲートキーパー手帳をお配りしています。

○当所ホームページ「リーフレット・チラシ」からゲートキーパー手帳をご覧になることができます。

多くの方がそれぞれの立場で、ゲートキーパーの活動：気づき・声かけ・傾聴・つなぎ・見守り・ゲートキーパーの活動の普及(伝えること)を続けることで、メンタル不調を抱える方の孤立・孤独を防ぎ、自殺で亡くなる方を減らすだけでなく、「暮らしやすいまち 安心・安全なまちづくり」につながります。

無理なくできる範囲でゲートキーパーの活動にご協力をお願いいたします。

コロナ禍のこころの不安・悩み相談してみませんか



当所で行っている「こころの電話相談」では、新型コロナウイルスに関連するこころの相談が増えてきました。また、令和2年5月28日から、「医療機関・福祉施設従事者専用こころの相談電話」を開始しましたので、あわせて相談状況をご紹介します。こころの不調がある方、心配なことがありましたらご相談ください。

県民向け「こころの電話相談」

こころの健康についてお悩みの方の相談をお受けしています。こころの病気かどうか心配。生活・仕事に関する悩みだけでなく、新型コロナウイルスに関連する不安といった相談もお受けしています。

| 相談時間 | 電話番号 |
|--|--------------|
| 月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く） 9時から21時（受付は20時45分まで） | 0120-821-606 |

～新型コロナウイルス関連の相談例～

- ・新型コロナウイルス感染による不安、恐怖がある。
- ・外出自粛が続く辛さ、家族が家にいてストレスがたまる。
- ・テレワーク（在宅勤務）に慣れない。在宅勤務後の職場復帰の不安がある。
- ・仕事が減った、無くなったことによる不安がある。



医療機関・福祉施設従事者専用 こころの相談

新規事業

新型コロナウイルス感染症患者に対応されている医療機関・福祉施設従事者でこころの健康についてお悩みの方の相談をお受けしています。必要時、情報提供及び相談機関の案内なども行います。

| 相談時間 | 電話番号 |
|---|--------------|
| 月曜日から金曜日（年末年始、祝日を除く） 13時から21時（受付は20時45分まで） | 045-821-7700 |
| ※新型コロナウイルス感染症の症状・対策等の相談先ではありません。 | |

～相談例～

- ・コロナ関係で新しい仕事（事務等）が増えて辛い。
- ・職場内で感染症対策の改善について理解が得られず退職した。
- ・患者の対応で、自分自身が感染するのではないかと不安になる。

