北区保健所
医療安全研修会

2026年10月27日火曜日

北区保健所医務薬務
永寿病院小児科　田中祐子

自己紹介

田中祐子

・一般小児科医　精神保健

・永寿総合病院には2014年～・CAPS委員会

・日本乳幼児精神保健学会理事

・夫　子　ペット

- ニューヨークのコロナパンデミックの記事を読まれた方
- 終わりがあるとは思えなかった日々

永寿総合病院の概要

- 急性期病床384床、緩和ケア病床16床、計400床
- 26診療科
- 台東区中核病院、地域医療支援病院
- 東京都災害拠点病院、東京都2次救急医療機関
- 感染制御部

  感染防止対策加算Ⅰ

  Infection Control Doctor (ICD) 3名

  感染制御専門看護師、薬剤師、

  検査技師



今日の流れ

- 永寿総合病院でのコロナ・クラスターのふりかえり
- 職員のためのメンタルヘルスサポートチーム「オリーブ」
- その活動概要
- 院内の最も厳しい初期の反応
- そして感謝の気持ちをさりげなく日常の中で伝え合うこと
- 振り返ってそして、これから

2020年
1月15日夜
新型コロナ
ウィルス確
定診断

国立感染症センターの
医師が初めて診断

「対岸の火だと思って
いた」「驚いた」

屋形船クラスターの経緯

2020.1.18　個人タクシー組合の団体約80人が屋形船で新年会を開催。
中国・湖北省からの旅行者と接触歴がある屋形船の従業員がいた。

その後、新年会参加者のうち、約10人が発熱などの症状を呈していた。

2.13　客として参加していた70代の男性の感染が明らかになった。

2.14　屋形船の従業員と、新年会に参加していないタクシー組合の事務員1名の感染が明らかになったため、都は記者会見を開き、濃厚接触者100名に対し、順次検査を行うと発表した。

その後の検査で、10人以上のクラスターとなった。

2.16　新年会に家族として参加していた牧田総合病院の看護師と、この看護師と食事を共にしていた同院医師の感染が判明。

2.17　亡くなられた新年会参加者の80代の義母を担当していた相模原中央病院の看護師が感染。

2020年2月27日
全国の小中学校の臨時休校

2月1日～ダイヤモンド・プリンセス号大規模クラスター

4月7日緊急事態宣言
臨時休校の延期

永寿病院大規模院内感染発生の経緯

2020年

3月20日　＊ 5西病棟で患者7名、職員7名の発熱発生　同病棟の入退院、面会の禁止

21日　保健所の指導の下、入院患者2名のPCR検査提出

22日　さらに発熱患者1名と看護師1名のPCR検査提出

23日　患者2名のPCR検査陽性、5西病棟患者追加検査提出

24日　患者1名、看護師1名のPCR陽性、5西病棟スタッフ全員の自宅待機

全病棟の入退院停止、外来診療停止

25日　5西病棟患者9名のPCR陽性判明、同病棟全員のPCR検査実施

感染対策本部設置

26日　＊＊全入院患者、全職員のPCR検査開始

30日　厚労省クラスター対策班の調査・指導開始

図2

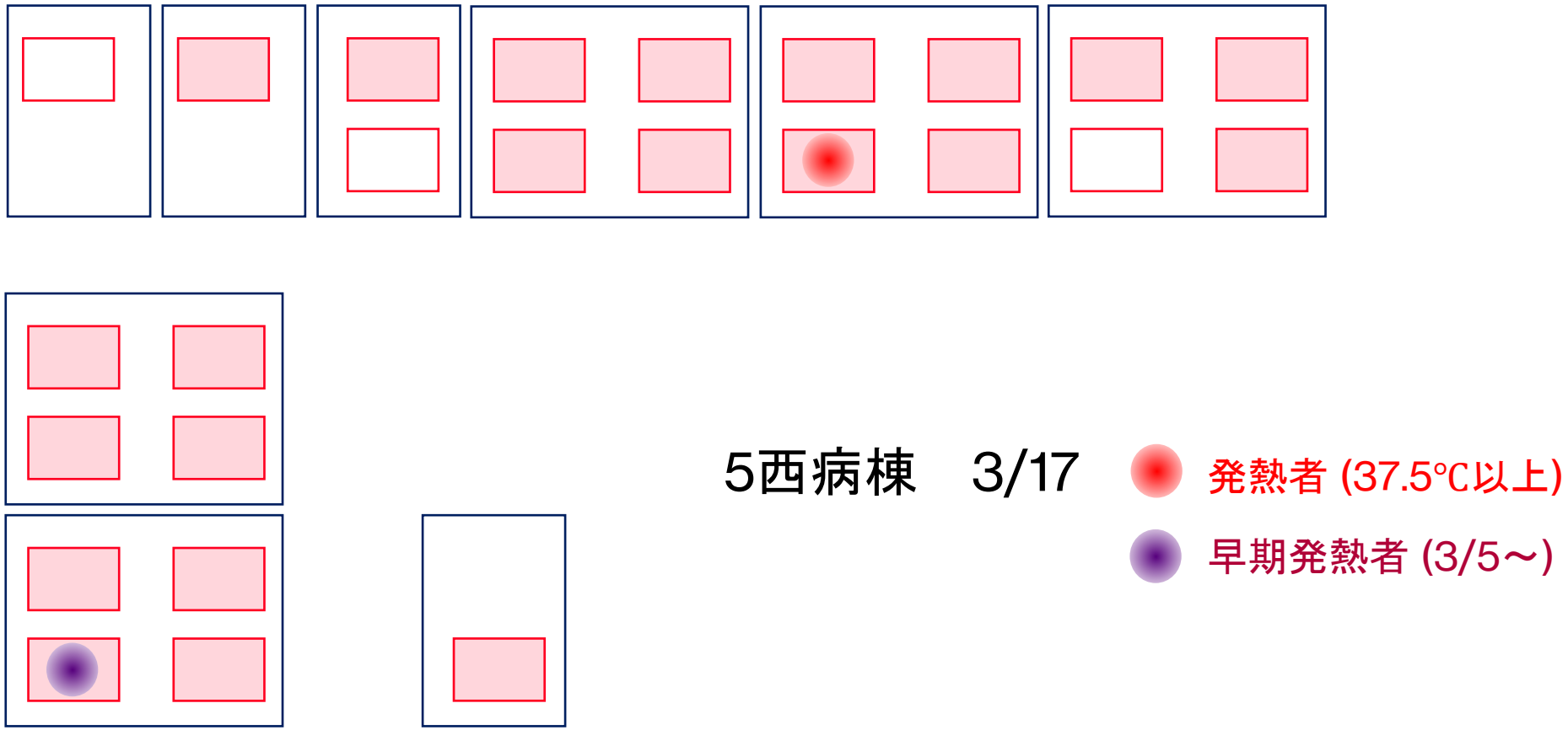


図3

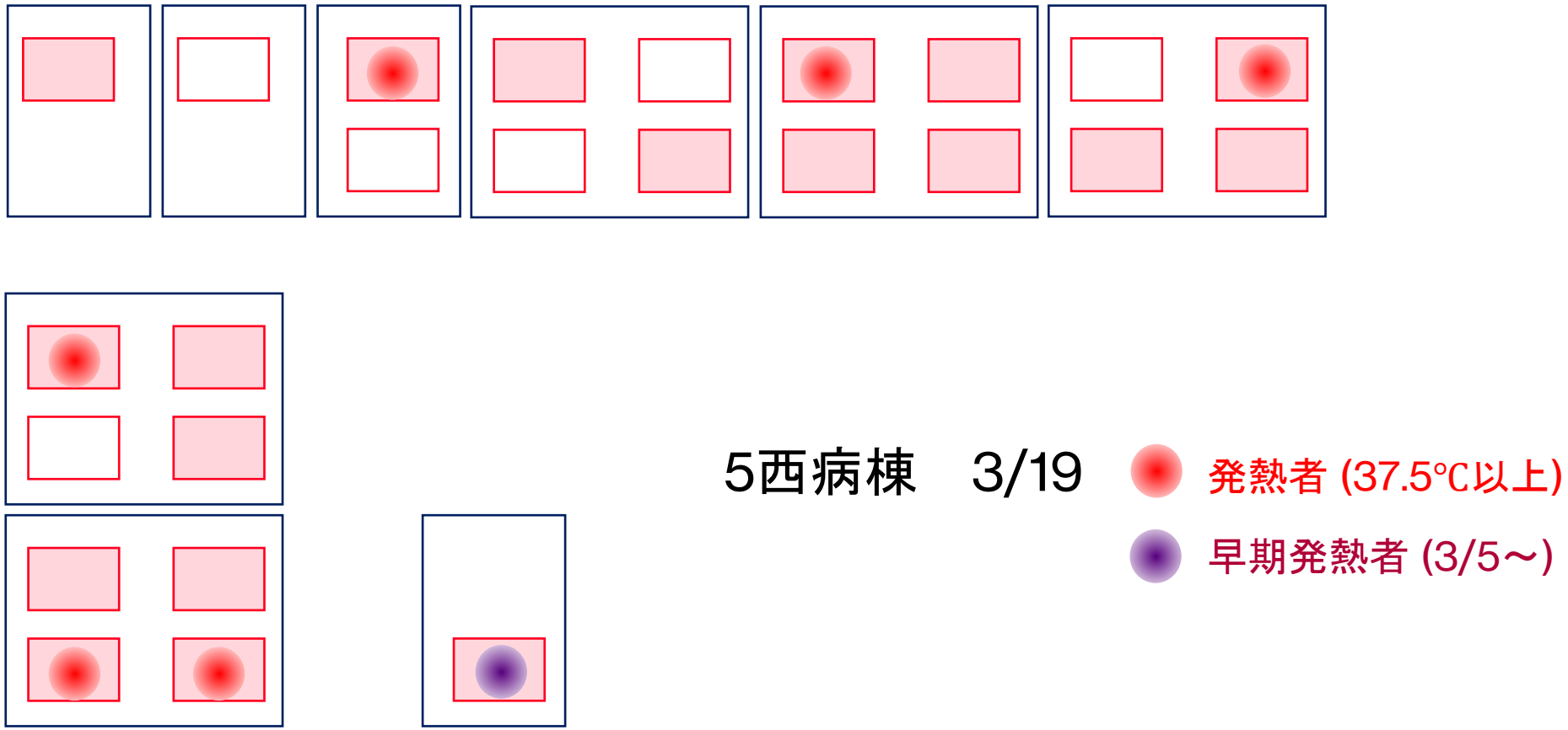


図4

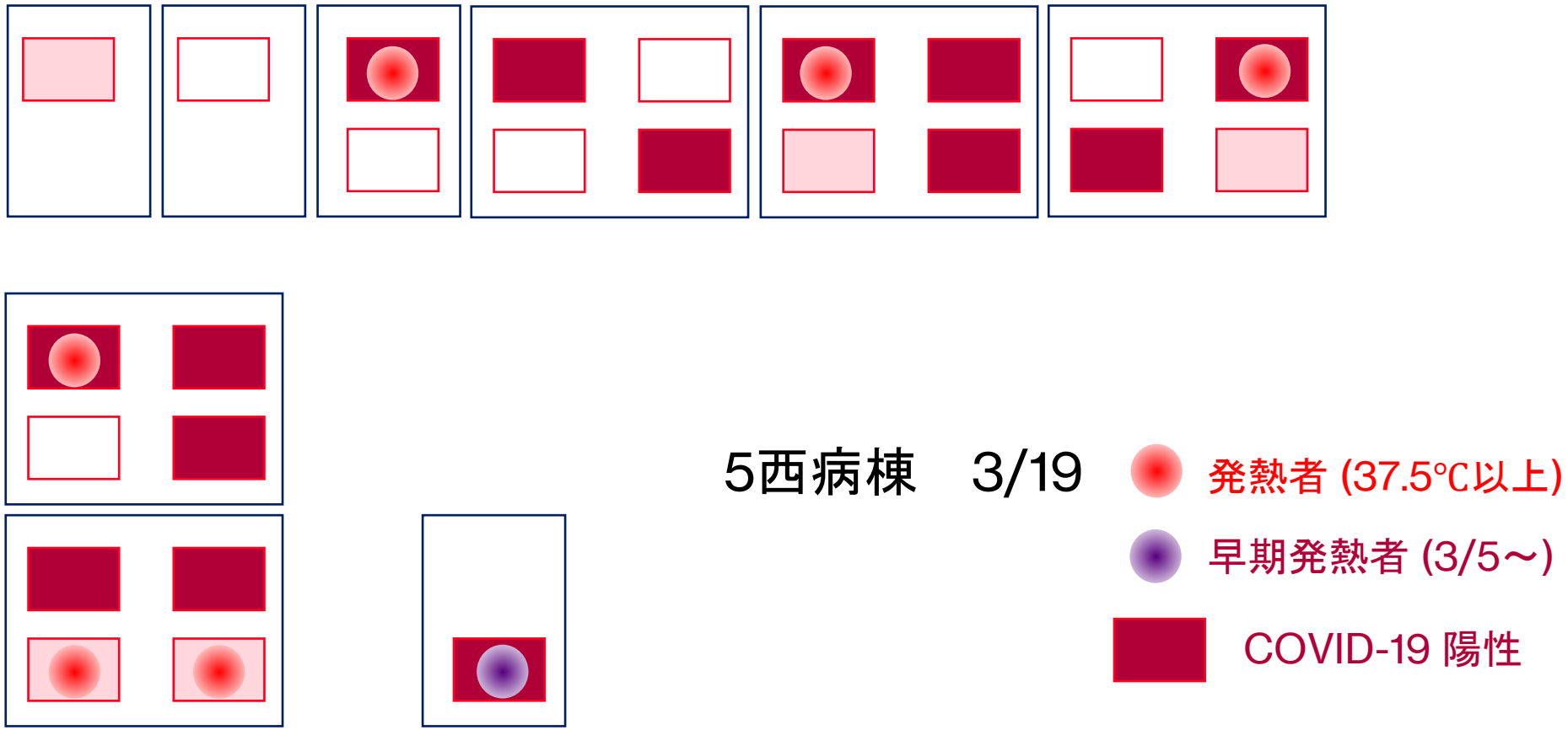
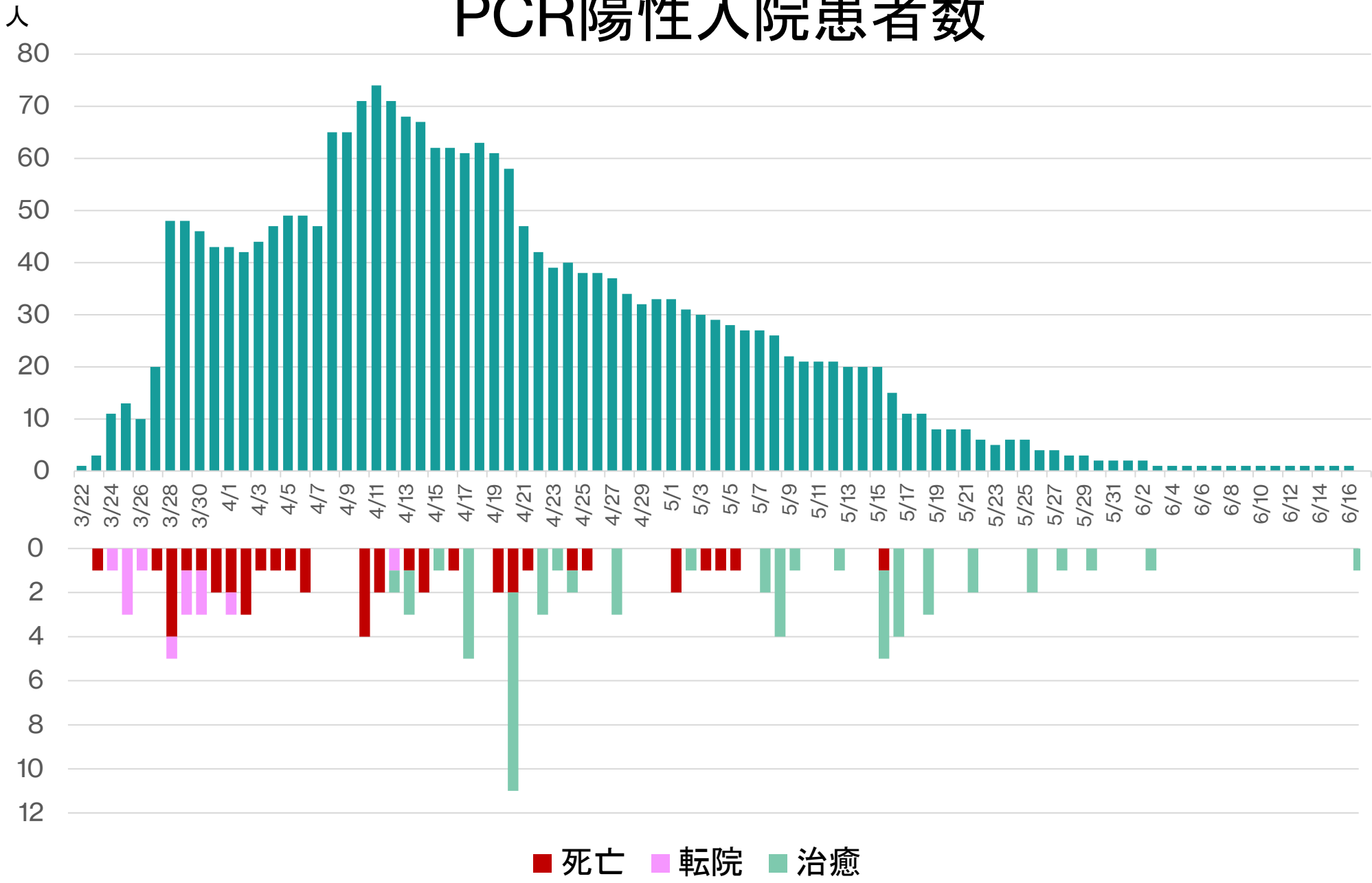


図6

PCR陽性入院患者数



ある日出勤すると

- 4階から上は病棟
- 3階はフルPPEを装着する準備室に変わっていた。
- 顔が見えないので、背中に名前を書き、
- エレベーターホールから次々と病棟へ

病棟閉鎖



病棟閉鎖




フルPPEに着替える

感染対策





一日中
フル装備で



病院内は
被災地に



一日中手袋をつけたまま感染の恐怖とともに



コロナ病棟の壁を隅々まで拭く職員

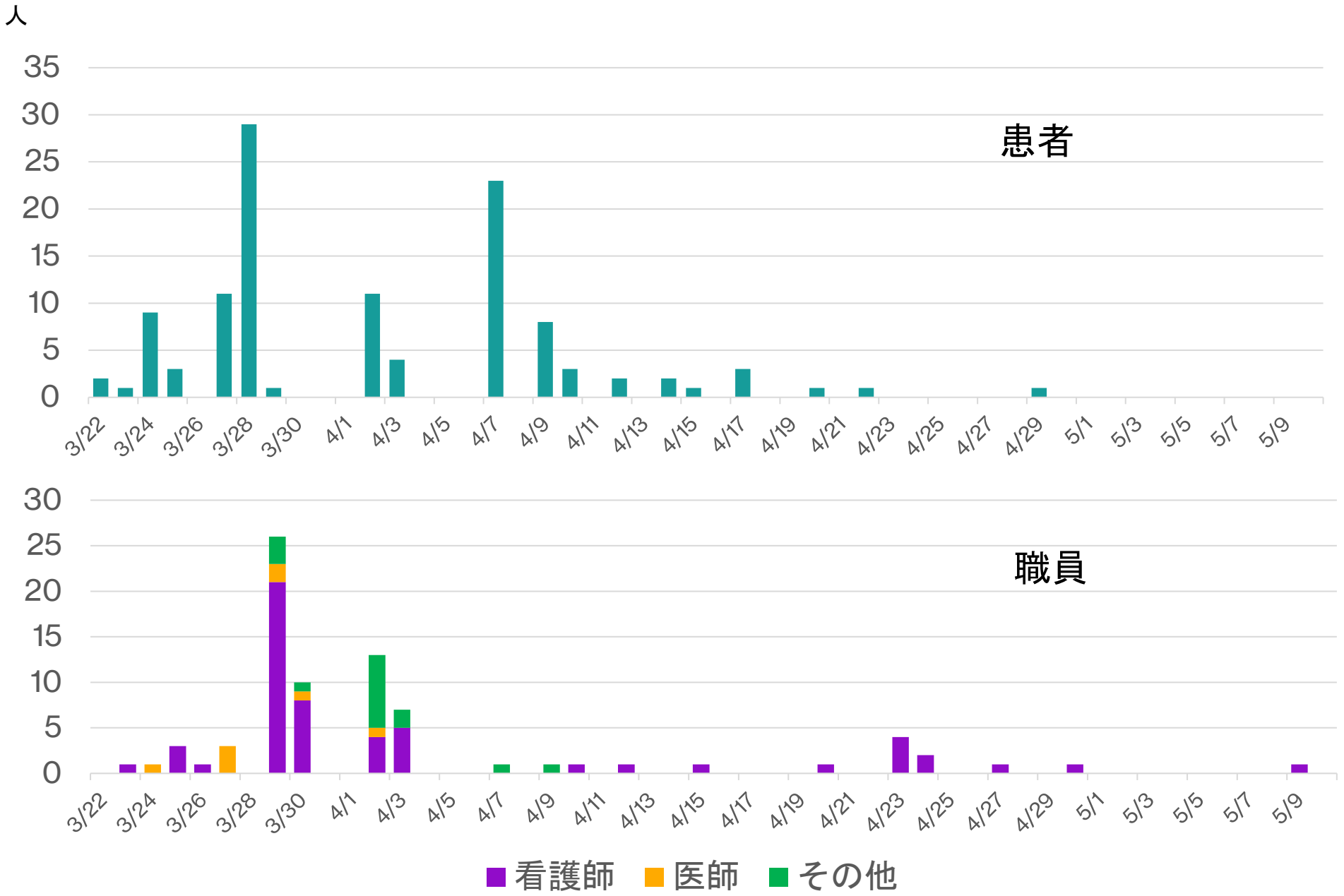
図5

人工呼吸器装着



図1

ＰＣＲ陽性判明者の計時的推移



メンタルケアが必要という小児科元常勤医師から提案があり、院長が即断



- 2020年4月6日
- 職員のためのメンタルサポートチーム『オリーブ』
- 副院長　看護部長　精神科医　小児科医　研修医　事務職員

- 災害下にだからこそ、心の声に耳を澄ませる
- 誰でも相談しやすい、身近な相談室
- どうすれば永寿職員にお届けできるか、当院では初めての試み

活動内容

- 気軽に愚痴やおしゃべりを　リフレッシュルーム、オリーブの部屋
- 実態を把握し、院内で共有したい：K6気持ちの変化アンケート
- K6回収し、点数により対応。面談、受診推奨
- セルフケアのためのオリーブ通信
- 院内ミーティング（グループミーティング）の試み
- 病院・分院ラウンド





外来の一室で昼休みに踊り場トークが多かった

＊当院でのコロナウイルスアウトブレイク後の
気持ちの変化について（チェックリスト）＊

所属部署・病棟名：

通常の業務とは異なるストレスが加わると、気づかないうちにストレスが加わっていることがあります。
今の就活する「気持ちの変化」の項目にチェック(✓)を入れてください。

□	動揺した、とてもショックを受けている
□	精神的にとても疲れている
□	患者（被害者）の状況を自分のことのように感じている
□	誰にも体験した気持ちを話せなかった、話しても仕方がないと思っている
□	上司や同僚あるいは組織に対して怒り・不信感を抱いている
□	この仕事に就いたことを後悔している
□	仕事に対するやる気をなくした、辞めようと思っている
□	投げやりになり否内な考え方をしがちである
□	あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう
□	自分のことは何もできない、役に立たないという無力感を抱いている
□	何となく身体の調子が悪い

当てはまった個数　　個

その他、気持ちの変化や気になる事、思う事等がありましたら、ご自由に記載下さい。

＜上記リストで3個以上ある方へ＞
オリーブでもお話をお聞きできます。もしよろしければご連絡ください。
オリーブメンバー各PHS～直接連絡 or メール olive@eijuhp.comください。
『オリーブの部屋』も開いています。OPEN（火・水・金曜11：30～13：30
2階小児科外来3番

～職員のメンタルヘルスサポートチーム（通称オリーブ）～
神経内科白井・精神科黒田・小児科田中・北川看護部長
臨床心理士高橋・人事課本郷

職員の皆様

令和2年5月8日
オリーブ

気持ちの変化チェックリストとセルフケアシートの配布について

COVID-19のアウトブレイクから1か月以上が経過しました。厳しい状況の中での業務が続き、心身ともに疲弊されている方も多くいらっしゃるのではないかと危惧しています。心身を少しでも良い状態に保つためには、自分自身のストレスに気づき、セルフケアを行うことがとても重要です。そこで、オリーブから、気持ちの変化チェックリストとセルフケアについてのシートを配布させていただくことと致しました。皆様の心身のケアに、少しでもお役に立てると幸いです。ぜひ、活用していただきたいと思います。

なお、気持ちの変化チェックリストは、皆様の現状を把握し、今後のオリーブの活動に役立てるために、回収させていただきたいと思います。どうぞ、ご協力のほどよろしくお願い致します。

回収場所：食堂前の白いボックス
回収期限：5月24日（日）まで

☆『オリーブの部屋』がオープンします。
心配なこと、悩みなど、なんでもお気軽にお話しください。お昼休みに、気軽に立ち寄れる場所になれたらと思っています。

日時：毎週（火）、（水）、（金）の11:30～13:30
場所：2階小児科外来3番の診察室
担当（火）：臨床心理士高橋、（水）：小児科田中、（金）：精神科黒田
（日時、場所は外来が再開されるまでの暫定的なものです。変更時は再度ご案内します。）

＊他の方が利用中の時には、診察室のドアに「カウンセリング中」の札が出ていますので、その際にはお手数おかけしますが、時間を改めてお越しください。

～オリーブより～

オリーブ通信 vol. 2

患者さんを守るために自分を守りましょう！！

はじめに

現在皆さんが働いている状況は普段より一段と緊張・負担が強くなっている状況です。
患者さんを守るために医療者の皆さんもご自身の体調をしっかり守るように心がけてください。
気持ちの高ぶりから知らないうちに疲労がたまることもありがちです。

○自分で自分を守る

1. 仕事を抱え込みすぎない・休むことも仕事

このような状況では休むことに罪悪感を感じやすくなります。しかし、**すべての問題や業務を一人で解決することは不可能**です。業務に優先順位をつけましょう。
また業務を継続できることも大事です。**休む時はしっかり休みましょう。**



2. 自分の体調の変化に気づくこと

気分の高まりも危険なサインです。

緊張して**気づかないうちに心身の変化が出る**ことがあります。
以下にあげるような変化に注意しましょう。



心理的変化	行動の変化	体の変化
気分の高ぶり	業務に過度に没頭	不眠、悪夢
怒り・憤り	集中力の低下	動悸・発汗
不安	作業能率の低下	立ちくらみ
無力感・罪悪感	酒・タバコが増える	呼吸困難
憂うつになる	危険を顧みなくなる	消化器症状

心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を行いましょう
1週間以上心身の変化が継続する場合は管理者に相談しましょう。



3. 生活のペースは崩さない。

臨時の業務は普段以上に負担がかかります。
緊急時だからこそ、十分な睡眠・食事・水分をとりましょう。
休憩を取らずに業務にあたることは避けてください。
カフェイン（コーヒーなど）、酒・タバコのとり過ぎには注意しましょう。

4. 気分転換の工夫

深呼吸、目を閉じる、瞑想、ストレッチ、散歩、体操、運動、音楽を聴く、食事、入浴など各自にとって効果があって安全な方法を行ってください。





5. 一人でためこまないこと

業務に没頭しすぎず、家族・友人などへの連絡やもともとの生活や環境を一部でも維持しましょう。話したくない場合は、無理をして話す必要もありません。

○職場で守る



普段以上にお互いに声を掛け合って、努力をねぎらってください。
本人が心身の変化に気づかないこともあります。その場合は優しく伝えてください。また、本人なりの対処方法は尊重しましょう。

管理職の方へ

何より管理職自身のストレスが大きい時期です。部署の人たちに率先してセルフケアを実践してください。業務の整理を行い、休憩・休日の確保を行い、過重労働を避けてください。

最後に

職場や身近に相談しやすい人がいないときは、職員のメンタルサポートチームがあります。
チームの誰にでも、いつでもお声を掛けてください。

職員のメンタルサポートチーム（通称オリーブ）
神経内科白井・精神科黒田・小児科田中・北川看護部長
臨床心理士高橋・人事課本郷

気持ちの変化チェックリスト　1か月目

質問	内容	チェック数	割合
1	動揺した、とてもショックを受けている	70	32%
2	精神的にとても疲れている	96	44%
3	患者（被害者）の状況を自分のことのように感じている	33	15%
4	誰にも体験した気持ちを話せなかった、話しても仕方ないと思っている	33	15%
5	上司や同僚あるいは組織に対して怒り・不信感を抱いている	101	47%
6	この仕事に就いたことを後悔している	14	6%
7	仕事に対するやる気をなくした、やめようと思っている	47	22%
8	投げやりになり皮肉な考え方をしがちである	38	18%
9	あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう	30	14%
10	自分のことは何もできない、役に立たないという無力感を抱いている	40	18%
11	なんとなく身体の調子が悪い	52	24%

オリーブメンタルヘルスアンケートのまとめ　2021／5

K6他アンケート結果のポイント

クラスター体験によるショックは和ぐ傾向

不安障害・うつの予備軍は２－３人に１人で昨秋より増加

看護師では重症の不安・うつの可能性が、10人に１人と横ばい

医療機関の職員における精神症状の頻度が、どの職種でも高く、

また看護師で特に高いことは、文献総説と一致している。

K6結果
うつ・不安症のリスクを％表示　() 内は2020年10月

5-12点：うつ・不安の可能性・13点-：重度のうつ・不安障害の疑
国民調査の平時の結果：5-12 25% ・13- 3～4%

点数	医師	看護師	診療支援部	事務	医事課	ヘルパー	委託業者	健診看護	柳橋分院	匿名	合計
5～12	15	34↑(30)	37↑(27)	1	54↑(35)	47	24	54↑(47)	38↑(29)	12	33(31)
13以上	0	7(8)	0	0	0	0	5(17)	0	3(4)	0	4(8)

	管理職	非管理職	無回答
5～12	41	32	30
13以上	6	1	3

・重度の鬱や不安障害の可能性の割合は全体に減少、看護師だけは横ばい。
・鬱や不安障害の可能性の割合は、全体に増加　・管理職・非管理職では、管理職のほうが、鬱不安障害のリスク高い。

気持ちの変化チェックリストアンケート結果

強いストレス＝3個以上
2021/5：320名中26%　（2020/5：217名中43%）

質問	内容	2021年5月		2020年5月
1	動揺した、とてもショックを受けている	6.3	↓	30
2	精神的にとても疲れている	30	②	41
3	患者の状況を自分のことのように感じている	4		16
4	誰にも体験した気持ちを話せなかった、話しても仕方がないと思っている	11		15
5	上司や同僚あるいは組織に対して怒り・不信感を抱いている	31	①	47
6	この仕事に就いたことを後悔している	4		6
7	仕事に対するやる気をなくした、やめようと思っている	13		22
8	投げやりになり皮肉な考え方をしがちである	17		16
9	あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう	26	↑	14
10	自分のことはなにもできない、役に立たないという無力感を抱いている	13		19
11	なんとなく身体の調子が悪い	25	→	24

各質問に対するチェック数と割合

- クラスター直後のショック状態は、その後の実績で和らぎ、強いストレスを受けている人は減少
- 蔓延期の累積ストレスと昨年の災害体験から精神的疲労感を感じ（質問2）、被災への怒り（質問5）が多い傾向は継続
- 過去の出来事への自責感・曖昧な体調不良について今後注意が必要である。

産業医学レビュー　2021;34:17-50.

コロナパンデミックの医療従事者の精神保健

『多くの調査で、不安、抑うつ、急性ストレス反応、燃え尽き症候群、PTSD、不眠などの精神症状が13-39%と高い頻度で報告されている。

診療に従事する者も、従事しない者も、事務職を含め全ての医療関係者で心理的ストレスが増加している可能性がある。

看護師であることが精神保健の悪化と関連している。』

対策

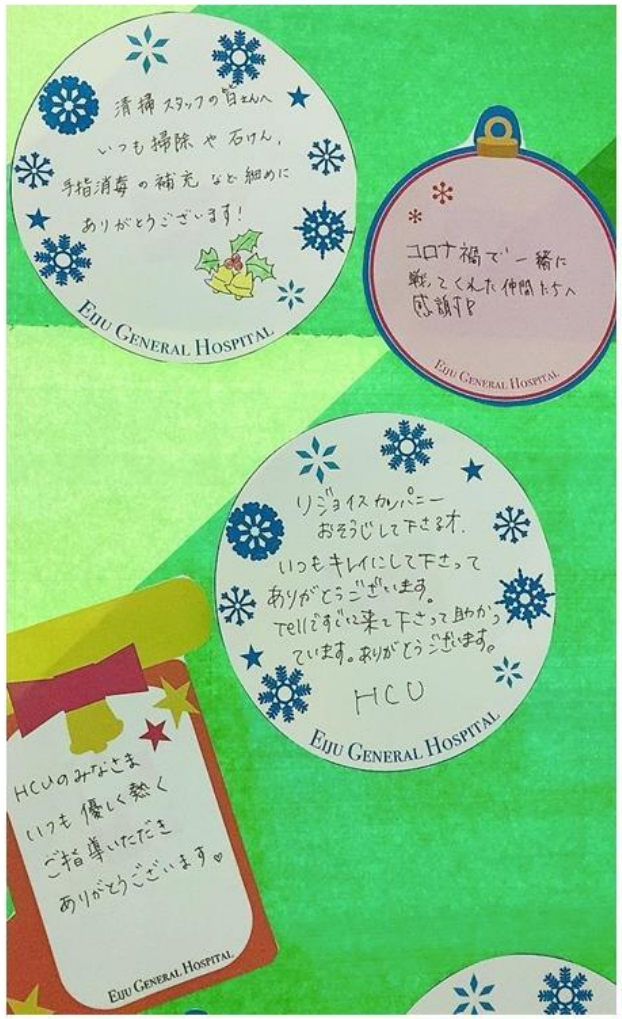
①本人の職務遂行基盤のための情報提供や研修
②個人のセルフケア
③家族や同僚からのサポートを確保し、本人を孤立させない
④組織からのサポートを提供

疲れをいやす感謝の言葉を集めよう



『感謝のクリスマスツリー』(12/10 現在)　みなさま、メッセージありがとうございます。

引き続き 12/24 まであたたかいメッセージをお待ちしております。

















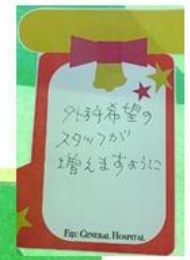


図23



図24



図25



図26

環境消毒作業



図27



図29



図30

外来待合室をリネン置き場に



図31

多職種で感染病棟の清掃へ



図32

防護ガウン作り



図28



未知の感染症が蔓延するときの、さまざまなメンタルヘルス上の問題

感染

環境の変化が引き起こす問題

情報が引き起こす問題

「ウィルス」と分断・恐怖

- ＜家族　社会＞
- 　家に帰るたびに夫にばい菌扱いされ、家庭内で隔離される。居場所がない。出勤すれば、また、新しくばい菌使い。
- 家族の理解がなく出勤できない職員。
- 子どもや高齢者には感染させたくない。家族で話し合って、子どもは祖父母宅で過ごすこととなった。ひと月ぶりに公園で十分に離れてところで、大声で少しだけ話した。寂しく悲しかった。
- 保育園に、それとなく、来ないように勧められた

院内の感染病棟　個人の感覚　個人の事情

- 行きたくない
- 個人の感覚の多様性
- 科学的根拠でも不安はそれぞれ
- 　健診センターは感染リスク低いか？
- 　病棟よりウィルスが可視化できない不安
- 目に見えないウィルスへの不安

心無い外野の声

- クレーム対応のために、電話回線を増やした。一日中謝罪ばかりしていた。
- 夜間に、怒鳴り込みの威圧的な電話に対応
- タクシーは永寿のエリアには大通りまでしか行きませんと堂々と言われていた。

病院ならではの要因

- 人事/給与・
- 退職者
- 感染業務　ベッド移動や清拭
- ご遺体や埋火葬の平時とは異なる運用
- 感染対策が手厚いところと手厚くないところ
- 接触者で発症/未発症　情報からの分断　孤独感
- 未知のウィルスならではの保健所・クラスター班

情報伝達の重要性

- 感染対策の指示伝達方法が、確立していなかった：情報が不確かで不安や怒りが誘発された。

- 院長からの発信
- オンライン掲示板
- 院内の方針決定の不公平感、不透明感の解消

オリーブ通信

～災害後のこころの回復のために～

オリーブ通信 vol.8　2020/6/18

◇心も「ケガ」をするのです◇

災害や事故等によるショックで、こころは大きなケガをしてしまいます。こころがケガをすると色々なことが起こります。些細なことでイライラする、夜眠れない、その時の夢を繰り返し見る、その時の光景が何度も思い浮かぶ、誰とも話す気になれない…などなど。

また、からだの調子にも影響することがあります。これらは多くの場合は自然に回復していきますが、回復までに長い時間がかかることがあります。



◇生活や習慣が変わってしまうと…◇

災害や事故等により何げない毎日の暮らしが普通に送れなくなったり、生活習慣が変わってしまうことがあります。

新しい生活に変わると、これに馴染むのには時間がかかります。投げやりな気持ちになって、不規則な生活をしたり、お酒やタバコが増えたりしていませんか。

もう一度、健康を保つための工夫を考えてみましょう。



◇回復のためにできること◇

その１　ちょっと一休み。
全力で頑張りすぎないで、定期的に休みをとりましょう。

その２　気持ちを言葉にしてみましょう。
自然な感情を抑え込んでいると、こころとからだに悪い影響を与えることがあります。

その３　回復の速さは人それぞれ違います。
なかなか立ち直れない人がいても、せかさないで見守ってあげましょう。

その４　専門家に相談してみましょう。
身近な人にさえ打ち明けらない気持ちでも、専門家ならじっくり聞いてくれるはずです。ためらわずに相談してみましょう。

―『兵庫県こころのケアセンター』HPより―

職員のためのメンタルヘルスサポートチーム（通称オリーブ）
神経内科白井、精神科黒田、小児科田中、北川看護部長、臨床心理士高橋、人事課本郷

・適宜 ZION にオリーブ通信を配信していきます。今後もぜひ ZION の閲覧をよろしくお願いします。
・『オリーブの部屋』やっています。OPEN：月・火・水曜 11:30～13:30 小児科外来 3 番診察室

ストレスに対する心身の反応～

オリーブ通信 Vol.6　2020/6/4

大きな危機的状況を体験することで、心身にさまざまな反応や症状が現れ、それが継続する場合があります。今回は、この度私たちが経験したことによる「通常起こりうる反応」について、お伝えします。

＊災害時に起こりやすい心身の反応＊

身体面
胃痛　頭痛　胸痛　筋肉痛　腰痛
下痢・便秘　食欲不振　過食　吐き気
ふるえ　めまい　動悸　発汗　だるさ

思考面
混乱　否認　集中困難　記憶力の低下
判断や決断力の低下　悲観的　楽観的
段取りや優先順位が分からない

行動面
過敏な反応　対人トラブル　過活動
過激な行動　飲酒・喫煙量の増加　薬物乱用　引きこもる　退行

心理・感情面
イライラ　焦り　不安　自責　感情の混乱
孤立感　意欲減退　無気力　恐怖感
気分の落ち込み　罪悪感　高揚感

＊未知の感染症流行時特有の反応＊

◇感染することへの恐怖と不安
◇自分が他人に感染させたのではという不安と自責
◇検査や適切な医療を受けられるのかという不安
◇差別されるのではないかという不安
◇怒り、隔離への恐怖、不信感などの感情
◇情報の混乱がもたらすスティグマと偏見・対人関係の変化、社会への不信、買占めなどの社会不安
◇他責的、排他的、原因の追究に傾く思考認知

＊正常ストレス反応＊　（異常な出来事に対する自然な反応）

気分の落ち込み、無気力感、不安感、イライラ、不眠などは、多くの人が経験する一時的な正常なストレス反応で、状況の回復と時間の経過により自然に回復していきます。

その一方で、心理的な外傷（心的トラウマ）が強かったり、慣れない生活が長期化する（社会環境ストレスにさらされる）と「こころのケア」が必要な状態となる場合があります。1か月以上さまざまな反応が継続する場合は、早めに専門家に相談しましょう。

なお、オリーブでは、正常なストレス反応も皆さんと一緒に考えていきますので、遠慮なくお声を掛けてください。

もうすぐ梅雨です。体調を崩しやすい時期ですので、ご自愛ください！

職員のためのメンタルヘルスサポートチーム（通称オリーブ）
神経内科白井・精神科黒田・小児科田中・北川看護部長・臨床心理士高橋・人事課本郷

オリーブ通信 Vol.12　2020/8/14

事故現場に遭遇した時の心理的ショックについて

ある時突然に事故や事件に居合わせたり、目撃したりすると（見ただけ、聞いただけでも）、大きな衝撃を受け、こころに傷を負うことがあります。こころの傷はトラウマと呼ばれ、様々な反応を引き起こします。それは決して、あなたが弱い訳でも、どこかおかしくなった訳でもありません。衝撃的な出来事に遭遇した場合、誰にでも起こる、いわば“正常な反応”なのです。

～このようなことはありませんか？～

身体の反応
・眠れなくなった
・夢を見てうなされる
・食欲がない、お腹の調子がおかしい
・身体がだるく、疲れやすくなった
・動悸や冷や汗、息苦しさを感じる
・小さな物音にびくっとする

こころの反応
・些細なきっかけで事故や事件の恐怖がよみがえる
・早くわすれてしまいたい、なかったことにしたいと思う
・物事に集中することができない
・警戒して用心深くなった
・イライラや怒りを抑えるのが難しい
・落ち込んでしまう、やる気がでない

考え方の変化
・あの時、「こうすればよかった」「～しなければよかった」などと、自分を責めてしまう
・自分の気持ちは誰にも分ってもらえないと思う
・世の中は危険に満ちていると思う
・居合わせただけで具合が悪くなるなんて、情けない、被害にあった人に申し訳ないと思う

社会生活面での問題
・人に会いたくない
・１人でいられない
・外出しない、外出できない
・事件に関連する場所、物、人、状況を避ける
・電車やバスに１人で乗れない

～回復のために大切なこと～

事故・事件を目撃した、居合わせただけでも影響を受け、こころや身体に反応があるということを理解しましょう。

・いつも通りの生活を送ることで、トラウマ反応は少しづつ治まっていきます。
・食事・睡眠をしっかりとって、ゆっくり休むようにしましょう。
・色々な感情が湧き上がってくることがあります。無理に抑えないで、安心して話せる人にゆっくり気持ちを聞いてもらいましょう。
・身体の力を抜いて緊張を緩める、ゆっくりと腹式呼吸をするなど、リラックスする時間を作るようにしましょう。
・できれば、いつも通りに趣味を楽しむなど、余暇の時間も確保しましょう。

なかなか反応が収まらず、つらく感じる時、誰かに話を聞いてもらいたいと思う時は、どうぞオリーブもご活用ください。
私たちはいつでもお待ちしています。

職員のためのメンタルヘルスサポートチーム（通称オリーブ）
神経内科白井・精神科黒田・小児科田中・北川看護部長・臨床心理士高橋・人事課本郷

～コーピング（コロナ時期対策編）～

※コーピングとは…　自分のストレス（ストレッサーやストレス反応）に対して行う意図的な対処のこと。
ストレスがあることを前提に「どのようにうまく付き合っていくか」というマネジメントに焦点を当てた手法です。

ストレスに対処するためには、まず自分の置かれた状況を客観的に観察し、どのようなストレス反応が現れているかを確認することが、いつも出発点です。



新しくお母さんになる方のために

からだの距離をとりながら、他の人とつながる

専門家は人との間を一少なくとも2メートルは一とるようすすめています。これは社会的距離とよばれていて、新型コロナウィルスの感染を防ぐために大切な方法です。ただ、人とからだの距離が離れていても、ひとりぼっちでいる必要はありません。むしろ友だちや家族とつながっているほうが、あなたのストレスを減らすことができます。大切な人に電話をしたり、2メートルの距離を取ったりしながら、近所の人とお互い元気かどうか声をかけあうのはよいでしょう。あなたにとり大事な人を思い、そのつながりの強さを絵に描いてみるだけでも、こころおだやかな気持ちになれるかもしれません。身はひいたままでも、こころは近づきあいましょう。

この新型ウィルスについての情報はたくさんあります。現時点で、厚労省及び国立成育医療研究センターの情報では、「海外での報告例から、経過や重症度に関しては非妊婦と変わらなかった」とされています。多くのお母さん、赤ちゃんや小さな子どもにとって、母乳育児は安全です。あなたの主治医にたずねて、厚労省のホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10653.html で最新情報を確認してください。

おぼえておきたいこと

- 妊婦健診については、あなたの主治医にたずねてみましょう。厚労省から出ているリーフレット（https://www.mhlw.go.jp/content/11925000/000620977.pdf）も参考になります。
- 新型コロナウイルスに感染した場合には、できるすべての注意を行って、感染を広めないようにしてください。マスクを着用し、咳や鼻水をおおって、こまめに手を洗ってください。
- 比較的軽い風邪の症状（発熱・咳など）がある場合には、早めに帰国者・接触者相談センターに相談しましょう。
- 最新の情報について、ご自身のかかりつけの病院に確認してください。

これからお母さんになる妊婦さんは、病気からご自分を守ることが大切です。

妊娠中の女性には急激なからだの変化がおきるため、感染症のリスクが高まり、その結果重い病気にかかりやすくなることがあります。米国産科婦人科学会は先日、妊婦さんは人ごみを避けるよう注意するように勧告しました。新型コロナウイルスの症状の咳、熱、息苦しさがあったら、かかりつけ医や帰国者・接触者相談センターに連絡しましょう。

新型コロナウイルスと赤ちゃんへの授乳

- このウイルスは、今のところ、母乳を通じて感染することはないようです。お母さんの感染が疑われたり、感染した場合には、細心の注意をはらいわが子に感染させないようにしましょう。赤ちゃんにふれる前に手を洗い、授乳中にはできるならマスクをしましょう。
- 搾乳するときは、搾乳器や瓶にさわる前に手を洗います。搾乳した母乳は、できるときは、健康なだれかに授乳してもらいましょう。
- 同じように、哺乳瓶で粉ミルクをあげる場合も、健康なだれかに授乳してもらうのがよいでしょう。

これは、Alliance of Advancement for Infant Mental Health を通して提供いただいた情報です。
そちらを訳したものを元に、厚労省の情報も加味しました。
zero to thrive(www.zerotothrive.org) Michigan Medicine Department of Psychiatry

Zero to Thrive チーム（リーダー：マリア・ミュジック先生）により集められた情報

新型コロナウィルス（COVID-19）の感染危機にとりくむために

これからお母さんになる方、母乳育児をしていらっしゃる方、そしてみなさんの家族にとり、新型コロナウイルスの全国感染拡大が、あまりにも急に世の中を変えてしまい、強いストレスやおそれを感じていると思います。おそれや不安が大きくなりすぎて、どうしようもない気もちになることもあるでしょう。ここには、まずあなたがご自分をケアする方法をいくつか紹介します。その結果ご自分の家族をうまくケアすることにつながるので、参考になさってください。

ニュースや SNS から少し離れましょう

何度も感染危機について見聞きしていると、だんだん不安にかられてしまいます。

あなたのからだをいたわりましょう

ヘルシーな食事、規則的なエクササイズ、たくさんの睡眠をとり、お酒や余計な薬は避けましょう。

くつろぎの時をもちましょう

楽しめる何か別のことをしてみましょう。例えば、自然の中を散歩、音楽を聴く、絵を描いて気持ちを表してみる、など。

人とつながりましょう

友だちや家族と連絡を取りましょう。信頼する人に感じていることや心配なことを話してみましょう。

時には、「小さなこと」と思えることが、大きなストレスを乗り切り足を地につけて落ち着くことを助けてくれます。
呼吸はとても大切で心を落ち着かせてくれる良い方法です。
強いストレスを感じたときには、次の「ましかく呼吸」（正方形呼吸法）を試してみましょう。

「ましかく呼吸　Four Square Breathing」：マインドフルネスの基本エクササイズ

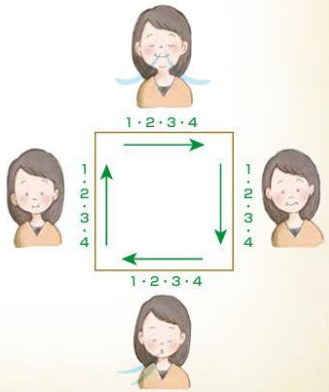
ましかく呼吸は、心を落ち着かせるエクササイズで、
いつでも、どこでも、あなたがしたいときにできます。
お子さんにもできます。

①４まで数えながら、ゆっくり深呼吸をします。

②そこで息を止めて、そのまま４まで数えます。

③今度は４まで数えながら、息をゆっくりはきます。

④そこでまた息を止めて、そのまま４まで数えます。



これを好きなだけ繰り返します。この「ましかく呼吸」と一緒に、こころの落ちつく音楽を流したり、ほっとする場所を思いうかべたり、ほぐそうとする気持ちを、順に、首や、肩や、背中や、腕やそして足にむけたりしてみましょう。

課題

- 集団に十分には対応できなかった
- 　無価値化の圧力　オリーブは〇〇がいるから役に立たないどうするんだ！
- 集団のパワーに振り回された
- 　掲示板
- 現在は職員の健康相談室のとして活動している。平常時は、看護部診療部リハ検査科放射線科医事課のトップと定期的なミーティングをし、新入職看護師に対する離職予防の様々な試みをきめ細かく行っている。

他のクラスター発生時の心理支援ニーズと導入例

- スタッフのニーズや具体的な風評被害　管理者の懸念がきっかけ
- しかし、
- 相談に乗ってくれたり、クラスター発生現場に出向いてもらえないだろう、どこに要請すればいいかわからない⇒**支援窓口、相談先の周知**
- ・どんなことをしてもらえるのか？**支援内容の情報提示**する
- すぐ来てくれて、現場の状況やニーズを確認、それに合わせて方法や携帯を臨機応変に変える
- などが安心感につながる

まとめ

- 災害時であるという初動判断、トップの揺らがぬ支援が要
- 福島の放射能被害という、最大級の災害下を支えぬいた外部の心理士
- グループのバックアップ
- 当院では初の試みだったが、中立的な心理士を含む多職種による現場にふさわしい実施を目指す試行錯誤が有益であった。精神科医との連携も必要。
- 心の声を聴く文化を定着させることができた。