

## 新型コロナ対策を中心に 事業所職員の皆さんへ

～自らと周りの安全・安心の確保とともにメンタルヘルスケアにも配慮を！～

2020.5.8

NPO法人 大阪障害者センター  
障害福祉職場のメンタルヘル検討会有志

現在、新型コロナウイルスという未知出て感染症の蔓延の中で、福祉現場や利用者家族にも大きな影響が生じてきています。国が「緊急事態宣言」を行い宣言延長とともに、長期化が予想され、こうした中で新型コロナと共存するため「新たな生活様式」の提案が行われる中で、皆さんも様々な対応をしてくれていると思います。しかし、未知なものだけにこれでもいいのかという不安はつきものです、しかも長期化しそうです。自らと周りの安全・安心の確保とともにメンタルヘルスケアにも配慮が必要です。

### 引くに引けないと日々悩み続けて

まず自分をほめてください

誰から感染したのかわからないが、感染しているのが「新型コロナ」です。密集や密接を避けなければならないと言われますが、それを避けがたいのが福祉現場です。そしてステイホームでと言われますが、家族が居宅で見れない、居宅で一人暮らしできないからと必要な福祉を提供してきたのに、誰が見てくれるの・・・。

現場はこうした状況ではないでしょうか、それぞれの立場から、いろいろと言いたいことはあると思います。でもまずは、いまの自分をほめてください。

現場職員は、私も感染するのでは、という不安が絶えずあります。しかし、誰かがしないと、という葛藤・不安もあります。何とか自分や利用者家族を守りたいと不安な中で葛藤していると思います、本当にすごいことです。

### なんとか「いま」を皆で乗り越えよう

自分たちをほめあってください

そんな思いで、少しでも感染防止・拡大防止につながる様々な取り組みを進められていると思います。しかも、コロナの影響を受けやすい人においては「もしも」がより現実的であり、できることはできる限りとの思いで取り組んでおられることと思います。

何が最善策なのかまだわかりません。皆さんがしていることが最善の策と考える材料・余裕もない中で、オーバーシュート、福祉崩壊を何とか乗り切ろうと、不安があってもみんなで取り組んでおられること自体、すごいみんなの力ではないでしょうか。

**「障害児者施設こそ安心安全な場所に」これが当事者・家族そして職員の願い**  
正当な不安を拡散しよう

職員が過度に不安になること、情報に敏感になりすぎることは注意が必要です。でも、不安や苛立ち等には正当な願いが込められています。国民はこうした情報も知るべきです。自分だけが・自分たちだけが と抱え込むのではなく、拡散していきましょう。

医療現場で始まり、徐々にマスコミなども取り上げ始めている「福祉・介護」の現場の声、私たちの不安や悩みは国民の不安を託されたものです、国民の励ましこそ、いまは活動の源泉ではないでしょうか

国民も感染爆発をなんとかせねばとがんばっています。私たちもその重要な役割を果たすときでしょう、こうした時だからこそ忙しい中でも見ることができた障害者の笑顔をみんなどで、そして少しは気分転換しつつ、乗り越えていきましょう。

障害福祉現場のメンタルヘルス検討会では、緊急でこうした事態に立ち向かう皆さんのお役に立てばとの思いから、現場職員や当事者・家族向けのメンタルヘルスケアのポイントを取りまとめたパンフを準備しました。今回の状況は長期化することも予想され、対応も刻一刻と変化していく可能性があるため、その第一弾として、提案させていただきます。

ぜひ、こうしたパンフ等も広く活用いただくよう呼びかけるとともに、それぞれの状況の下でのメンタルヘルスケア対策も配慮いただくことを強く呼びかけるものです。

【パンフ作成】

**NPO法人 大阪障害者センター 障害福祉職場のメンタルヘル検討会有志**

研究委員：峰島 厚(元立命館大学)・山本耕平(佛教大学)・大岡由佳(武庫川女子大学)・  
深谷弘和(天理大学)

事務局：井上泰司(大阪障害者センター)

# 新型コロナウイルス 障害児・者のための情報

## 新型コロナウイルス (COVID-19) とは何ですか？

• 世界で蔓延している新しい病気です。

• コロナウイルスと呼ばれています。

## どうやってうつるのですか？

• COVID-19を持っている人が、あなたにその細菌を移したときです。

• 彼らが咳やくしゃみをするとき、あなたやモノの上で、彼らの細菌は空中に

漂います。

• 口、鼻、目を通して、細菌はあなたの体に入ります。



高い熱が出ます



咳



呼吸困難

これらのことが起こったとき、あなたは新型コロナウイルスであるという訳ではありません。たくさんの方が熱も出すし、咳もします。風邪かインフルエンザにかかっているだけかもしれません。

## いつ病院に行けばいい？

つぎの症状がありますか。(5/7変更)

「息苦しさや強いだるさ、それに、高熱などの症状がある場合」や

「高齢者や基礎疾患があるなど重症化しやすい人で発熱やせきといった

比較的軽いかぜの症状がある場合」

「発熱やせきなど比較的軽い風邪が四日以上続く」

子どもの場合「高い熱、乾いた咳、息切れ、はなみず、全身のだるさ、はきけ、

下痢等の消化器症状」がある場合も注意しましょう

こうした症状がある場合、かかりつけ医への受診が必要となりますが、

「発熱外来」等があるかどうか、事前に電話等で確認して、受診することが大切

ですが、もし新型コロナ等の不安がある場合、下記に相談して紹介を受けるこ

とも大切です。また、救急車等の要請をする場合もよく状態を相談して利用するようにしましょう。

その場合、下記にお電話で相談してください。土日にもつながります。

### 新型コロナ受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）

大阪府池田保健所（いけだ）	06-7166-9911
大阪府茨木保健所（いばらき）	同上
大阪府守口保健所（もりぐち）	同上
大阪府四條畷保健所（しじょうなわて）	同上
大阪府藤井寺保健所（ふじいでら）	同上
大阪府富田林保健所（とんだばやし）	同上
大阪府和泉保健所（いずみ）	同上
大阪府岸和田保健所（きしわだ）	同上
大阪府泉佐野保健所（いずみさの）	同上
大阪市保健所（おおさか）	06-6647-0641
堺市保健所（さかい）	072-228-0239
高槻市保健所（たかつき）	072-661-9335
東大阪市保健所（ひがしおおさか）	072-963-9393
豊中市保健所（とよなか）	06-6151-2603
枚方市保健所（ひらかた）	072-841-1326
八尾市保健所（やお）	072-994-0668
寝屋川市保健所（ねやがわ）	072-829-8455
吹田市保健所（すいた）	06-7178-1370

### 病気になったら、どうなる？

ほとんどの人は、それほどひどくはなりません。風邪やインフルエンザのようです。

ただ、一部の高齢者や、基礎疾患がある人などは症状がひどくなり、死んでしまうことがあります。

### 病気にならないようにするには？

手を洗う 20 秒以上洗浄します。20 まで数えましょう。

石鹸と水がないときは、手指消毒剤を使いましょう。



せき  
咳・くしゃみを覆う

マスクをつけましょう。マスクがないときは、せき  
咳・く

やみをするとき、ひじ  
肘で覆いましょう。



かお  
顔にふれ  
触れない  
ように  
してください

- め  
目をこすらないでください。
- くち  
口にふれ  
触れない  
でください。
- はな  
鼻にふれ  
触れない  
でください。

おぼえて  
覚えておいてください！ これらがさいきん  
細菌があなたのなか  
中に入る方法なのです。

かお  
顔にふれる  
必要がある  
ひつよう  
場合は、ばあい  
ティッシュ  
をもって、また、て  
手をあらった  
あとに

ふれて  
触れてください。



びょうき  
病気になったら、どうしたらいい？

いえ  
家にいてください。

はな  
鼻をかむときやて  
手をあらう  
ときは、て  
ティッシュ  
を使って、つかって  
使ったあと  
後は、ごみばこ  
ゴミ箱

すてて  
に捨ててください。

ひと  
人とせつしょく  
接触するのをさけて  
避けてください。

しょうじょう  
症状があつた  
が悪化している場合は、ばあい  
医師に  
いし  
連絡して  
れんらく  
してください。

## スタッフが病気になったら、どうしたらいい？

事業所に行かないでください。病気のスタッフはよくなるまで

家にいなければなりません。

事業所の他のスタッフやケースマネージャーと話し合ってください。



## 一緒に住んでいる人が病気になったら、どうしたらいい？

あなたの家に住んでいる誰かがコロナウイルスに罹っている可能性が高いです。

- ✓ 病人から2メートルほど離れてください。
- ✓ 病気が人が触れた食べ物などに触れないでください。
- ✓ 手をよく洗ってください。



- ✓ スタッフに連絡します。他の場所に数日間泊まることができる場合もあります。

## 友達にどうやって挨拶するのですか？

- 握手など人に触ることはしません。抱きつきもしません。笑顔で返しましょう。

- お手紙、電話で連絡をしてください。



大人数のグループからは離れてください。

映画館やショッピングモールは行けません。

まるこうきょうこうつうきかん さ けて  
公共交通機関を避けてください。

まるにっちゅうこんでときしょくりょうひんてんいきましよう。  
日中に混んでいない時に食料品店に行きましょう。

たべもののみものきょうゆう  
食べ物や飲み物を共有しないでください。

なぜ、これらをすべて行うことが大切なんですか？

- ✓ そふぼびょうきほしく  
祖父母に病気になって欲しくありません。
- ✓ しゅういしょうがいなかまびょうき  
周囲の障害をもっている仲間がひどい病気になってしまうかもしれません。
- ✓ ともだちかぞくびょうきじぶんかんじる  
友達や家族が病気になればあなたは自分のことをひどいと感じるでしょう。

びょうきちゅうしゃ  
病気にならないような注射はないのですか？

ありません。

そのため、みなさんに、いまおつたえまもって  
そのため、みなさんに、今までお伝えしたことを守ってもらいたいです。

びょうきなおるくすり  
病気から治る薬はないのですか？

しんがたころなういるすくすり  
新型コロナウイルスの薬もありません。



ともだちこわくきんちょう  
友達のことを怖くなったり、緊張するようになったら、

ともだち  
友達になんていったらいい？

しんらいひと はなして  
信頼できる人と話してください。

なん さっし みせる  
何をすべきかヒントをえるために、この冊子を見せることもできます。





じぎょうしょ 事業所にいけないでいます。しごと 仕事がなくなるのではとふあん 不安です



✚ びょうき 病気のときにはいえ 家にいる必要ひつようがあります。

✚ けんこう 健康がなによりもたいせつ 大切です。

✚ ふあん 不安なことをす た っ ぷ スタッフにそうだん 相談してください

✚ おかね お金のことしんぱい 心配な場合、ばあい 家族やゆうじん 友人、す た っ ぷ スタッフにそうだん 相談してみてください。

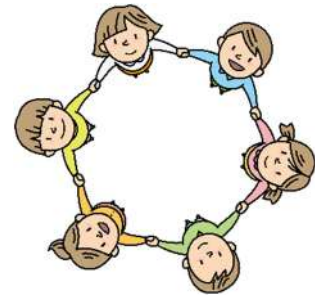
いえ 家にいなければならな場合のためけいかく 計画をたてておいてください

✚ だれ 誰があなたのたべもの 食べ物のかいもの 買い物にいく ことができますか？

✚ だれ 誰があなたのけんこうじょうたい 健康状態のかくにん 確認のでんわ 電話をしますか？

✚ す た っ ぷ スタッフがびょうき 病気だとでんわ 電話があったらどうしますか？

✚ あなたがそうだん 相談できるじぎょうしょ 事業所やいりようきかん 医療機関のでんわばんごう 電話番号をしって 知っていますか？



発行：NPO 法人大阪障害者センター

Green Mountain Self-Advocates ( <http://www.gmsavt.org/> ) の冊子『COVID-19 Information By and For People with Disabilities』を参考に作成しました。( 2020・04・28 大岡由佳 )

# 新型コロナウイルスと障害者福祉現場のメンタルヘルス

NPO法人 大阪障害者センター

## ○こんな葛藤が起こっていませんか？

- ・感染を予防する為に、三密を防ぎたい。だけど、障害者福祉現場の毎日の実践では無理。
  - ・職員が発熱したので休ませたい。だけど、一人休まれるとしわ寄せがくる。
  - ・外出を控えるように言われた。だけど、なかま達が外に出ないとパニックになる。
  - ・なんとか会議を減らしたい。だけど、会議をしないと実践が進まない。
  - ・実践を充実させたい。だけど、このままでは、事業を継続させるのがやっとだ。
  - ・みんな外出自粛なのに、福祉現場は、なぜ休業できないの？
- こんな不安や葛藤が起こるのは現状の見通しも方向性も見えない新型コロナウイルスの蔓延下当たり前のことです。



## ○もう一度自分たちの仕事を考えてみましょう

なぜ、「休業要請」の対象とならなかったのでしょうか？改めて、障害福祉事業の役割を考えてみましょう。「障害福祉事業は、障害者の暮らしを守り、障害ゆえの困難さを持つ人たちへの適切な支援を行うことで、日常生活を円滑に行えるよう支援を行う事業です。」今回の新型コロナウイルス対策の中でも、WHOは「COVID-19 急増下での障害への配慮」の中で、一般的な対策だけでなく、障害に対する特別な配慮の必要性を強調するとともに、障害福祉事業等の果たすべき役割の大きさを強調しています。現実には、居宅や施設での支援が行われなければ、たちまち生命の危険にさらされる障害者や、在宅での支援や大きな環境変化に対応できずパニックを起こしてしまう障害者が存在することも事実です。だからこそ緊急事態宣言後でも「休業要請施設」としての機械的な対応がされなかったのです。

もちろん、こうした事態で、厚労省は、「社会福祉施設等における新型コロナウイルスへの対応について」等を配信し、感染防止策や緊急時対応の基準等を配信しています。

それでも不安や葛藤は払しょくされない、長期化するほど不安が増大する。

一般的なメンタルヘルケアの視点としては、以下のようなことが提案されています。

【Do すべきこと】

- ・毎日の生活リズムを保つようにしましょう。十分な食事、睡眠、休養を取ることをこころがけましょう。
- ・自身の心身のチェックをしましょう。
- ・他者を互いに尊重しましょう。
- ・親しい人(物・ペット)との交流・つながりは意識して持ちましょう。
- ・職場で情報を共有しましょう。いろいろな方法があるはずです。
- ・自分に起こりやすいストレス反応とその対処法を知っておきましょう。
- ・過去に自分が辛い時期を乗り越えたときの方法を、ここでも試してみましょう。
- ・想像力をもちましょう(誰もが感染症患者になりえること)。



【Don't すべきでないこと】

- ・休憩を全く取らなかったり、疲労困ぱいするまで過度に働くこと。
- ・家族や友人との社会的なつながりやサポートを断ること。
- ・ストレスから逃れる手段として、アルコール・喫煙・カフェイン・薬などに頼ること。

しかし今回の事態はそう単純にはいきません。その際、留意することはまさに、どうしようもない不安や怒りの感情です。感情は、人が自分がどのような状況に置かれているかについて知らせるシグナルの役目をもっています。新型コロナウイルスの蔓延と自粛 怒りの感情が起こる なぜ、こんなことに。 感情を調整する ここが問題です。この感情の調整が...

## ではどうしたらいいの？

怒りを処理しましょう

怒りを客観化した後で、その怒りに蓋をしてしまうのは危険です。感情を感じきるようにしましょう。紙に書く。誰もいないところで叫ぶ。受け止めてくれる人に話す等々です。可能であれば、集団で自分の感情を伝えましょう。

## 集団で自分の気持ちを伝える原則

- 「私」を主語にする。
- 【されたこと】ではなくて【してほしかったこと】を伝える。
- 必要であれば感じた感情を伝える。

あなたは、何を考えているの。何もわかっていないわね。福祉のプロならば、プロらしくやってよ。

私が、あなたに伝えてことを分かって欲しかった。私は、今回、あなたがした行動をみて、私が伝えたことが理解されていないと思い、怒りを感じた。

今、強い不安に襲われていませんか？



今、私たちが襲っている不安の正体はなにでしょうか？

それは、

- ・新型コロナウイルスがいつまで続くのかという不安
  - ・今回、事業をうまく運営しきることができるのかという不安
  - ・職員やなかま達が感染しないかという不安
- 等々、新型コロナウイルスと関係しています

**その新型コロナウイルスに関わる不安と向き合う為には**

- ・不安を感じるようなニュースを見たり聞いたり読んだりするを控えましょう。
  - ・自分自身や愛する人を守るために役立つ情報を仕入れるようにしましょう。
  - ・毎日1度か2度、決まった時間に情報を仕入れましょう。
  - ・自分の否定的な考えがコントロールできなくなる状況を物理的に避けましょう。
- 今、新型コロナウイルスに関する不安は、その場を避けたら弱まるという性格のものではありません。この為、常にSNSをチェックすることは止めましょう。

できる限り、新型コロナウイルスと関係しない楽しい時間を設けることが必要です。例 自宅で映画を観る等。

**今、注意しなければならぬ燃え尽き！**

新型コロナウイルスは、夏までに解決つく数か月の課題ではありません。あと何年続くか分からない課題です。先行きのみえない課題と出会った時、仕事が大好きな人は、とにかく、なんとかして、先行きを見つけようと懸命になります。ここで生じるのが燃え尽きです

- ・なんとか乗り越えないといけない
  - ・不安を感じて休む職員もいるが自分は弱音を吐けない
  - ・グループホームの世話人が辞めてしまって自分が代わりにはいなければならない
- 等々、今、私たちがさまざまな課題が襲っています



- いま、こんな人が増えていませんか？
- ・急に欠勤や遅刻が増える
  - ・仕事にミスや雑な対応、ないがしろな態度が増える
  - ・感情や意欲を失う、人とのコミュニケーションをうまくとれなくなる
  - ・アルコールや買い物が増える
  - ・頭痛、朝起きられなくなるなどの体の不調が出てくる



### 燃え尽きが生じやすい障害者福祉職場

- ・今、新型コロナウイルスは、人間を、しかも障害児者を対象とする私たちの職場での燃え尽きを生じやすくさせる要素を持っています。
- ・自粛が続くなかで、日々の実践に肯定的な評価が得られているかという不安をもつ日々が続いています。
- ・自粛を徹底することでなにかま達の発達保障が保障されるのか不安である。なんとか、自分が感染しないようにしてなにかま達をささえきりたいと自己犠牲的な思いをもつ人が出てきています。

### いまこそ、燃え尽きを予防する職場をつくろう

新型コロナウイルスとの関係で、今、個々が個々の許容範囲を超える仕事を強いられています。

- ・今、職場と自宅を分けきることができるように配慮しましょう。
- ・今、個々の頑張りを評価できる職場を作りましょう。
- ・今、この職場だと自分の不安を語ることができると思える職場を作りましょう。
- ・個々が認められる職場づくり

職場集団は一人ひとりの集合体です。個々の存在(可能性や良さ)が否定される職場では、集団としての力が弱まります

不安が強い彼や彼女のなかにある可能性、良さを発見できる職場づくりを進めましょう。

- ・個々での仕事の偏りがいないか確認しましょう
- ・なによりも包み込まれ感覚が必要です。ここを否定的に評価する言葉を避けるようにしましょう。

**状況変化に対応しながら、取り組みの意義を生かした実践上の工夫や、社会的支援の必要性を発信し、社会的支援ネットワークをつくり出しましょう！**

- ・通知など正確な情報についてしっかりと職員間で共有化できるよう努めましょう。
- ・併せて、通所の事業等では、「三密」を避けるための工夫や、実践への工夫、在宅勤務や自宅自粛している人に対する支援の方法等の工夫を行い、日々利用者の状態の確認だけでなく、当事者・家族との関係を電話や SNS 等の活用やテレビ電話等の活用等を工夫し、決して孤立化させたりしないための工夫や、様々な変化に対応できるように行政支援も含めたネットワークづくりを強力に進めましょう。こうした時こそ、利用者・家族との信頼関係が試されるときです。
- ・また、社会的にもこうした支援の必要性をしっかりと発信し、事業存続のために予防対策を踏まえた環境整備の必要性や職員の感染時等に対応できる法人間支援の在り方等の工夫を発信し、個別事業だけで対応できない具体的対策（GH への看護師・保健師派遣等のネットワーク体制の整備等）の提言を積極的に行いましょう。また、「サージカルマスク、長袖ガウン、ゴーグル及びフェイスシールド、の例外的取扱いについて」（4/14）の通知にもあるよう、代用品の活用等も含め工夫してみましょう。

## 新型コロナウイルス対策で家庭内自粛でお過ごしの方へ

### ～ 障害者・家族への安心・安全を高めるために～

NPO法人 大阪障害者センター

新型コロナウイルス感染症対策として、感染の拡大のスピードを抑制するため、さまざまな取り組みが行われています。その中で、学校の休校、イベントの中止やいろいろな情報が流れ、さらにこうした対策の長期化の中で「新たな生活様式」の提案などで、障害者やその家族の生活にも大きな影響が出てきています。

#### 【新型コロナウイルスとは、なに？】



新型コロナウイルス感染症の初期症状では、鼻水や咳、発熱、軽い喉の痛み、筋肉痛や体のだるさ（倦怠感けんたいかん）など、風邪のような症状が生じます。特に、37.5 程度の発熱と強い体のだるさを訴える人が多いという特徴があります。また、“においが分からない” “味が分からない” など、嗅覚・味覚障害が起きる人もいることが分かっています。そのほか、人によっては鼻詰まりや鼻水、頭痛、痰や血痰、下痢などが生じることがあります。ただ、発熱があったからとあわてないでください。厚労省の基準（一部見直し）では、「息苦しさや強いだるさ、それに、高熱などの症状がある場合」や「発熱やせきなど比較

的軽い風邪が四日以上続く場合」とされていて、保健所などに相談して受診されるとされています。急変が予想される場合もありますので注意しましょう。医療機関等も、安易に発熱者の受け入れを行えない場合もありますので注意しましょう。ただ、状態の急変等も指摘され始めていますので、早めの対応をお願いします。また入院等についても、付き添い等の対応はできませんので、これも保健所等とよく相談してください。

#### 【いま、どんな時？】

- ・新型コロナウイルスから自分や自分の家族を守る時
- ・新型コロナウイルスの危機と向き合いながらも、より充実した生活を探し求める時
- ・こんな中で現在国は緊急事態宣言を配信し、国民全体に様々な呼びかけを行っています。

その主要なものは以下のようなものですが、実際に福祉事業なども「自粛協力」の呼びかけなども行っていますが、支援者自身の感染防止や感染拡大をどう防ぐかの視点からしっかりと理解して、対応していく必要があります。

#### 三つの密をさける（密接、密集、密閉）

当面、職場での会議等の開催は 30 分以内で終了し、部屋の換気を良くし、2メートル離れて座ることができるようにしましょう。家庭でも十分な配慮を！

・激しい運動、人ごみ（公園やスーパーマーケット等も含めて）、大きな声で近距離で話すこと、スポーツジム散歩やジョギングを行う時にもマスクをする。

↓（このなかで自宅での自粛が）

結果：濃密で閉鎖的な空間・「家庭」での時間の増加（家庭内感染も拡大か？）

家族の仕事にも、福祉事業の利用にも様々な影響が出始めていますが、現在の対策は、急に感染者が拡大することで、医療崩壊や福祉・介護崩壊等が起こらないため、国民的な協力を強く要請するしかないのが現状です。ここをよく理解しておきましょう！

## 【当事者の不安や混乱をしっかり受け止めよう！】

しかし、こうした事態で、障害者児は、大きな環境の変化や生活の変化の中で、十分その事態を理解できず、混乱したり、ストレスが溜まっていくことも十分予想されます。

障害者・児の中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱いたり、いつもと違う生活の中で、これまでと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。

### 【気づきを大切に】

- ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
  - ・いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない
  - ・急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
  - ・遊びの中で起きている出来事を再現する
  - ・情動行動が激しくなったり、パニック等で自傷や他傷が激しくなる
  - ・部屋の中に閉じこもって、行動停止等の状況がおこる
- 等いつもと異なる状態が発生し、対応が難しくなった。

こうした事態に対し、一般的な「子どもたちへの配慮」等について、「国立成育医療研究センター こころの診療部」(新型コロナウイルスに負けないためにご家族向けリーフレット(一般編)や「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」等が「こころのケア」について情報を配信しています。

ただ、障害者・家族向けのものは出されていませんが、こうした提起をもとに、家庭内で注意してほしいことを提案させていただきます。

### 【身近なところでアウトブレイク(通常発生しているレベル以上に感染症の増加)が起きたら・・・】

自分の子どもや家族をどうやって守ったら良いの？自分の子どもや家族をどうやってケアしたらいいの？ 当たり前不安です！

○正しい知識を持つことで、ストレスが減り、気持ちがラクになります。

○予め知っておく：アウトブレイクを経験すると、こころとからだにどのような変化が起きるのか、どのように対処すれば良いのかを知っておきましょう。

様々な状況下で、緊急連絡先や相談先等を書き出しておきましょう！

### 【基本的な家庭内の生活上の留意点】

- ・定期的な換気
  - ・密閉した空間で大人数が集まるよりも、屋外や広い屋内で、人が密集せずに十分に体を動かす配慮
  - ・アルコール清拭による消毒(おもちゃ、ドアノブなど)
  - ・体調が少しでも悪い障害児者や家族を早めに見つける。(健康チェックカードの利用など)
- 非接触性体温計やオキシメーター等の活用や手洗いのできない場合は、手指の消毒ペーパー等の活用等の工夫を)

・食事やおやつの前、遊んだ後などの手洗いとアルコール消毒の徹底

・咳等のある家族のマスクの着用等や外出から帰宅した家族の手洗い、うがい等の徹底

感染者が出た場合の対応は、保健所等に報告し、医療対応や家庭内看護等の指導を受けてください。なお、基本は、「息苦しさや強いだるさ、それに、高熱などの症状がある場合」や「発熱やせきなど比較的軽い風邪が四日以上続く場合」で、保健所に連絡後、適切な医療機関の紹介を受けてください。(37.5度以上で2-4日の基準は見直し？ 早めの相談が必要です。)

### ○予防方法のおさらい

- \*せっけんと水で20秒間手洗いをしましょう
- \*アルコール消毒液を使うことも有効です





- \* 体調が悪いときは家にいましょう
- \* 咳やくしゃみをするときは、口と鼻を覆いましょう（咳エチケット）

### ○ストックを確認する

- \* せっけん、アルコール消毒液、体温計などの衛生用品
- \* 常用薬、在宅医療物品
- \* 飲料水、保存食品、現金など

### 【当事者・親、養育者の不安を軽減する：正しい情報を伝えること】

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、その出来事に関するいろいろな情報やうわさが広がり、そのことによって、どの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。障害児者が出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしてください。認知的にも情緒的にも発達の遅れ等がある場合、映像の中の出来事を現在の状況ととらえたり、より不安や恐怖を増強することがあります。（実際東日本大震災の際、繰り返される TV 映像で怖がり、パニックを起こしたり、家から出れなくなった障害児者もあります。

年齢が高くなるにつれ、スマートフォンやインターネットを通して、子どもが自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。

正確な情報等を事業所等と相談して入手するようにしましょう。

### 【不安やストレスを抱えた障害児者や家族へのコミュニケーション】

不安や恐れなど心理的ストレスを抱えている障害児者や家族と関わる時には、以下を参考にしてください。

- ・ ニーズや心配事を確認する
- ・ 安心して落ち着けるよう手助けする
- ・ 自ら話すことを聞く
- ・ 基本的ニーズ（衣・食・住）を満たし、可能な限り日課や習慣を保つ規則正しい生活を保つ
- ・ 室内でも、ストレッチやラジオ体操をするなど少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れる
- ・ 自分の力で自分を守るよう支援する（手洗い、咳エチケット、適度な運動など）

福祉事業所や相談支援センターにつながっている場合は、早めに相談したり、信頼できる情報を得られるように手助けを求めることが大切です。在宅自粛であっても、こうした信頼できる人たちとの社会的関係を意識してもつために、電話や SNS 等の活用も含め孤立化しないための工夫を行ったり、早めの相談などの支援が受けられるよう意識して対応しましょう。



### 【「いつもとちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に】

- ・ 食事はきちんととる
- ・ 休む時はしっかり休む
- ・ ちょっとでも体を動かす
- ・ 家族や友達と話をする
- ・ 家族や友達、職場の人に相談する

大切な人とのコミュニケーション（絆）を維持する

\* 電話、メール、SNS などで コミュニケーション をとり、つながりを保ち、お互いに支えあいましょう

### 少しリラックスを

- ・ 家族で日課を作り直してみることや、リラックス法を見つけて、一緒にやってみることも大切で





す。

・深呼吸、筋弛緩法、マインドフルネスは、いつでもどこでもできるので おススメ！

国立成育医療研究センター こころの診療部等が様々なストレス対策の提案をしています。参照ください。

### 頑張りすぎのサインに要注意！

- \* どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- \* いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- \* 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気づいたら……。

- \* それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- \* あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょう
- \* 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう！

## 【こうした事態で家庭内暴力や虐待などの発生も懸念されはじめています】

新型コロナで自粛が続くことと DV や虐待の関係は？

- ・ストレスがたまる

在宅での仕事が多くなりますが、家で仕事することに馴染めない人がいます。

休校措置で子どもが家にいると、子どもの声がうるさくて仕事に集中できないこともあります。

- ・ストレスのはけ口がありません。

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるためには、外出を控え、3つの密（密閉・密集・密接）を避けることが有効とされています。

そのなかで、いままでの方法で、ストレス発散ができなくなっています。

今、どうすればいいの？

- ・まず、問題を家庭内に留めないようにしましょう。「はずかしい」「自分が悪いから」は違います。

DV を長引かせる家族の「ルール」を見直して……。

あなたは、三つのルールに支配されていませんか？

- <「話すな」というルール> 問題について話し合うのはよくない。
- <「感じるな」というルール> 感情を素直に表わすのはよくない。
- <「信頼するな」というルール> 人を信じてもらくことはない。



このルールを健康なルールに置き換えよう

こうした視点から、家族の中でも個別のストレス対策やアンガーコントロールができるよう気を付けましょう。

- ・自分の怒りのメカニズムを理解する

自分はどんな「べき」を握りしめているのか、どんな「マイナス感情・状態」があるのか整理してみましょう。

- ・マイナスの感情を溜めない

マイナスな感情・状態があると、怒りは大きくなります。マイナスな感情や状態を溜めないように様々なストレス対処法を試しましょう。（映画をみる、音楽を聴く、散歩する等々、あなたが好む方法で）

これまでの環境が変化している中で、しっかりと支えあえるよう話し合ってみましょう。

どうしても問題が起こりそうなときは、勇気を出して専門機関に相談することも大切です。