

新型コロナウイルス感染を

のりこえるための 説明書

年未ver.

～大切な人を守るために、～
今、私達がごきること



なるべくエビデンスに基づき、資料を作成しておりますが、
状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後も正しいとは限りません。
エビデンスがない部分は個人の見解も含みますので、注意してお使い下さい。

大切な人を守るために、今私ができること

- ① 今、私ができることは何ですか (質問)
② " (答え)



③ 今、私が持つべきもの

- ④ 不安に負けないためには、どうしたらよいか (質問)
⑤ " (答え)

⑥ CIAMS (シムズ)について

⑦ CIAMS が自殺へ

⑧ 心の問題をかかえた人に私ができることはありますか (質問)

⑨ " (答え)

⑩ 自分でできる対処法

⑪ パニック障害について

⑫ コロナウイルスに感染したくないです。どうすればいいですか (質問)
⑬ " (答え)

⑭ おささい 食事は危険

⑮ " ウイルスが入ってくる場所

⑯ 年末年始 実家に帰ってもいいですか (質問)

⑰ " "

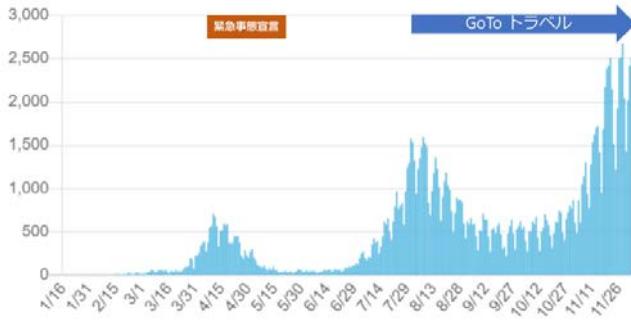
⑱ " (答え)

⑲ " "

(1枚ver.)

Q、今、私たちにできることは何ですか？

もう済やばい
もうダメだー

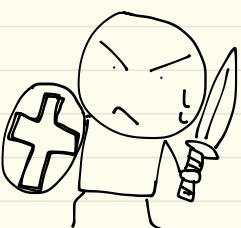
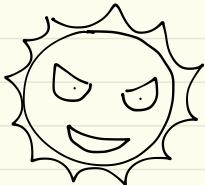


そろそろあきらめて、
みんな感染すれば?

うう…

思
考
停
止

絶
望



戦
う
者

もういい…

あきらめ

ん

怒
り



疲
れ

今の自分の状態を見つめなまし、

今私たちが何をすべきか考えてみましょう!!

みなさんは
今どのようない
状態ですか？



Q、今、私達にできることは何ですか？

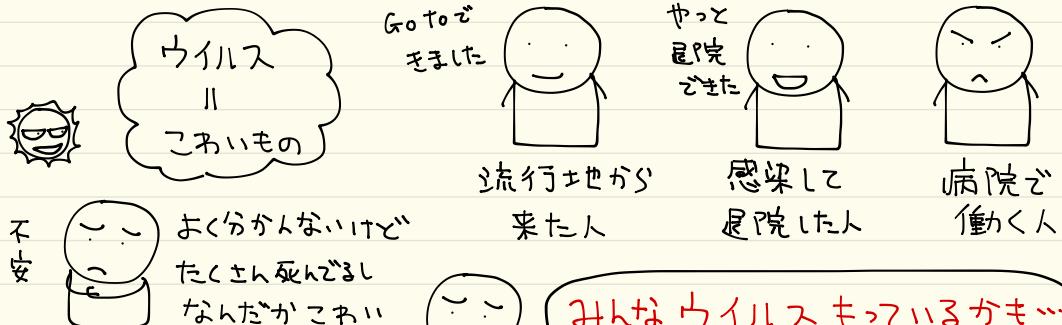
A、正しい知識を身につけ、

それを行動にうつし、みんなで考え続ける

ウイルスた“け”なく、不安に負けない自分になる！



がんばります

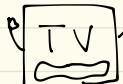


ぐまぐまと

みんなウイルスもっていろかも…
こわい。あぶない、さけよう…

不安は危険に対する正常な心理反応
危険が身を守る自己防衛

感染者は
〇〇〇人!!
過去最高!!

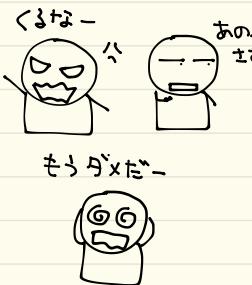


なんど
何の対策も
支體もなかった



自分とストレートに力が働くこと
差別・偏見・暴力へ

自分の中でもやもやが続くと、
絶望・うつ・自殺へ



考えることをやめると…人は矢張り絶望になります

しかし考えれば分かることが分からなくなり、
不安や恐怖に負けて、差別・偏見・絶望につながります

今私達がもつべきもの

ウイルス
ガ
こよいもの



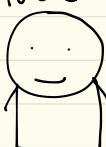
正しい知識



□□

石窟かにお年寄りにとてことは危険だけれど、
自分達が感染しなければ
お年寄りが感染することは少ないよね。
しかし感染対策していれば、
ほとんど感染することはない。
またれすぎると必要はなく、
せくみすぎなければいいかな。

Go To もよもよ



流行らせがり

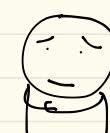


□□

来た人



退院した人



□□

考える力

普通に考えれば、都会が感染したかといふ。
みんな感染してる訳ないよね
たとえ感染しても、お互いマスクしていれば、
感染する可能性はほとんどない

想像力

感染力があるのは10日までだか
PCRがどうぞあれ、退院した人がは、
感染することはないよね
入院しても大変な思いをしただろう
家族や仕事は大丈夫かな？

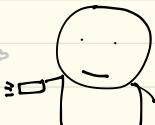


□□

感謝の心

毎日感染するかもしれないフレッシャーも
ハードな仕事で大変だろくな
自分たちより逃げ出しちゃうかも…
本当感謝しかないござ

病院で働く人



自分以外に力が働くこと

差別・偏見・暴力へ

自分の中でもやもやが続くと、

绝望・うつ・自殺へ

くるなー

あの人って
さあ…



もうダメだー



Q、不安に負けないためにはどうしたらよいか? ショウガ?



ホーネー

不安

正しい知識をみにつければ、
不安はなくなるの?



ガリ勉?



お酒ごものんびり忘れる?

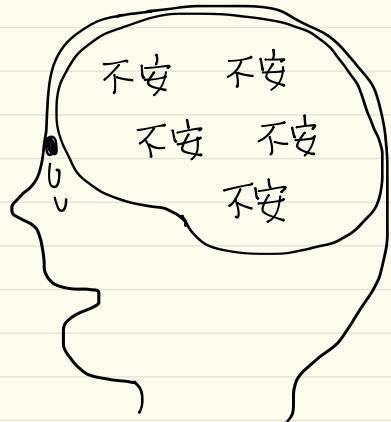


というか不安なんじゃない



不安やストレスがないと思っている人こそ注意!!

不安や悩みは人それぞれ、ストレスは自分ごは分かれにいい



感染したり死ぬかもしねない

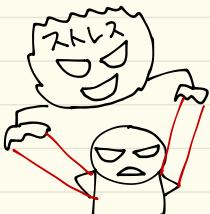
家族に迷惑かける

仕事を休まないといけない

店が風評被害にあつたどうしよう

学校ごいじめられるかも...

1つの間にかストレスは自分の知らない間に、自分を変化させます



なんだか
怒りっぽく
なったなあ...

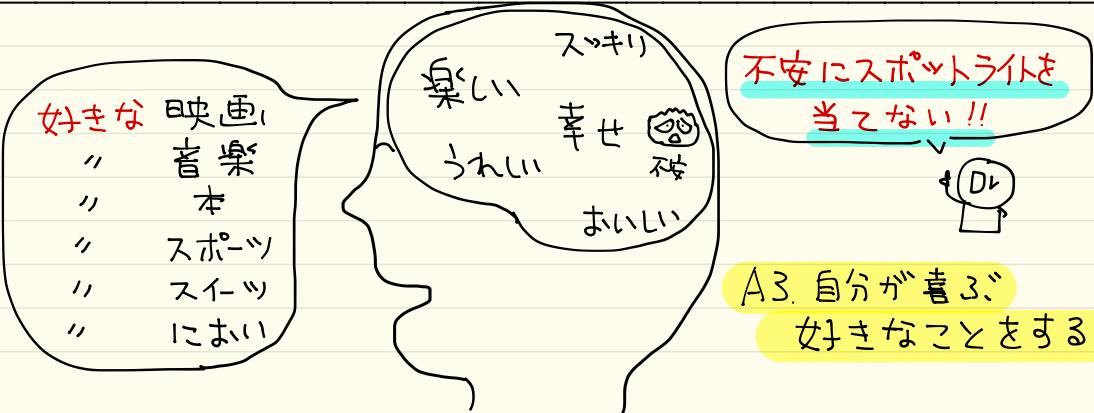
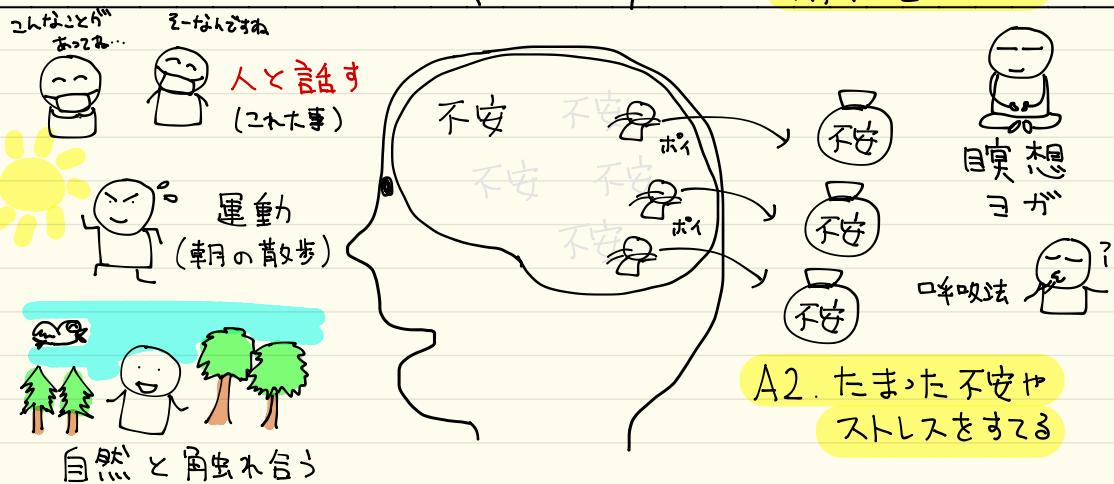
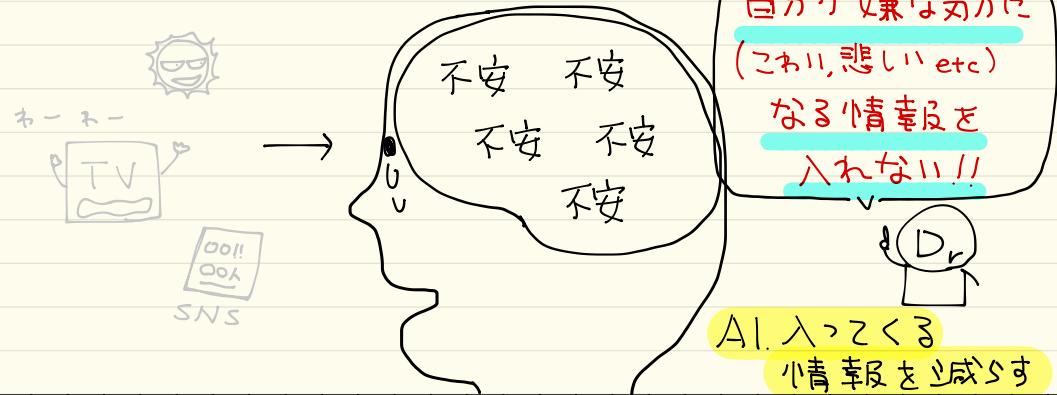
不安やストレスは誰にでもあるもの
自分の中の不安に負けないためには、
どうしたらよいか? ショウガ?

CIAMS(シアムズ)といったら



5

Q、不安に負けないためにはどうしたらいいでしょうか？

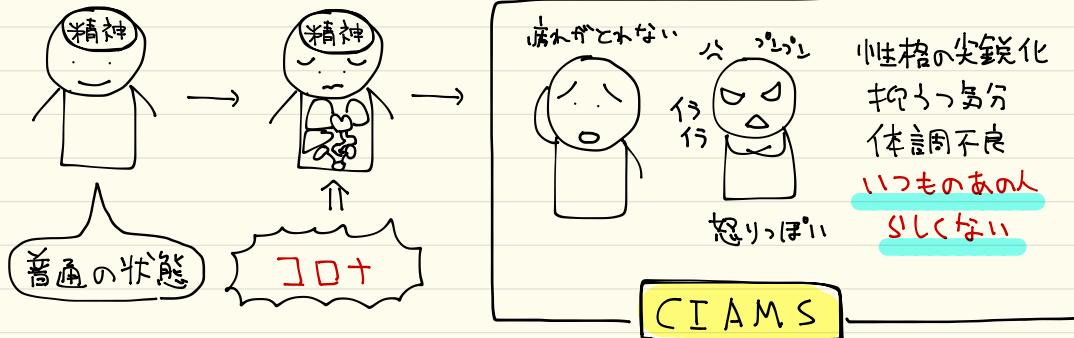


CIAMS Coronavirus-Induced altered mental status

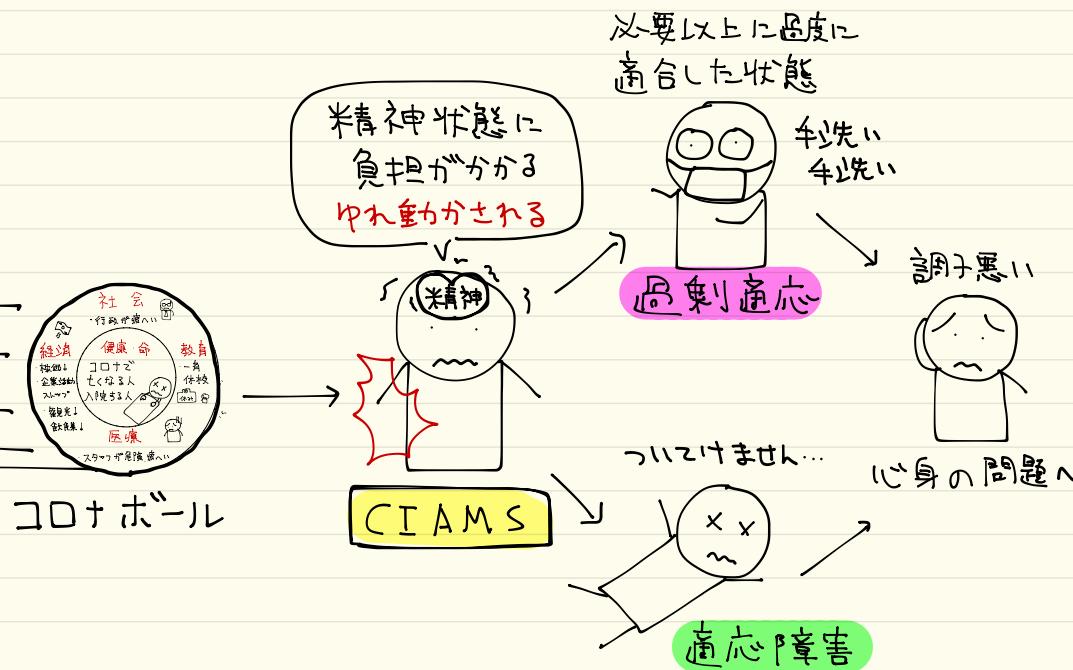


- ✓ コロナによって変化した社会・生活・環境が与える
ストレスによって引き起こされた精神状態の変化

by 國松淳和 Dr.

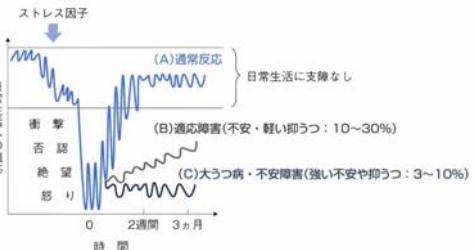
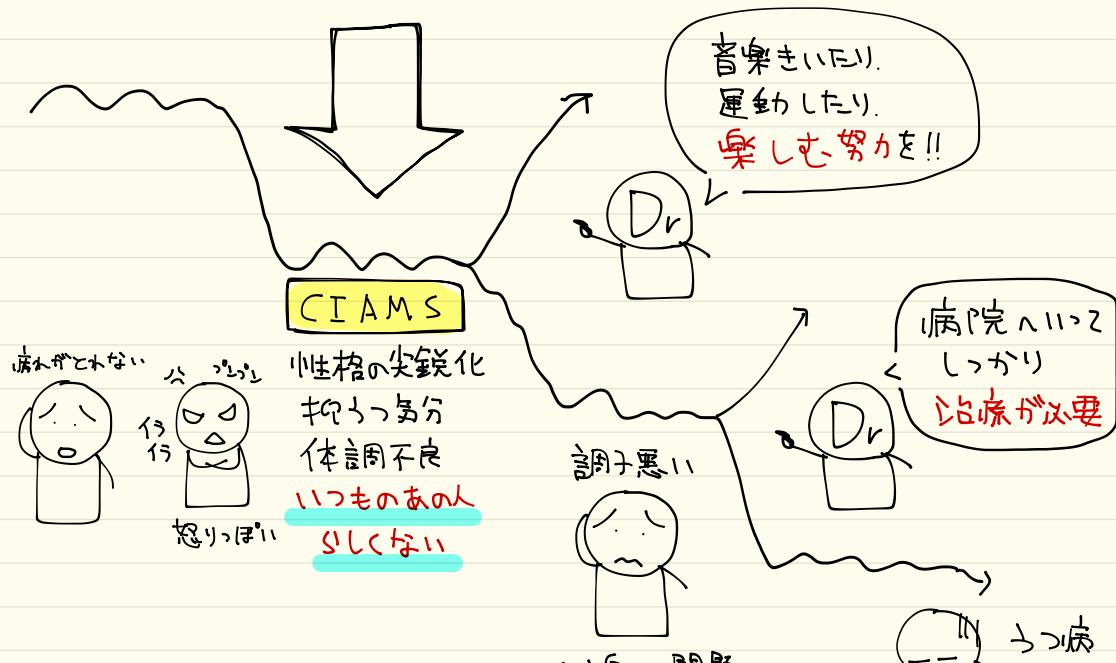
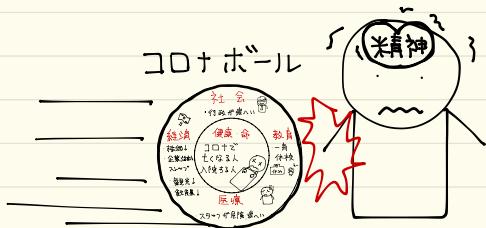


- ✓ 適応障害の人もいるし、過剰適応の人もいる



ג

CIAIMSが「自殺へ



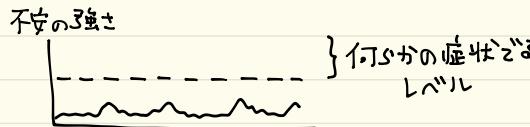
(不目民_強迫性障害
不安障害、パニック発作)

あなたのメンタルは
今、どのあたりですか？

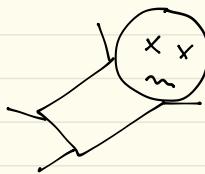
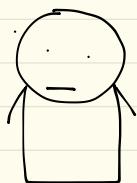
治療 Vol.98, No.5 (2016.5)

Q. 心の問題をかかえた人に私達が“できること”はありますか？

✓ 通常のメンタル



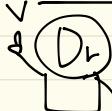
✓ 今の日本のメンタル



もういい…



けがの応急処置が一般の人でも
できるのと同じように、
「心の応急処置」というものがあります

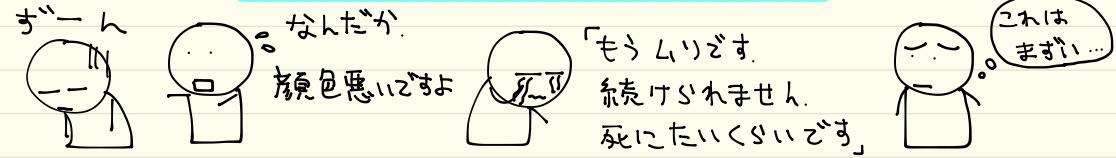


Q. 心の問題を抱えた人に私たちができることはありますか？

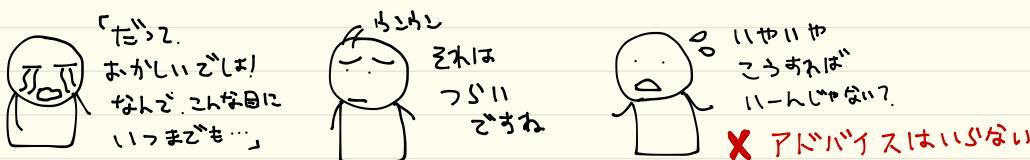
A. メンタルヘルス・ファーストエイド（心の応急処置）に対応する



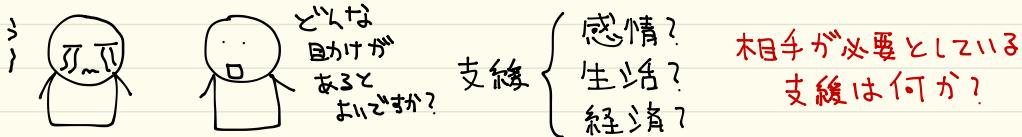
① 周りにいつもと違うことをみる人がいたり、声をかけてみましょう
危機的な状況（つまり自殺しようと思うくらい悩んでいる）かどうか
リスクを評価し、支援を始めましょう



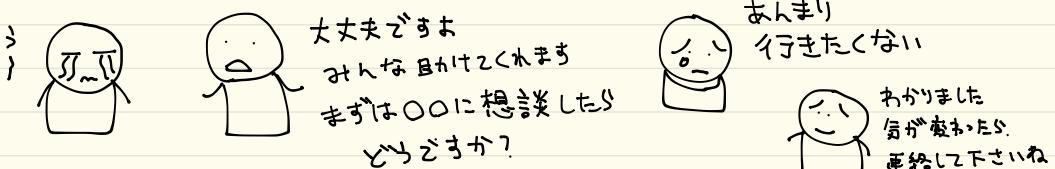
② 言話をきいて危機的な状況でなければ、話をききましょう
相手の話を叱りせず、決めつけず、口をはさまず、
まずは一生懸命話を聴くだけです



③ 安心につながる支援と情報を提供しよう



④ 専門家のサポートをうけるようにすすめましょう



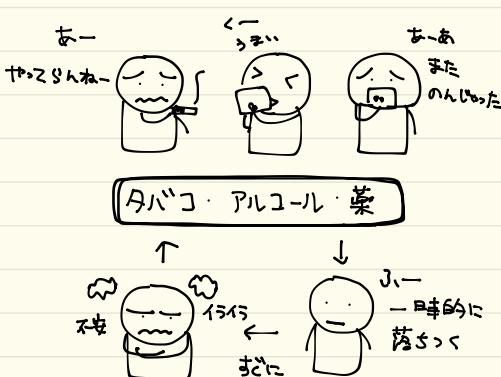
自分でできる対処法(セルフヘルプ)

人と話す・連絡を取りあう



信頼できる人や家族と
話すことご不安が解消される

お酒やタバコ、 薬(目録医薬)に束縛しない



落ちつくのは一時的
だんだん量が多くなるので注意

自宅で過ごす

・ よくなない例



テレビ(特撮ドラマ)ばかり見て過ごす

・ よい例

家族団らん



おいしい食事

しっかり眠る

適度に運動

メールや電話で連絡を取り合う

健康な
ライフスタイルを
維持する!

情報にまどわされない

空気感染する!

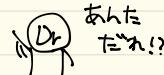
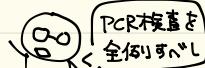
マジですか!

・ 事実入手する



・ 信頼できる情報源を見つける

→ 国立感染症研究所ホームページ
厚生労働省のホームページ



感染症に詳しい
小児科医

・ 不安や焦りを感じる看組は見ないといい

パニック障害について

＜パニック障害・不安障害＞

王室にかかった反應

普通の人はおどろいた時や命の危険のある時にスイッチが押される



青斑核



カーブ

→



ドキ



ドキ

心拍数や呼吸数を
上げて筋肉に血流り押し、
逃げたり、戦う準備をしていく

スイッチ

パニック発作の時は、月券手にスイッチが押される

↓



動悸 恐怖感 呼吸up

① 特定の条件・状況あり

→ ○○恐怖症

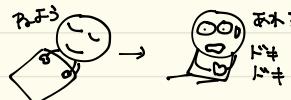
Ex

閉所、高所、広場、
精神的なトラウマのある場所



② 特定の条件・状況なし

→ パニック発作を何度もくり返すと、パニック障害



＜パニック障害の治療＞

癒着

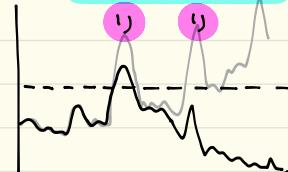
+



→

コントローラー

リ リ



短時間だ

今の状態

・口端息と同じ考え方

(コントローラー: SSRI
リリーバー: β受容体阻害剤)

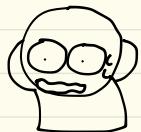
・治療は火をけすイメージ



パニック障害は
草ごよくなりま



Q. コロナウイルスに絶対感染したくないくどうす
どうしたらいいでしょうか？

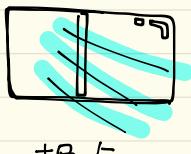


感染した
経ないだー



いいやいいや
何も経ないませんが…

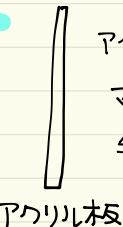
世の中の感染対策やれることを
全部やればいいか？



換気



空気清淨機



アクリル板

アイシールド

マスク

手袋

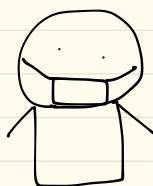
手洗い

アルコール除菌

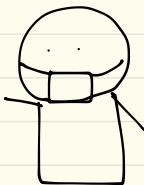
もくもく

空間除菌

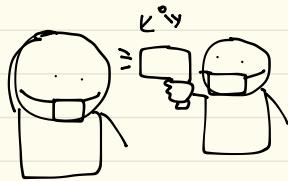
ユホは意味ないさ



2m



ソーシャルディスタンス



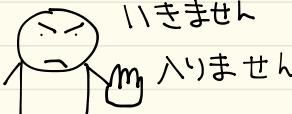
入口ご熱のチェック



食事ご



真正面を向ける



いきません

ひきません



のっちはたくさんある…

やたらの、たゞやればいい
という訳がない



ね

つかね

Q コロナウイルスに絶対感染したくないけど
どうしたらいいでしょうか？

A 密を避け、食事に気をつけて、

マスクをして、手洗いをしていれば、

感染する可能性は限りなく低いです

(※家庭内感染は別)

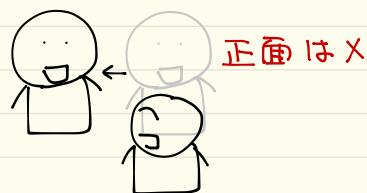
シニアルに
病れないように



たまごし。
絶対ではない

特にマスクを外す場面ご注意が必要!!

もし外すなら... マスクしていない人に会うなら...

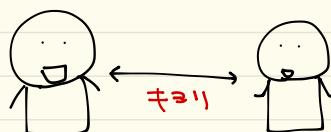


真正面に人がいるように

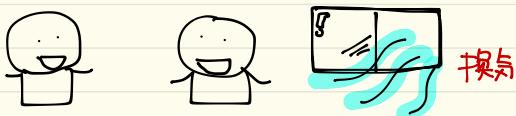


会話をボリュームはひがえ目に

人のキヨリは最低1mあける
(できれば2m)



換気をしっかりする

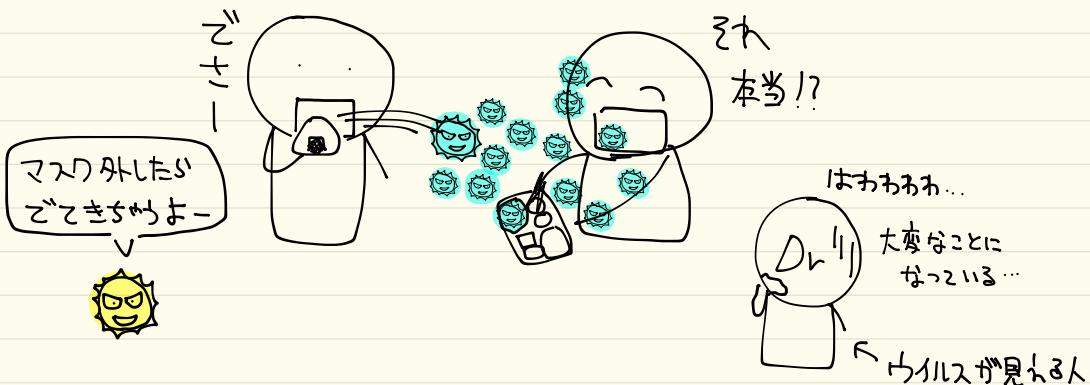


長い時間外さない

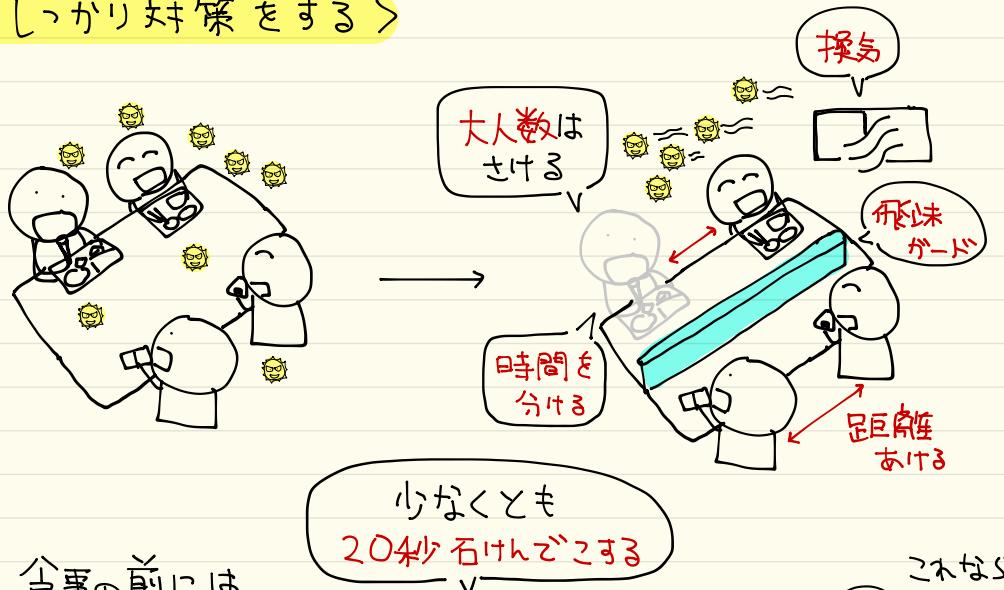


食事は危険

〈マスクを外して、しゃべりながらごはんを食べると、どうなるか〉

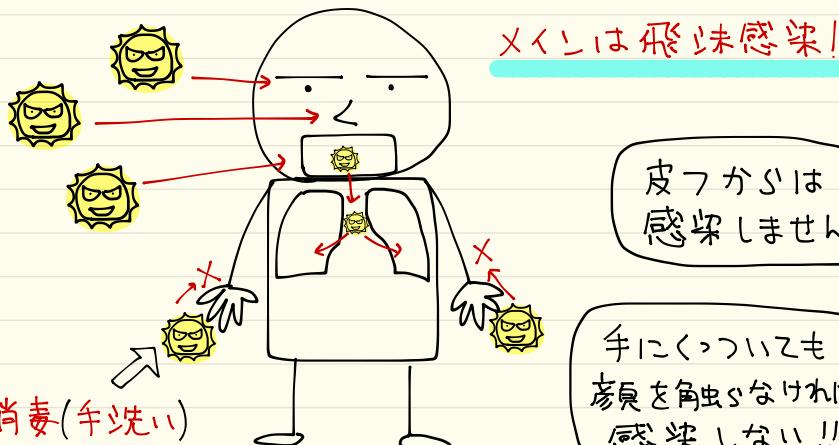


〈しきり対策をする〉



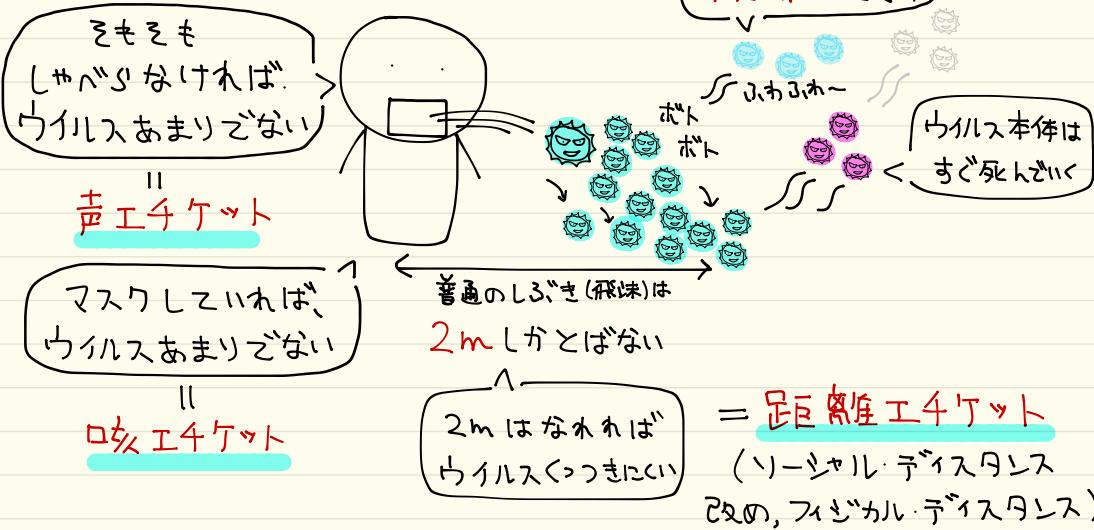
ウイルスが入ってくる場所

ウイルスが侵入する場所は **目と鼻と口**



手指消毒(手洗い)
ガ"とこも大事

< 知っておきたい3つのエチケット >



Q 年末年始に実家に帰ってもいいですか？

今年はやめよ

仕方ない



200m²

どうしようかな…



迷惑かな



友達と
遊びんだー



子供をおじいちゃんと

おばあちゃんに

会わせるんだ



あきらめた人

迷ってる人

全く迷ってない人

毎年、年末年始にインフルエンザが
流行るのは **り帰省** が一役買っています

せめて

迷って下さい

Dr.



おじいちゃんへ



大きくなれたのか~

高齢者が感染する
メイ^ンの原因は
家族からの感染です



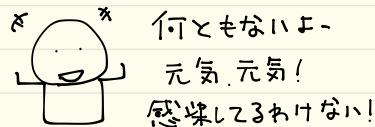
高齢者・持病のある人のGo To除外は新型コロナの感染対策として妥当なのか

Q 年末年始に実家に帰ってもいいですか？

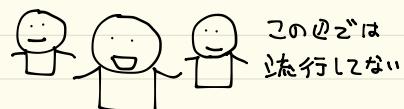
〈何なら大丈夫？〉



かせ“ひいてないから大丈夫？

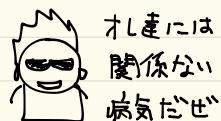


流行地じゃないから大丈夫？



周りに感染した人いないから大丈夫？

持病がないし若いから感染しても大丈夫？



実家でね、すみ感 染対策すれば大丈夫？



〈何なら大丈夫？〉

かせ“ひいてないから大丈夫？ → 発症する2日前から感染します
大丈夫じゃないです

流行地じゃないから大丈夫？ → 流行にはタイムラグがあります
周りに感染した人いないから大丈夫？ いつの間にか流行はよくあります

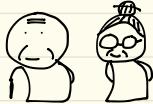
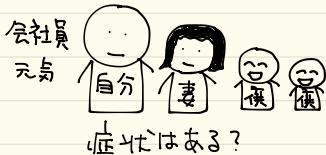
持病がないし若いから感染しても大丈夫？ → あなたは大丈夫でも相手は大丈夫じゃないかも

実家でね、すみ感 染対策すれば大丈夫？ → ストレスたまりきりです
大丈夫とも言いません

Q 年末年始に実家に帰ってもいいですか？

A、帰ってもいいとは思いますが、よ～く考えて下さい

自分(と一緒に行く人)と相手(おじいちゃん・おばあちゃん・友達)を



自分達が万が一感染していた場合、
同じ家の中にいれば、感染するリスクは非常に高いです
本年寄りが感染すると、命に危険が及ぶ感染症だということをお忘れなく

参考:

新型コロナの症状、経過、重症化のリスクと受診の目安

厚生労働省 | 新型コロナ情報
12/24(木) 10:17



(1) 今住んでいる地域は流行地(連日、陽性者がでている)ですか?

帰省する地域は流行地ですか?



正直
行かない方がいい

この地域市町村は
最近、陽性になれた人は
いません!!

お互いに
注意が必要
3密 注意

流行地

非流行地

そんなに感染対策
気にしなくていいが
3密には注意

流行地

非流行地

公共交通機関を
使う時にも
注意が必要!
必ずマスクを着用!

なるべく家の外に
出ないように
食事は家族と家の中で

3密の場所は
非流行地であっても
誰がいるか
分かりません



Q 年末年始に実家に帰っこもいいですか？

A. 帰っこもいいとは思いますが、よ～～く考えて下さい

自分(一緒にいく)と相手(おじいちゃんおばあちゃん友達)を

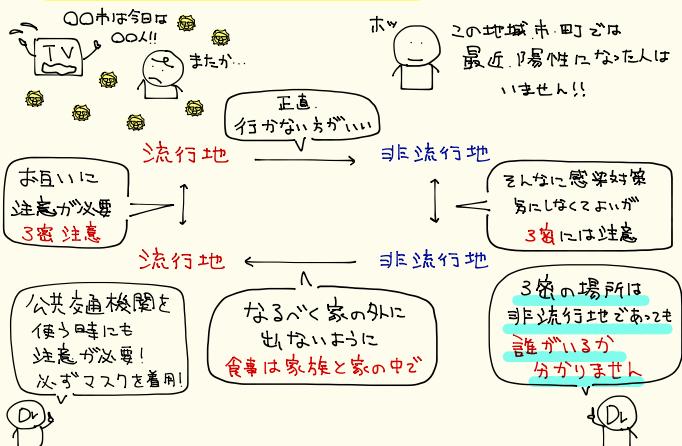


自分達が万が一感染していた場合、
同じ家の中にいねば、感染するリスクは非常に高いです
お年寄りが感染すると、命に危険がある、感染症だということをお忘れなく

「帰る」と決めた人は、
以下に気をつけているだけね、
安心して帰省できると思います

(II) 今、住んでいる地域は流行地(連日、陽性者が出ている)ですか?

帰省する地域は、流行地ですか?



(2) 具体的なスケジュールと行動

〈今、住んでいる戸(流行地)〉 〈帰省先(非流行地)〉

Point①

帰省の2週間前から
家族全員で
バッタリ感染対策

がまんさず
大人数で
忘年会

Point②

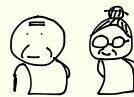
帰省の10日前から
家族全員の
症状がないことを否認する!

Dr.

金曜日おやすみ
他の家族の人の
中にウイルスいます

誰かが症状あれば、全員の帰省を延期しませう

12/15 (帰省の14日前)



12/19 (帰省の10日前)

みんな
元気かな??

12/29 (帰省)



帰省中、がまんしていまい3つのこと

① 全国の仲間とカラオケ

北海道 大阪 東京 名古屋

② 全国の仲間と飲み会

東京 大阪 福岡 仙台

③ 全国の仲間とみんなで 同じ宿屋で
泊まり

東京 大阪 福岡 仙台

Point③
帰省先で感染を
広げない対策をする

12/30

12/31

1/1

1/2

1/3

1/4

外食先や初詣といった
混み合った場所は注意が必要!!

可能な限りマスク着用!!

体調不良の時は、外出せず
家の個室で食事をする



おじいちゃん

おばあちゃん

Point④
帰省後の体調変化に
注意する

自然な治る感じ
体調不良の際は
早めに医療機関へ
受診して下さい!!

リスクのある行動 ~go toを楽しむヒント~

低い



ホテルに滞在



散歩・ジョギング・ハイキング



距離を保ちながら
キャンプやBBQ



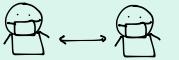
ゴルフ



テニス
(接觸の少ないスポーツ)



レストランの
テイクアウト



距離を保ちながら
病院やスーパーへいく

中等度



会社や図書館
学校にいく



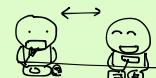
公共プールでの
水遊び



子供を遊技場に
連れていく



距離を保ち
屋外でレストランご飯



距離を保ち
誰かの家で食事をする
(10m以下)



バスに乗る



繁華街を歩く

高い



電車旅行や
空の旅行



野球・ソフトボール・バレー
(接觸の少ないスポーツ)



サッカー
バスケ
(接觸の多いスポーツ)



遊園地にいく



屋内でのレストランご飯
美容室・理髪店にいく



礼拝所へ
礼拝にいく



サッカー
バスケ
(接觸の多いスポーツ)



スポーツスタジアムへの
イベントに参加



結婚式に
出席する



カジノやパチンコ



映画館にいく



ワールド周辺の旅



ジムにいく



大規模な
コンサートにいく

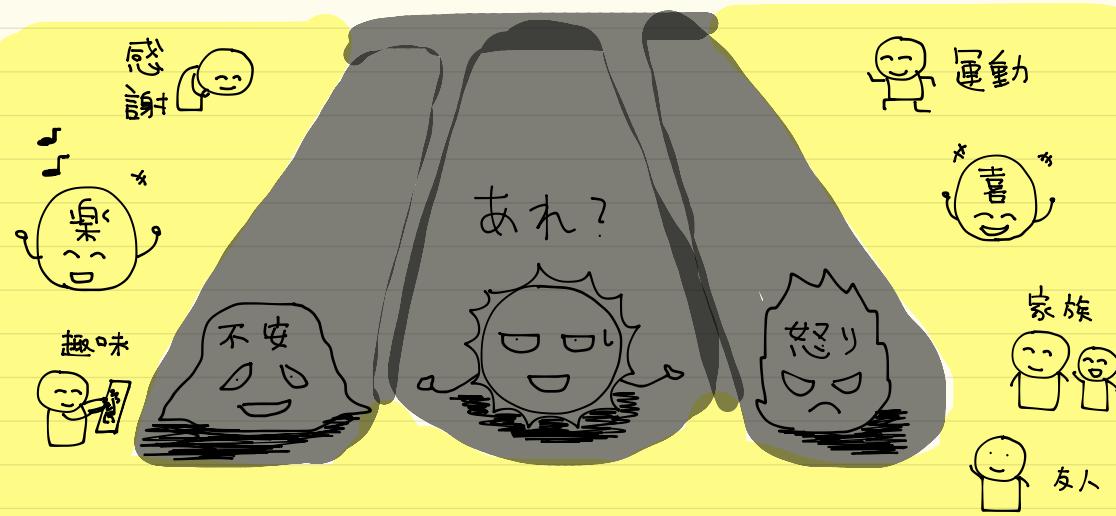
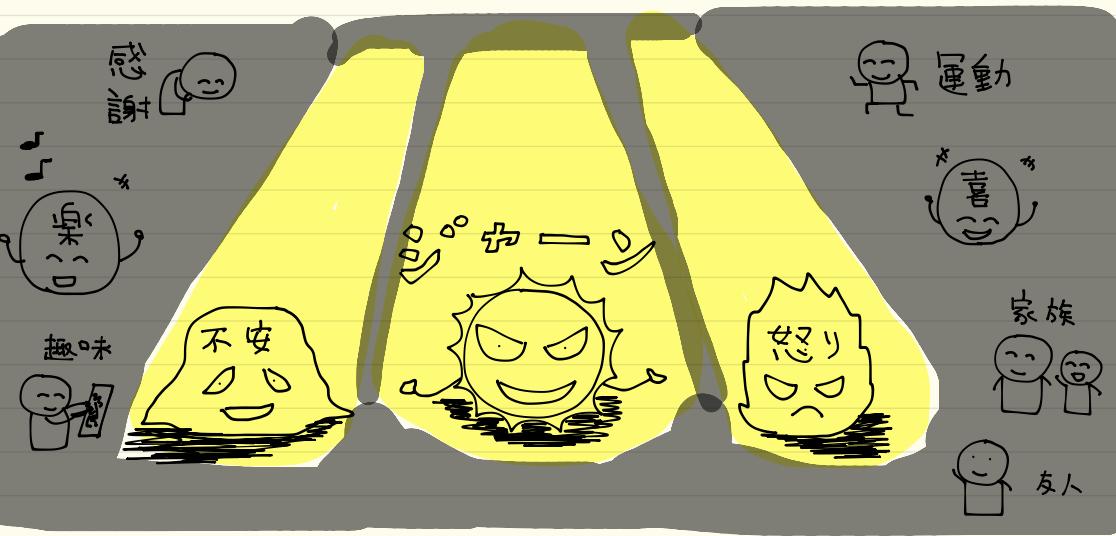


居酒屋やバーにいく



ピューフェの食事

豆娘の中のスポットライトをコロナにあてない



ただし 感染対策は忘れず!!

最後に

身体の体調も大事ですが、心の問題も同じくらい大事です

イライラしてませんか？眠れていますか？楽しいことはありますか？

不安やストレスは自分では感じにくいものです



家族や友人と会ったり、話すことは、

自分の心をなごませ、心が元気になります

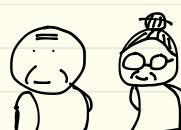
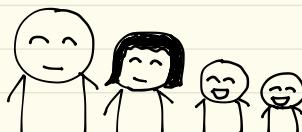
年末年始、ご家族と一緒に気持ちよく過ごしていただくために

引き続き感染対策がんばりましょう

不安ではなく矢口誠を、怒りではなく感謝の心を

誰かが戻ってくれるのではなく、

みんなで繋げ、この時代をのりこえましょう



2020.12.5

玉井道裕