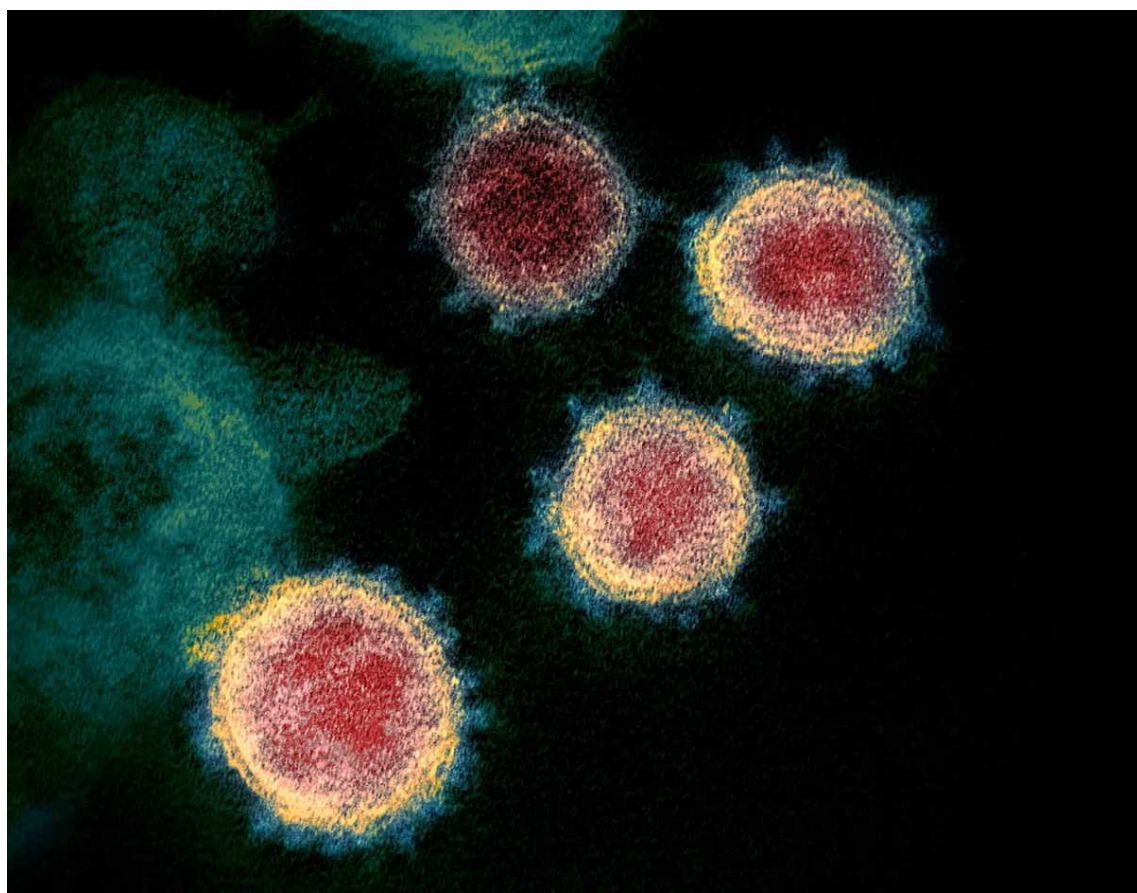


新型コロナウイルス感染対策マニュアル

第9版



令和3年3月22日

新潟大学医学部医学科
新潟大学医学部保健学科
新潟大学歯学部
新潟大学大学院医歯学総合研究科
新潟大学大学院保健学研究科

目 次

1	はじめに	2
2	感染リスクを減らすために	3
3	体調に変化があり感染が疑われる場合、感染者または濃厚接触となった場合	8
4	海外からの帰国・入国した場合	12
5	大学内では	12
6	アルバイト	13
7	課外活動	14
8	新型コロナウイルスとこころのケア	16
9	関連情報	33

1 はじめに

令和3年3月21日で1都3県に出されていた緊急事態宣言が解除されました。

しかしながら、政府の専門家組織などからは、宣言の解除による気の緩みによって感染のリバウンドへの強い懸念が示されています。

事実、東京都とその他の3県では、19日の夜の人出は1週間前と比べて多くの地点で増加したと報道されており、また、新規感染者も3月8日を境に徐々に上昇傾向にあります。

新潟県においては、1月上旬に1週間あたりの感染者数が118人となり拡大のピークを迎えたが、2月下旬には31人にまで減ったものの、3月に入って飲食店や病院で集団感染が確認されるなど再び増え始め、また、感染経路不明の割合も上がっているとして、昨年12月から発令中の新潟県独自の警報を継続することを3月19日に決めました。

一方、日本国内のワクチン接種は、医療従事者への先行接種が2月17日から開始され、新潟大学医歯学総合病院の医療従事者へも3月8日から行われております。

また、新潟市では、3月19日から順次65歳以上の高齢者へワクチンの接種券を送付しており、接種開始時期は、現時点では5月以降を予定しているとのことですが、変異株が拡大傾向にあり、ワクチンの効果が心配されております。

これから新学期を迎え、対面による授業も増えます。緊急事態宣言が解除されても、こまめな手洗いや手指消毒、定期的な換気などに加え、普段顔を合わせない人との食事は控えることなど、感染防止対策の徹底は継続中ですので、引き続き気を締めて活動をしてください。

このマニュアルは、新型コロナウイルスによる感染のリスクを抑えること、万が一感染した場合の対応をしるしたものです。

2 感染リスクを減らすために

特に医療系学部学ぶ皆さんにおいては、一般の方々以上の高い意識をもって、今回の問題に取り組んでいただきたいと強く念願し、下記の徹底を重ねてお願いします。

病院実習を行う学生は、各学部・学科及び病院が指示する対応を行うこと。

(1) 行動制限

1) 新潟県以外の地域の往来について

①可能な限り往来を控えていただく地域

宮城県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、愛知県、大阪府、兵庫県

(今後の国内の感染状況に応じて対象地域が変更となることがあります。)

②上記①を除く新潟県以外の地域の往来について

上記①を除く新潟県以外の地域の往来については、その必要性を慎重に判断し、往来の必要がある場合は、マスクの着用等基本的な感染防止対策を行ってください。

なお、新潟県以外の地域に移動した場合は、感染拡大防止の観点から2週間の健康チェック（体温及び症状の記録）及び行動履歴（いつ、どこで、誰と会ったのか等）の記録・保管を行うこと。（健康チェック票及び行動履歴記録票は、感染が判明した場合に濃厚接触者の特定等に活用します。）

ただし、対面授業を受講する学生は、毎日、健康チェック及び行動履歴を記録すること。

※健康チェック票及び行動履歴記録票は、各学部、学科が特別に指定している場合は、それに従うこと。

2) 海外渡航は原則禁止

3) 人と会話をするときはマスクを着用し、できるだけ1、2メートルの距離を保つこと。また、外出後や飲食の前の手洗い・手指消毒を励行すること。

4) 「3つの密」（換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、近距離での会話や発話が生じる密接場面）を作らない・避けること。

5) 同級生・同僚との宴会、会食、部屋飲み（学生寮、アパートを含む）など、いわゆる「飲み会」は、感染リスクが高まることを考慮し、避けること。

6) 課外活動においては、届け出のルールを守り感染リスクについて、特に注意を払うこと。

- 7) 5、6人を超える集団での宿泊を伴う集団旅行は、感染リスクの観点から行わないこと。
- 8) 県外への移動は周囲の感染状況を把握した上で、細心の注意を払うこと。また、不特定の県外者との濃厚な接触、多人数との接触はできるだけ避けること。
- 9) 政府の専門家会議が提案する「新しい生活様式」を意識した行動をとること。

※ 移動先や立ち入り先によっては、授業参加を控えてもらう場合があります。

(2) 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

新潟大学 新型コロナウイルス感染症対策

「かからない」「ひろげない」ために大事なこと

① こまめに正しく手洗い

正しい手の洗い方

流水でよく手をぬがした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の平をのばすようにこすります。

指先・爪の隙を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをしっかりと洗います。

手首も忘れずに洗います。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

マスクがない時

とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

③ “密”を避ける

① 換気の悪い
密閉空間

② 多数が集まる
密集場所

③ 間近で会話や発声をする
密接場面

④ 以下の場合に、是非とも実行してほしいこと！

該当する健康チェック票の提出で、ただの欠席にならない。

※ 発熱等の風邪症状がある場合は、1週間の自宅待機

<風邪症状>健康チェック票

※ 濃厚接触による感染の疑いがある場合は、2週間の自宅待機

<濃厚接触>健康チェック票

※ 海外から帰国・入国した場合は、2週間の自宅待機

<帰国・入国>健康チェック票

3つの健康チェック票は学務情報システム、保健管理センターホームページ(学内限定)から、ダウンロード。各自で必要事項を記載して、メールあるいは持参で所属部局の学務係に提出してください。

自宅待機中に発熱や症状が出現した場合はどうするの？

健康チェック票により相談を要すると判断される体温の程度・発熱と症状の持続期間が異なります。該当する健康チェック票の指示に従ってください。

＜詳細は保健管理センターホームページを参照してください＞

厚生労働省資料を一部引用 新潟大学保健管理センター作成(2020.4.2)

(3)「新しい生活様式」の実践例

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- ☐ 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ☐ 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- ☐ 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒 ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保 ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- ☐ テレワークやローテーション勤務 ☐ 時差通勤でゆったりと ☐ オフィスはひろびろと
- ☐ 会議はオンライン ☐ 名刺交換はオンライン ☐ 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

(4) 感染リスクが高まる「5つの場面」 (内閣官房 HP より)

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



3 体調に変化があり感染が疑われる場合、感染者または濃厚接触となった場合

- ・体調に変化があり感染が疑われる場合
- ・感染者と濃厚接触の疑いがある場合
- ・風邪の症状がある場合

などは、次ページ以降のフローにより、各所属の学務係へ連絡又は必要書類（健康チェック票）を提出ください。

感染症が疑われる場合、感染者または濃厚接触者となった場合の対応フロー【学生の場合】

機1

1月8日更新

対象組織名： 医学部医学科
大学院医歯学総合研究科（医）

連絡先一覧

●保健管理センター（平日日中のみ）

（五十嵐）025-262-6244（旭町）025-227-2040

●新潟県新型コロナ受診・相談センター

毎日24時間対応（土日・祝日含む）025-256-8275

●各保健所（平日日中のみ）

例：新潟市保健所 025-212-8194

●各部局の連絡担当係

<平日> 第1順位 医歯学系総務課医学科学務係
TEL: 025-227-2016
E-mail: medgakum@med.niigata-u.ac.jp

第2順位 医歯学系総務課庶務係
TEL: 025-227-2003
E-mail: shomu@med.niigata-u.ac.jp

<休日夜間> 医学部当直室 025-227-2028

●学務部学生支援課学生なんでも相談室

平日 025-262-7648 休日夜間 025-262-7425

●総務部総務課

平日 025-262-7525 休日夜間 025-262-7236

●財務管理課 平日 025-262-7671

該当エリアの消毒，使用者への注意喚起等

該当エリア※
を消毒／立入
禁止

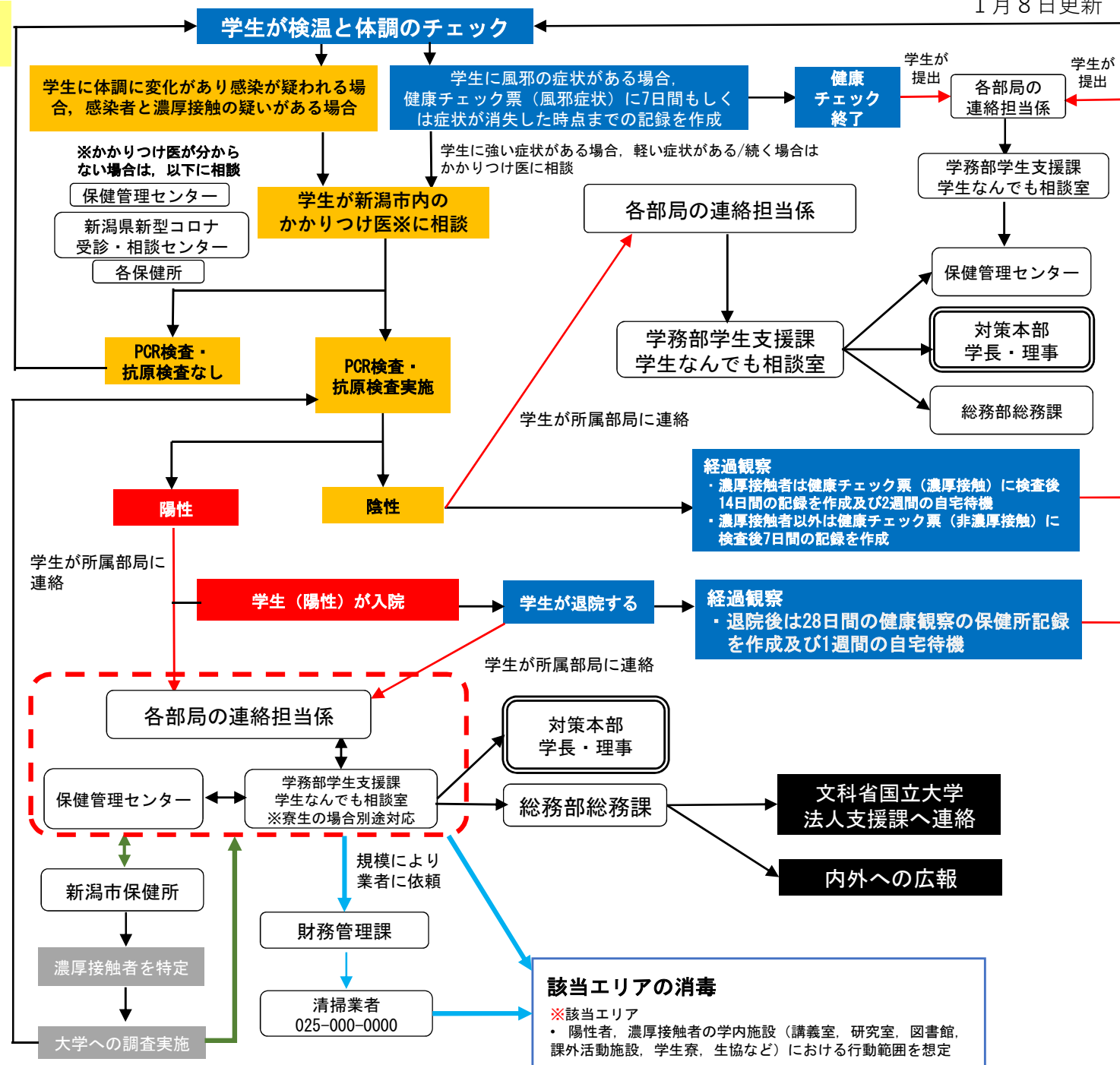
- ・机，パソコン，ドアノブ，スイッチ類など手が触れる場所，床等
- ・消毒が終わるまで一時的に立ち入り禁止に・あるいは3日間の立ち入り禁止

該当エリア※
使用者の注意
喚起

- ・周囲にみだりに触れないように注意喚起・手洗いを推奨
- ・マスクをすることを推奨・身体的距離を確保

該当エリア※
使用者の健康
観察

- ・不特定多数の場合は，氏名や携帯番号を控える
- ・健康観察を要請する



感染症が疑われる場合、感染者または濃厚接触者となった場合の対応フロー【学生の場合】

機1

1月8日更新

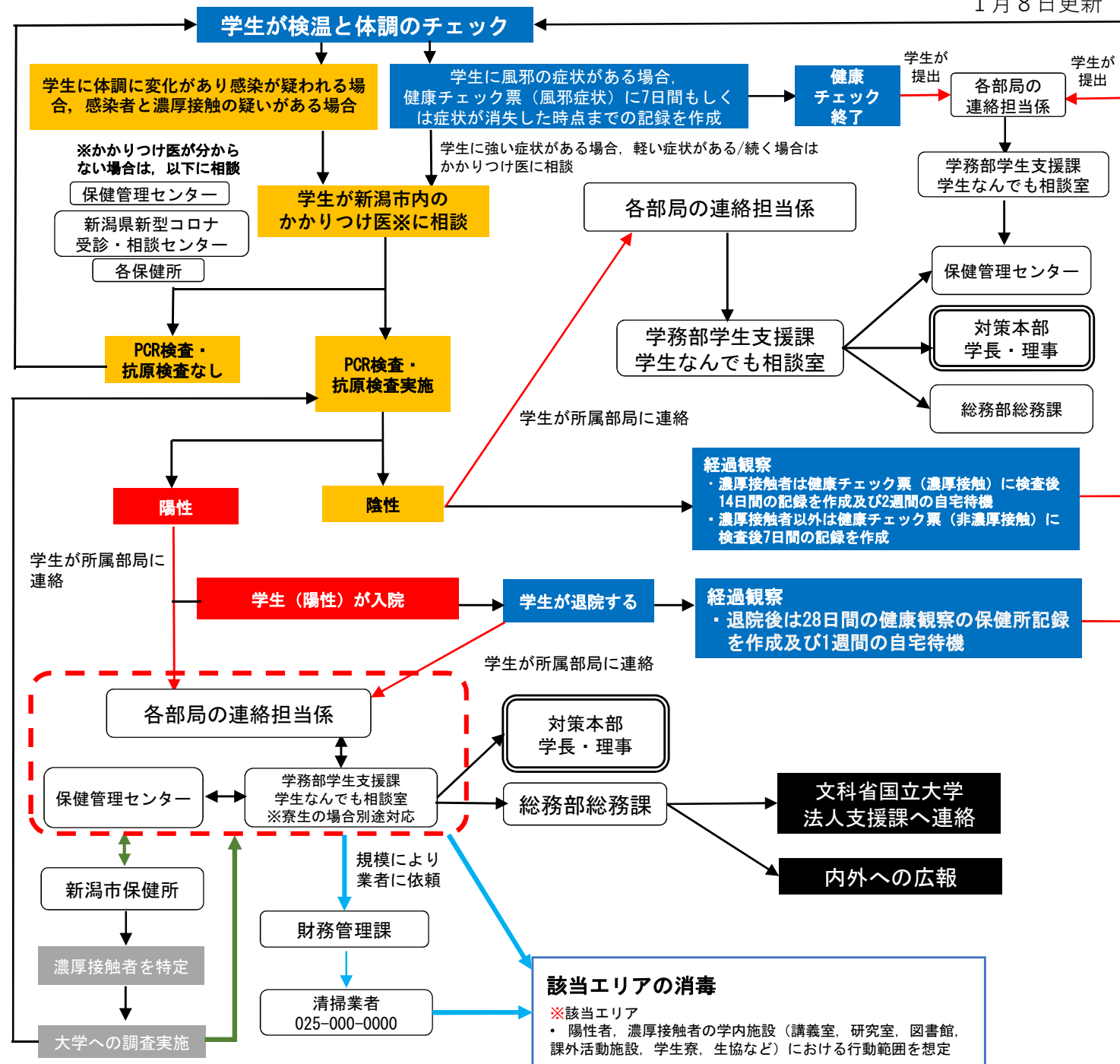
対象組織名：医学部（保）

連絡先一覧

- 保健管理センター（平日日中のみ）
（五十嵐）025-262-6244（旭町）025-227-2040
- 新潟県新型コロナ受診・相談センター
毎日24時間対応（土日・祝日含む）025-256-8275
- 各保健所（平日日中のみ）
例：新潟市保健所 025-212-8194
- 各部局の連絡担当係
第1順位 保健学科事務室学務係
平日 025-227-2357
e-mail gaku1@clg.niigata-u.ac.jp
第2順位 保健学科事務室総務係
平日 025-227-2355
e-mail sho1@clg.niigata-u.ac.jp
- 学務部学生支援課学生なんでも相談室
平日 025-262-7648 休日夜間 025-262-7425
- 総務部総務課
平日 025-262-7525 休日夜間 025-262-7236
- 財務管理課 平日 025-262-7671

該当エリアの消毒，使用者への注意喚起等

- 該当エリア※を消毒／立入禁止
 - 机，パソコン，ドアノブ，スイッチ類など手が触れる場所，床等
 - 消毒が終わるまで一時的に立ち入り禁止に・あるいは3日間の立ち入り禁止
- 該当エリア※使用者の注意喚起
 - 周囲にみだりに触れないように注意喚起・手洗いを推奨
 - マスクをすることを推奨・身体的距離を確保
- 該当エリア※使用者の健康観察
 - 不特定多数の場合は，氏名や携帯番号を控える
 - 健康観察を要請する



感染症が疑われる場合、感染者または濃厚接触者となった場合の対応フロー【学生の場合】

機1

1月8日更新

対象組織名：歯学部

連絡先一覧

●保健管理センター（平日日中のみ）
（五十嵐）025-262-6244（旭町）025-227-2040

●新潟県新型コロナ受診・相談センター
毎日24時間対応（土日・祝日含む）025-256-8275

●各保健所（平日日中のみ）
例：新潟市保健所 025-212-8194

●各部局の連絡担当係
第1順位 歯学部事務室学務係
平日 025-227-2798
e-mail gakumu@dent.niigata-u.ac.jp
第2順位 歯学部事務室総務係
平日 025-227-2804
e-mail soumuka@dent.niigata-u.ac.jp
休日夜間（守衛室）025-262-6028

●学務部学生支援課学生なんでも相談室
平日 025-262-7648 休日夜間 025-262-7425

●総務部総務課
平日 025-262-7525 休日夜間 025-262-7236

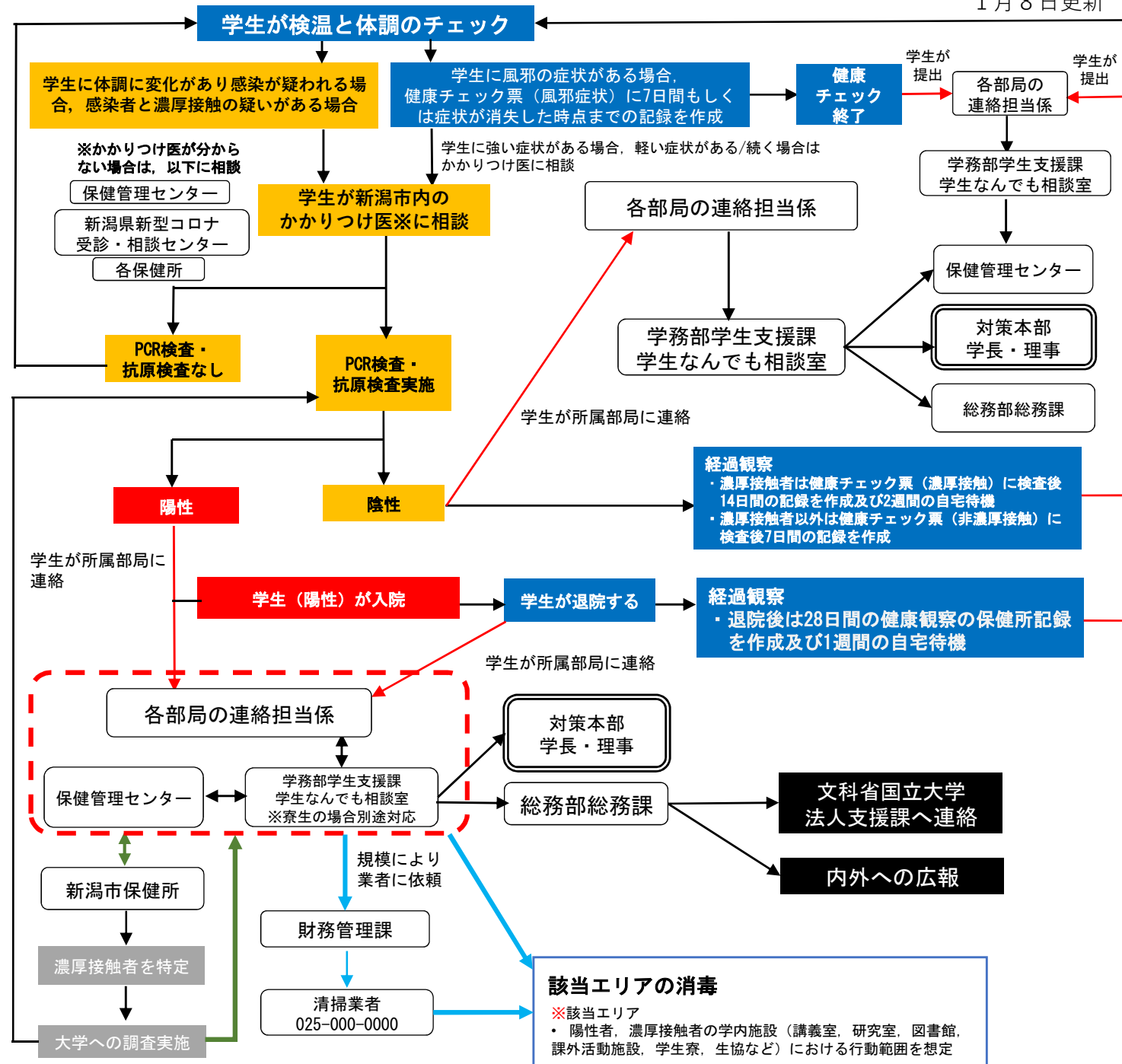
●財務管理課 平日 025-262-7671

該当エリアの消毒，使用者への注意喚起等

該当エリア※を消毒／立入禁止
・机，パソコン，ドアノブ，スイッチ類など手が触れる場所，床等
・消毒が終わるまで一時的に立ち入り禁止に・あるいは3日間の立ち入り禁止

該当エリア※使用者の注意喚起
・周囲にみだりに触れないように注意喚起・手洗いを推奨
・マスクをすることを推奨・身体的距離を確保

該当エリア※使用者の健康観察
・不特定多数の場合は，氏名や携帯番号を控える
・健康観察を要請する



4 海外からの帰国・入国した場合

- ① 海外から帰国・入国した学生は、帰国・入国後2週間は自宅（新潟大学に通う住居を指します。）※で待機するとともに外出を自粛し、学務係へ電話してください。

※自宅が寮の場合は、寮に入らず、学生支援課学生係（025-262-7506）の指示を仰いでください。

- ② 発熱等の風邪症状がある場合は、前記「3 体調に変化があり感染が疑われる場合、感染者または濃厚接触となった場合」により対応をお願いします。

5 大学内では

- ① 大学内では、マスクを着用してください。

~~マスクを購入できない場合には、手作りマスクを自身で作って着用してください。~~

- ② 自宅・アパートのwifi環境が整わないなどのため、止むを得ず講義室にてオンライン授業を受講する場合は、

- ・適宜（30分に1回程度）、窓や入口のドアを開けて換気を行うこと
- ・間隔を十分（2メートル以上）開けて座ること
- ・間近での会話や発声は行わないこと

など3密（密閉・密集・密接）を避けることに留意するとともに、感染症拡大防止のため

- ・マスクの着用
- ・入室時の手指の消毒
- ・使用前の机上の消毒

を徹底してください。

~~また、講義室内での飲食は禁止します。~~

なお、wifiルータの貸し出しを行っています。ご希望の方は、新型コロナ対策緊急学生サポート窓口（電話 025-262-6094）又は所属の学務係にお問合せください。

【参考：<https://www.niigata-u.ac.jp/information/2020/72915/>】

- ③ 新潟大学医歯学総合病院内（食堂、協和会、書店を含む）への立ち入りを禁止します。

大学生協旭町キャンパス（池原会館）やアメニティモールのコンビニエンスストア（ローソン）での弁当などの購入は可能です。

なお、アメニティモールへ行く場合は、病院外を歩いて行ってください。

- ④ 対面授業の実施に関係し、講義室等での昼食等の飲食は、食べる直前の手洗い・手指消毒の徹底、マスクを外しての会話や対面を避け距離を置いて、短時間で行うなど特に感染防止に努めてください。

6 アルバイト

令和2年9月23日

新潟大学教育・学生支援機構キャンパスライフ支援センター長通知

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための新潟県における注意報が解除になり、国内においても経済活動が一定の条件のもと段階的に再開されています。

学生みなさんが行うアルバイトについては、これまで大学からの禁止又は自粛要請に協力いただきましたが、今後は、以下に注意し、アルバイトを行う場合は、引き続き、その必要性を十分に考えたうえで、適切に判断をしてください。

今後、新型コロナウイルス感染症の感染拡大がみられ、新潟県内に警報又は注意報が発せられる事態になった場合は、アルバイトの禁止又は自粛を大学から再要請しますので、ご承知おきください。

なお、教育実習や臨床実習など、人と接する実習等を行う学生は、以下にかかわらず、所属する学部等の指示にしたがってください。

- 1) アルバイトを行う場合は、新しい生活様式の徹底を自ら心がけてください。
また、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策が徹底されている事業者に限ります。
- 2) 飲食店のアルバイトは、新潟県等が飲食店事業者向けに推奨している感染防止対策に基づき、従業員の安全衛生管理及び店舗の衛生管理が徹底され、且つその旨をポスター等の掲示により表明している事業者に限ります。
なお、遅くとも23時までには終業してください。
- 3) 今後もナイトクラブでのアルバイトは禁止とします。

7 課外活動

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う課外活動に関する対外試合等の指針

令和3年3月12日改定

新潟大学（以下「本学」という。）では、課外活動の対面型による活動について、自ら新型コロナウイルス感染防止対策を作成し、対策が十分に取られていると本学が認めた課外活動団体に関し、この対策を遵守することを条件として活動の再開を許可しています。

活動の再開許可を得た課外活動団体が学外の団体等と合同で実施する試合、大会、イベント等（以下「対外試合等」という。）に参加しようとする場合は、下記の参加要件をすべて満たし、本学が許可したものに限り、参加を認めることとします。

記

1 参加要件

- (1) 対外試合等の会場が、新潟県内であること。
- (2) 対外試合等の参加者（審判、運営スタッフ等の関係者を含む。）が、新潟県内在住者（主たる居住地）のみであること。
- (3) 主催者が、対外試合等に関する新型コロナウイルス感染防止対策を講じており、かつ、参加者（審判、運営スタッフ等の関係者を含む。）が当該新型コロナウイルス感染防止対策を遵守すること。
- (4) 課外活動団体が自ら作成した新型コロナウイルス感染防止対策を遵守すること。
- (5) 課外活動団体が主催する対外試合等については、当該対外試合等の新型コロナウイルス感染防止対策が十分に取られていると本学が判断したものに限ること。

1-2 他県の団体等を含む大会（以下「地域大会」という。）の参加要件

- (1) 競技団体の協会等が主催する大会であること。
- (2) 本学公認の課外活動団体であること。
- (3) 主催者が、地域大会に関する新型コロナウイルス感染防止対策を講じており、かつ、参加者が当該新型コロナウイルス感染防止対策を遵守すること。
- (4) 課外活動団体が自ら作成した新型コロナウイルス感染防止対策を遵守すること。
- (5) 原則として、顧問教員が引率すること。ただし、顧問教員の引率が困難な場合は、顧問教員の引率に代えて、課外活動団体が地域大会参加の行程表に基づく次のイからニまでに掲げる行動時及びその他報告が必要な行動があるときはその行動時に、当該課外活動団体がその行動をとったことを顧問教員へ報告すること。

イ 出発時

ロ 会場到着時

ハ 会場出発時（競技等終了後）

ニ 到着時

- (6) 原則として、日帰りで参加すること。ただし、連日の地域大会参加又は地域大会参加のため早朝若しくは深夜の移動により体調管理、事故防止等の観点から顧問教員が宿泊を必要と判断し、次のイ及びロに掲げる要件を満たす場合に限り宿泊を認める。

- イ 個室を利用すること。
- ロ 食事は、各自の部屋でとること。
- (7) 参加者は、試合の前後 1 週間は健康チェックを行うこと。
- (8) 試合後 1 週間以内に教育実習、臨床実習等の人と接する実習等を行う者の参加はできないこと。
- (9) 地域大会の会場の所在地が、次の表に掲げる地区内であること。

地区名	県 名
東北地区	青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県
北陸地区	福井県、石川県、富山県
甲信越地区	新潟県、山梨県、長野県

※1 国内における新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえ、本学の判断によりこの表の取扱いが変更となる場合がある。

※2 移動経路と移動手段については、国内における[新型コロナウイルスの感染状況](#)に留意し、選定する。

※3 全国大会（インカレ等）に出場する場合は、別途審査のうえ許可する場合がある。

2 期間

令和 3 年 3 月 12 日から令和 3 年 9 月 30 日まで

3 参加申請

(1) 提出書類

① 対外試合等の参加

- イ 対外試合等参加申請書（別記様式第 1 号）
- ロ 対外試合等の実施要項等（対外試合等の概要・参加者（新潟県内在住者のみ）・新型コロナウイルス感染防止対策が確認できるもの）

② 地域大会の参加

- イ 地域大会参加申請書（別記様式第 2 号）
- ロ 地域大会の実施要項等（地域大会の概要・新型コロナウイルス感染防止対策が確認できるもの）

(2) 提出期限

許可を必要とする日の 2 週間前まで

(3) 提出先

学務部学生支援課学生係（gakusei1@ge.niigata-u.ac.jp）

提出書類の書式は、<https://www.niigata-u.ac.jp/information/2020/77337/>から入手できます。

以下の資料は抜粋で掲載しています。
全文は、新潟大学医学部精神医学教室HP又は
<http://www.niigata-dp.org/corona/index.html>をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症とこころのケア

新潟大学大学院医歯学総合研究科精神医学分野
渡部雄一郎, 森川亮, 江川 純, 杉本 篤言, 横山裕一,
橋尻洸陽, 國塚拓郎, 吉永清宏, 有波浩, 染矢俊幸

新型コロナウイルス感染症に対して様々な対策が講じられていますが、未だ感染拡大を抑えることはできず、先行きの見えない状況が続いています。このような危機的な状況では、こころや行動に大きな変化が生じることがあります。新型コロナウイルス感染症に関連するこころのケアについて、①感染症流行とこころのケア、②子どものこころのケア、③患者さんのこころのケア、④医療従事者のこころのケア、⑤自殺対策の 5 つのテーマをまとめました。皆様のこころのケアの一助になれば幸いです。

1. 感染症流行とこころのケア

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が日本中、そして世界中で猛威を奮っています。日々増える感染者数や変化する社会情勢に、わたしたちはみな不安を抱き、大きなストレスを感じています。

わたしたちは今、この不安やストレスとどう付き合っていけばいいのでしょうか。

a. だれにでも起こるこころの反応

わたしたちは不安になり、ストレスを感じたときに様々な感情を抱きます。新型コロナウイルス感染症が流行している今、次のようなことを考え、感じたことはありませんか。

- コロナウイルスにかかってしまうのではないか。ウイルスにかかって死んでしまうのではないか。
- 仕事を失ったらどうしよう。
- 感染したかもしれないと思われたら、周りの人から差別されるのかな。
- 大切な人を守れないかもしれない。
- 検疫によって大切な人から引き離されてしまうのではないか。
- 自宅待機を指示されたけれど、一人でいるのがつらくて涙が出る。これからのことを考えられない。

そしてこの流行の状況が長く続いてしまったとき、わたしたちは絶え間なく続く不安やストレスを感じ、次のようなことがらも起きるかもしれません。



- 患者さんやそのご家族に間違った見方をし、仲間外れにする。
- 国や地方自治体へ怒りが向かい、攻撃する。
- 子どもや配偶者へ怒りが向かい、暴力を振るう。
- 病院・医院に行くことを避け、受診しなくなることによる持病の悪化。
- アルコール、薬物、インターネット、ゲームへの依存。

こういった感情を抱くこと、行動を取ることは、決して特別なことではありません。今の非常に厳しい状況の中において、周りの人たちが、そしてあなた自身も同じように感じて悩んでいるかもしれません。

b. こころの反応への支援

こういった不安やストレスに悩んでいる人に会ったとき、あるいはあなたが悩んでいるとき、こういった支援ができるでしょうか。悩んでいる人それぞれの状況によって、できる支援は様々です。

- 患者さんや回復した人、隔離された人、患者さんのご家族は強い不安やストレスを感じているかもしれません。どんな支援ができるか、考えてみましょう。
- 新型コロナウイルス感染症により大切な人を亡くしてしまった人がいます。ご遺族が喪に服す時間を大切にしましょう。
- 不正確な情報を鵜呑みにして、周りに人に伝えていませんか。誤った情報は偏見や差別を生むことがあります。正しい情報を発信しましょう。
- アルコールや薬物の使用量が増えてしまった、インターネットやゲームをする時間が増えてしまった人は、ウイルス流行前の量・時間に戻しましょう。

高齢者や障害を持つ人、子どもたち、隔離されている人へは、こういった支援ができるでしょうか。

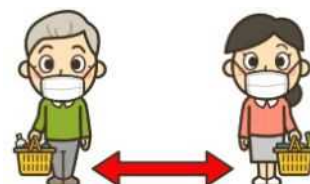
2. 子どものこころのケア

a. 全ての子どもについて

【子どもたちを守り、他の人を病気にしないための手立て】

皆様が健康でいるためにすべきことを行い、子どもたちにも同じことをするように教えてください。

- 手洗いしましょう（**20 秒以上**）
- 人との距離（**2m 以上**）を保ちましょう
（特に他の子どもと遊ぶときや重症化リスクの高い人（高齢者や持病を持つ人など）に対して）
- **2 歳以上**の子どもはマスクを装着させましょう
- 家の中でよく触れる場所を除菌しましょう
- ぬいぐるみなどを含めて可能なものを洗いましょう
（できるだけ高温のお湯で洗濯し、完全に乾燥させる）
*新型コロナウイルス感染症（COVID-19）患者の洗濯物と一緒に洗っても大丈夫です
- 不要不急な外出や旅行の予定を変更しましょう
- 子どもの面倒を見られない場合に、誰が子どもの世話をするのが一番よいか、前もって検討しましょう
- 年齢に応じた形で子どもに COVID-19 について説明しましょう（以下のサイトが参考になります）



「コロナウイルスってなんだろう？」 藤田医科大学微生物学講座・感染症科

<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/>

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」 日本赤十字社

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

“The Story of the Oyster and the Butterfly” Ana M. Gomez

<https://www.anagomez.org/covid-19-resources/> ”Japanese”より閲覧可

【ストレスや不安により子どもの出すサイン】

身体サイン

-
- Illustration showing a mother holding a sick child, surrounded by various symptoms and medical items, indicating the progression of illness.

なったりする
やおねしょ)
・非行

19

下記のような対応は平時の子育てにおいても望ましいものです。子どもの反応が長引いたり、気になる状態があれば保健所・保健センター、医療機関に相談してみましょう。また、後回しにされがちですが、大人自身の心身の体調管理にも意識を向けてください。

子どもが活動的で、社会的なつながりを持ち続けられるようにしましょう

- 人との距離（2m 以上）に気をつけつつ、外で遊ぶように促しましょう
- 室内でできる体を使う活動時間を作りましょう（例えば、ストレッチタイムやダンスタイムなど）
- 電話やテレビ電話を使って友達や家族とつながりましょう。訪ねることができない家族にはカードや手紙を書きましょう



ストレス対処法、リラクゼーション法を学びましょう

- そのために、国立成育医療研究センターこころの診療部作成の以下の資料が参考になります

「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

「新型コロナウイルスに負けないために、セルフケア編」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

「新型コロナウイルスに負けないために、リラクゼーション編」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

メディアの使用時間について

- 日本小児科医会の提言(<https://www.jpaweb.org/information/sumaho.html>) によるとすべてのメディア（テレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器）へ接触する総時間の目安は**1日2時間まで**とされています



【子どもたちが学習を続けられるようにしましょう】

学校と連絡を取り続けましょう

- 学校によってはオンライン授業（インターネット学習）を提供しています。学校からの宿題を確認して、無理のないペースで終われるように手助けしましょう
- 困ること（慣れない方法で宿題をやることの困難など）があれば学校と連絡をとしましょう

柔軟なスケジュールをたて、家庭で行う勉強のルーティーンを作りましょう

- 勉強する時間、自由時間、食事やおやつの時間、運動時間、そして就寝・起床時間を毎日なるべく同じ時間として、一日を構造化しましょう
- *スケジュールには柔軟性をもたせて、日によって調整しても問題ありません



学習を楽しめる方法を探しましょう

- 実践できる活動をしましょう（パズル、塗り絵、絵を描く、工作など）
 - 一人でできる遊びを構造化された学習の中に取り入れましょう（シートで基地を作る、ブロックを積んで数える練習をするなど）
 - 家族に手紙を書くことで、字を書いたり、文法を学んだりする練習をしましょう
 - この時を記録に残し、共有した経験を話し合うため、子どもと一緒に日記を始めてみましょう
 - 本の読み聞かせやオーディオブックを利用しましょう
 - オンラインの学習教材を利用しましょう
- 例えば、新潟市立総合教育センターが家庭学習に活用できる動画を配信しています



<http://www.netin.niigata.niigata.jp/dougademanabo/douga>.

b. 個別の支援が必要な子どもについて

【虐待リスクの高い子どもたちへの対応】

新型コロナウイルス感染症により大人たちも強いストレスと不安を抱えています。そうしたとき、大人のいらいらが子どもにぶつけられたり、子どもの前でDV（ドメスティック・バイオレンス）が起きたり、子どもの生活のケアが十分になされないことも想定されます。

皆さんの周りの子どもたちの中に、虐待の被害にあっている子どもがいないか、以下の点を確認してください。

- 子どもの気になる言動や表情、身体的変化、行動的変化の注意深く観察する
詳しくは「子ども虐待対応の手引き（厚生労働省）」を参照ください
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/dl/120502_11.pdf
- 必要があれば、メンタルヘルスの専門家（スクールカウンセラー、医療機関、療育機関、発達障害支援センターなど）に相談してください
- 子どもの安全を守る具体的対応（児童相談所、要保護児童対策地域協議会、警察、福祉等との連携や活用を含む）をしてください

【発達障害の子どもたちへの対応】

ほとんどの子どもたちがこの状況に対して過敏になっている状況で、発達障害の子どもたち、特に状況の変化への対応が苦手な自閉スペクトラム症の子どもたちは、特に強く反応する可能性が高いと考えられます。それぞれの状況に応じた個別の配慮が必要ですが、一般的なこととして以下の点にご注意ください。

- 子どもの発達や特性に合わせて現状を説明しましょう
そのために発達障害情報・支援センター作成の以下の資料が参考になります
「コロナをたいじ（スマート）」
http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5752
「コロナをたいじ（フル）」
http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5749
「新型コロナウイルス感染症に気をつけましょう」
http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5717
- 自分の気持ちを語ることができる機会を作りましょう
- 「いつもと同じ」日課、課題を保つ配慮をしましょう
- ストレス解消、感情コントロールの方法を教え、実践させましょう
発達障害の子どもたちのストレス反応や対処を学ぶには「発達障害専門プログラムワークブックⅡ（厚生労働省）」が役に立ちます
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000099415.pdf>

<<参考資料>>

3. 患者さんのこころのケア

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆様には、こころよりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い回復をお祈りいたします。

全世界的な感染流行下において、罹患された皆様には、身体だけでなく、こころにも大きな負担がかかっていると思います。

このページは、皆様のお気持ちが少しでも楽になることを願って作成しました。

a. こころの反応について

【病気になった時のこころの反応】

体とこころはお互いに影響しあっています。病気で体が弱っているとき、誰もがこころに負担を感じ、様々な思いを抱きます。

- どうして自分ばかり苦しい思いをしなくてはいけないのか
- 周りの人に迷惑をかけて申し訳ないと自分を責めてしまう
- あのと看、こうすれば（しなければ）、病気にはならなかったのに
- このまま病気が良くならないのではないか
- 他の人とつながれないことによる寂しさや孤独を感じる

このようなこころの反応は特別ではなく、普段の体調不良のときにも起こりえる、とても自然な反応と考えられます。新型コロナウイルス感染症は、世間が大きく取り上げているので、特に強く感じてしまうかもしれません。

【社会的状況に対するこころの反応】

テレビやインターネットのニュースを見ていると、これまでの病気に比べて、次のような気持ちを、特に強く感じてしまうかもしれません。

- 差別されるかもしれないという恐れ
- 仕事を失ってしまうかもしれないという恐れ
- 死んでしまうのではないかと看る恐れ

これらも、当然の反応といえますが、このような辛い気持ちが長く続くと、こころに不調をきたしてしまう可能性があります。

こうした事態が今あなたのこころへどれだけの負担をかけているのかを確かめるために、

こころのチェックリストを作成しました。

“こころのチェックリスト”

- ☐ 眠れる気がしない、または食欲がない
- ☐ 焦りや危機感ばかり感じて、落ち着かない
- ☐ 一日中涙が出たり、虚しさを感じたりする
- ☐ 過去の行動を悔やんでばかりいる
- ☐ 周りに迷惑をかけていると強く思って自分を責め続けている
- ☐ 何かをしたい、楽しみたい気持ちに全くなれない
- ☐ 治療を受けたり、病気を治そうと思えない
- ☐ このまま消えてしまいたいと思う

1つでもあてはまれば、こころに負担がかかっている状態と考えられます。

主治医や看護師さんに今のあなたの気持ちをお話してみてください。

・染矢俊幸. 一般臨床医・精神科医のためのうつ病診療エッセンシャルズ. メディカルレビュー社, 2017.

・アルバート・マイケル (澤田法英, 渡邊衡一郎監訳). 読むだけでコツがつかめる 問診力トレーニング. アルタ出版, 2010.

を参考



b. 自分でできるこころのケア

今の状況で心配や恐れを感じているのは、こころが正常に機能している証です。しかし、それも続くと疲れてしまいますので、リラックスの方法をご紹介します。体の具合が悪いときには難しいと思いますが、調子が良いときに試してみてください。

【ほっとする時間を作る】

TVやインターネットなどの情報から離れる時間を作りましょう。

新型コロナウイルス感染症関連のニュースから離れて、音楽を聴いたり、本を読んだりして、リラックスできる時間をもつことが大切です。

【身体の緊張をほぐす】

一息つける時間を作ったら、3秒かけて鼻から静かに息を吸い、6秒かけて口から細く息を吐きます。息苦しさをを感じる場合はもう少し長く息を吸っても構いませんが、息を吸う時間を吐く時間より短くすることがポイントです

身体の部分に一つ一つ意識を向けて、息を吐く時に一緒に力を抜いていきます。「おなか」、「胸」、「肩」、「二の腕」、「首」、「あご」、「眉間」、「額」などです。

呼吸の症状が強いときは無理をなさらないようにしてください。

体の調子が良い方は軽い運動も良いと思います。主治医と相談して、どの程度の運動なら良いのかを検討してみるのもいいかもしれません。

以下のサイトではリラクセーション法がわかりやすく紹介されています。自分に合った方法を探してみましょう。

・大阪府健康医療部こころの健康総合センター・リーフレット『気軽にリラックス』

<http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/00000000/relax.pdf>



【つながりを保つ】



「迷惑をかけるかもしれない」と思って平静を装うよりも、今の不安な気持ちを話せる相手を見つけましょう。

家族や友人と電子メールや電話、ソーシャルネットワークサービスを通じて連絡をとり続けましょう。親しい人に不安な気持ちを言葉にするだけで、こころにかかる圧力は減らせます。

・ IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア（日本語版）」を参考

[https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC Interim Briefing Note on COVID-19 Outbreak Readiness and Response Operations - MHPSS %28Japanese%29.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20Japanese.pdf)

4. 医療従事者のこころのケア

新型コロナウイルス感染症の治療に携わる医療従事者の皆様、日々の診療に対して心より敬意を表します。新型ウイルス流行期では、防護服を着用しての活動、診療についての公表を控えるなど、これまでの災害時の対応とは異なる点があります。

a. 直接対応する医療従事者に特有のストレス要因

- 感染者や遺体などに接した医療従事者に対する偏見
- 厳格なバイオセキュリティ
- 医療の需要増大 → 厳しい労働スケジュール
- 厳しい労働スケジュールや最前線で働く人に対するコミュニティ内の偏見のために、社会的支援の利用が減少すること
- 基本的なセルフケアを実践するための余力がなくなること
- 感染に関する情報が不十分の患者に長期間暴露すること
- 最前線で働くことにより特に強まる、他者へ感染させることへの恐れ

上記の特殊性を踏まえた上で、それぞれの立場でできることを行っていきましょう。

b. 医療従事者のこころのケア

医療従事者が健康を維持するために以下のことが重要です。

【現在受けているストレスについて正しく理解すること】

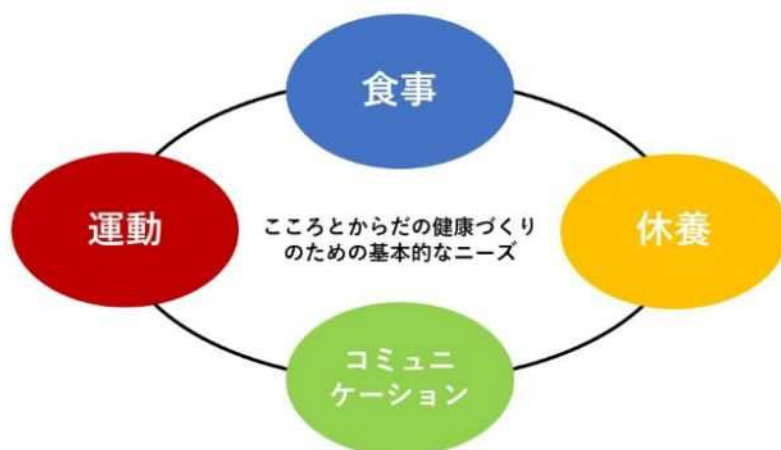
現在の状況でストレスを感じることは、当たり前のことです。
仕事をしている方の中には、仕事を十分にこなせていないと感じている人や、無茶な要求をされている方もいるかもしれません。ストレスやストレスと関係する感情は、たとえばあなたがそのように感じられていたとしても、決してあなたに能力がないとか、あるいは弱い人間だということを、意味しているわけではありません。実際には、ストレスは役に立つこともあります。まさに今、ストレスを感じることで、仕事に対して前向きに取り組み、目的意識をもつことができるのかもしれません。
この時期に、ご自身のストレスと心理社会的な健康を大切にすることは、あなたの体の健康管理と同じくらい大切なことです。



【基本的なニーズを満たすこと】

基本的なニーズを大切に、それに役立つ対処法を行いましょう。役立つ対処法とは、**仕事にこまめに小休止や休憩をとること、健康な食品を十分に食べること、運動を**

すること、さらに家族や友人と連絡を取り合うことも含まれます。その場しのぎの対処として、タバコ、お酒、あるいは他の違法薬物などを使うことは長期的には、あなたの精神および身体的健康を悪化させます。また、刺激的な映像や心配な情報はあなたのストレスを高め、自己効力感や全体的な健康を損なう可能性があるため、メディアの制限も必要です。



【周囲の人（特に信頼できる人）とコミュニケーションをとり続けること】

働いている方の中には、偏見によって、不運にも家族やコミュニティから排斥される経験をされている方がいるかもしれません。**可能な限り、あなたの信頼する人と連絡を取り続けてください。**電子機器は、そうした際に大切な人と連絡を取り続けるための方法の一つです。**同僚、上司、または他の信頼できる人に援助を求めましょう。**また、同僚もあなたと同じような経験をしている可能性があることに留意してください。同僚と話をし、お互いにサポートし合いましょう。



ミスや不足は建設的な言い方で確認し、訂正し、お互いに褒め合いましょう。褒められることはモチベーションを高め、ストレスを緩和します。あなたの苛立ちやその解決方法を共有しましょう。

【メンタルセルフチェック】

抑うつやストレス障害の症状が出ていないか、繰り返しチェックしましょう。例えば、悲しい気分が長く続くこと、不眠、不快な記憶、絶望など。同僚や上司に話すか、必要に応じて専門家に相談してみてください。そして、**是非自分を褒めてください。**障害物や失望がありながらも、



困っている人のケアをするという立派な仕事をあなたが果たしていることを思い出してください。公式にでも内々にでもよいので、家族、友人、同僚にも同様に伝えましょう。

「職業性ストレス簡易調査票」

厚生労働省労働基準局安全衛生部「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル（令和元年改訂）」pp34-35.

<https://www.mhlw.go.jp/content/000533925.pdf>

c. チームリーダーが取り組むべきこと

医療チームのリーダーがスタッフを慢性的なストレスや精神的健康の悪化から守っていくために以下のことが重要になります。

- スタッフの心身の健康が悪化した場合に、それを伝えやすい環境づくり
 - ・スタッフが休息をとり、心身を回復する余裕があるかどうかを検討
 - ・心配なことを言葉にできるよう短時間の定期的な話し合いの場を設ける
 - ・同僚間のピアサポートを奨励する
 - ・メンタルヘルスや心理社会的サポートを受けることを促し、保証する
- 良質なコミュニケーションを確保し、正確かつ最新の情報がすべてのスタッフに提供されるよう努める
- チームリーダー自身がストレス軽減のためのセルフケアを行う手本になる

IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア（日本語版）」を改変

<https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Japanese%29.pdf>

5. 今後自殺者を増やさないためにどうすべきか

新型コロナウイルス感染症によるパンデミックの影響は、健康問題だけでなく生活不安・経済不安などから自殺リスクの増加につながります。

同様の事例である 2003 年の SARS（重症急性呼吸器症候群）流行時には、香港での自殺率が過去最高レベルまで上昇したことが報告されています（Cheung et al., 2008）。

今回の新型コロナウイルスについても、すでに医療従事者の自殺や対応を迫られる行政職員が自殺したニュースなどが世界中で報告されてきており、今後日本でも自殺者が急増していくことが想定されます。

a. 自殺に至る要因

社会が多様化する中で、地域生活の現場で起きる問題は複雑化・複合化しています。そのような問題が深刻化し、複数の問題が重なり合うことで心理的視野狭窄状態になると、自殺以外には現在の苦悩から解放される方法はないと思込み、自殺に至ると考えられています（図 1）。

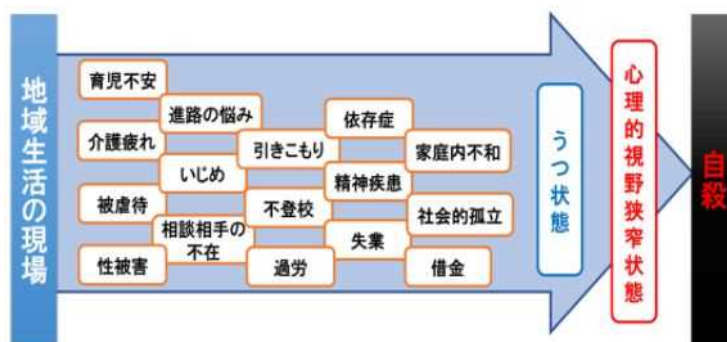


図1. 自殺に至る要因
厚生労働省「都道府県自殺対策計画策定の手引（平成29年11月）」の図を改変

新型コロナウイルス感染症の流行期では、失職や休職、倒産による経済的困窮、医療職などの職種においては過労、外出自粛に伴うフラストレーションならびに社会的孤立が大きな問題になると思われます。自宅での生活が長期化すれば、育児や介護負担、家庭内暴力、虐待リスクが増加する可能性もあり、注意が必要です。

b. 自殺対策としてできること

平成 18 年に「自殺対策基本法」が成立して以降、様々な自殺予防対策がとられることにより、自殺者数は減少の一途をたどっています（図 2）。

このように自殺は予防対策により減少させることができます。

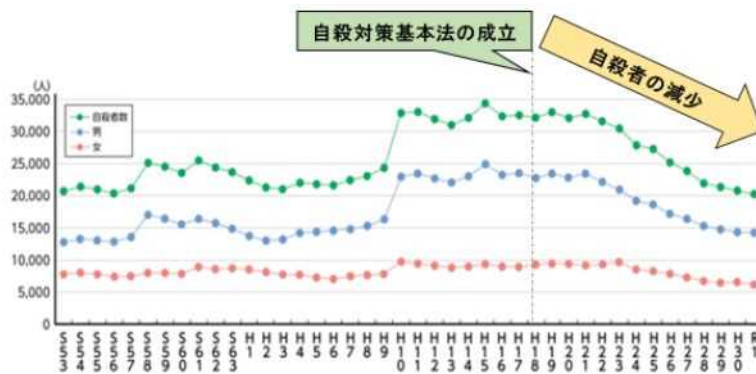


図2. 自殺者数の推移
警察庁「令和元年中における自殺の状況」の図を改変

○自殺予防対策として以下の方法を紹介します。

- ・ **社会的孤立を防ぎ、悩みを抱え込む前に早い段階で相談しましょう。**

- Skype や TV 電話の活用、メールを利用してみましょう。
- 公的な機関に相談しましょう。下記が、例に挙げられます。

「いのちとこころの支援センター」

新潟県ホームページ

<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/shougai Fukushi/1356764153049.html>

「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」

厚生労働省令和元年度自殺防止対策事業（一般社団法人全国心理業連合会）

<https://lifelinksns.net/>

- ・ フェイクニュースによる自殺が報告されています（Goyal et al., 2020）。ソーシャルメディアとは距離を保ち、公的機関など**信頼できる情報源だけ確認**するようにしましょう。
例えば

「新型コロナウイルス感染症について」

新潟県ホームページ

<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenko/covid19.html>

厚生労働省ホームページ

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

- ・ **アルコールやゲーム依存の問題は、自殺の危険性を高める可能性があります。**普段よりも飲酒量やゲームの時間が増え過ぎないように意識しましょう。
- ・ 自殺念慮のある人には、「**TALK**」の原則で対応しましょう。

- ✓ **Tell** 心配していることを言葉に伝える
- ✓ **Ask** 死にたいという気持ちの有無について素直に尋ねる
- ✓ **Listen** 死にたいほどつらい相手の気持ちを傾聴する
- ✓ **Keep Safe** 安全を確保する

日本精神科救急学会「精神科救急医療ガイドライン 2015 年版」 pp144.

https://www.jaep.jp/gl/2015_all.pdf

最後に

自殺念慮を認めた場合は、速やかに精神科の受診を検討して下さい。

治療で救える命があります。

9 関連情報

- ・ 新潟大学 HP（新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の対応について（学内関係）） https://www.niigata-u.ac.jp/staff/campusannounce/covid-19_in/
- ・ 厚生省 HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/dengue_fever_qa_00001.html
- ・ 日本経済新聞（新型コロナ感染 世界マップ）
<https://vdata.nikkei.com/newsgraphics/coronavirus-world-map/>
- ・ ESRI ジャパン（都道府県別新型コロナウイルス感染者数マップ）
<https://gis.jag-japan.com/covid19jp/>
- ・ 新潟県 HP
<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kikitaisaku/shingata-corona.html>
- ・ 新潟市 HP
https://www.city.niigata.lg.jp/iryo/kenko/yobou_kansen/kansen/coronavirus.html