

新型コロナウイルス感染症に対応する

# 介護施設・事業所の 職員の方を 支援するために

介護の現場で元気に働くためには、そこで働く職員一人一人が、ご自身のことはもちろんですが、お互いのメンタルヘルスに関心を持つことがとても大切です。職場のメンタルヘルスクアを進める上で、事業者の役割はとても重要です。職員の皆さんのメンタルヘルスが良好に保たれることにより、職員やサービス利用者の満足度の向上、離職の予防、業務上災害の防止などが期待できます。職場内のコミュニケーションを良好に保つことがメンタルヘルスクアの基本です。職場のメンタルヘルスは事業者の姿勢や心がけが大きく影響します。特に、新型コロナウイルス感染症という新たな負荷が現場に加わっている現在、「管理者が職員の心身の健康を守る」という姿勢の重要性が増しています。また、その姿勢を明確にすることが職員のメンタルヘルスの安定につながります。ぜひ、忙しい時にこそ、余裕がない時にこそ、職場のメンタルヘルスを良好に保つことを意識しましょう。



# 1 メンタルヘルスの不調

職員がメンタルヘルス不調となり十分に働けなくなると、本人だけでなく、職場にとっても大きな損失となります。ストレスが高まるとうつ状態になりやすく、自殺リスクの上昇につながります。早期に体調の変化に気づき、産業医や精神科医、心療内科医などの専門家につなぐことが何より大切です。

管理者は、職員に対しての声かけ等により職員の「いつもの違い」(以下、参照)に注意を払い、仕事量や労働時間等の職場環境に留意する必要があります。

## 「いつもの違い」について

- 欠勤・遅刻・早退が増える
- 表情に活気がなく、動作にも元気がない(あるいはその逆)
- 仕事のミスが増えている
- 対人関係のトラブルが増える
- 仕事がかどらないことが増える
- 集中力が低下している
- 身だしなみを気にしなくなる
- イライラした態度が目立ち怒りっぽくなる
- 気持ちが不安定になる
- 報告や相談、口数、職場での会話が少なくなる(あるいはその逆)
- 悲観的な言葉が増え、涙もろくなる

出所：一般財団法人あんしん財団「心の健康度チェックリスト」をもとに作成

# 2 管理者ができる支援

メンタルヘルス不調の一般的な特徴として、職員が体調不良を生じ始めていることに気づきにくい点が挙げられます。さらに、業務の効率が下がったり、コミュニケーション面に影響が生じたりすることで、別の問題として認識されやすく、それがさらなる心的負担となりやすいといえます。

メンタルヘルス不調の悪化を防ぐためには、管理者が、セルフケアの重要性を説明し、職員が体調について相談しやすいような環境を作るとともに、職員の普段の様子との違いに気づくことが大切です。このためには、管理者は職員と十分なコミュニケーションを取る必要がありますが、感染対策などによる業務量の増加や、交流機会の減少によって余裕がなくなっていることに注意する必要があります。また、マスクの装着によって表情が読み取りにくいことも問題となります。

怒りっぽい・元気がないなどの普段とは違う感情表現をしていたり、ミスが増える、業務効率が下がっている、遅刻・欠勤しがちになっているという状態の職員に対しては、メンタルヘルス不調の可能性を以前より重視して状況確認をすることを心がけましょう。健康上の問題が疑われる場合は、産業医などの専門職に早期に相談することが大切です。

### 3 職員自身ができるセルフケア

セルフケアの基本は、自分のストレスの状況に気づくことです。管理者は、職員に対して、定期的に自分のストレスの状態に振り返るように促しましょう。また、ミーティングの際などに、メンタルヘルスに関することを話題にあげることで、職員のメンタルヘルスへの関心を高めましょう。自分の疲労やストレスの状況を評価するためには、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」に掲載されている『疲労蓄積度チェックシート』や「こころの“あんしん”プロジェクト」に掲載されている『こころの健康度チェックリスト』などが有効です。職員が、疲れているときに我慢せずに、疲れていることを管理者に申し出ることができるような体制、職場風土をつくり上げるように努めましょう。

疲れている場合にはストレス状況を確認しましょう。ストレスと付き合う方法として一般的には、腹式呼吸、ストレッチ、適度な運動、快適な睡眠等があります。

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



こころの“あんしん”プロジェクト

<https://www.anshin-kokoro.com/kokoroanshin/>



### 4 同僚、家族、知人ができる支援

同僚、家族、知人の支援があると、職員がメンタルヘルス不調になるリスクは軽減します。同僚だけではなく、職員のことをより良く知っていて、その変化に気づきやすい最も身近な家族が職員のメンタルヘルスに関心を持つことも大切です。職員のメンタルヘルスケアを管理者だけで抱え込むのではなく、職員や家族とも連携して、メンタルヘルスケアに関する情報を共有することで、メンタルヘルス不調の早期発見に努めましょう。

介護施設等の職員にとって、新型コロナウイルス感染症が流行する中で

仕事を続けるにあたって不安やストレスの軽減に役立っていること

(複数回答)(n=2,806)

【第1位】

同僚との普段の何気ない会話

57.1%

【第2位】

利用者や利用者家族からの理解・感謝の言葉

36.6%

出所:「新型コロナウイルス感染症に対応する介護施設等の職員のためのサポートガイド作成事業」介護施設等職員アンケート結果より

本リーフレットは厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に対応する介護施設等の職員のためのサポートガイド作成事業」で作成しました。詳細な内容やメンタルヘルスに関する相談窓口等の情報は以下をご覧ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/taisakumatome\\_13635.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/taisakumatome_13635.html)



# 新型コロナウイルス感染症の症状

発熱、呼吸器症状(咳、咽頭痛、鼻汁、鼻閉など)、頭痛、倦怠感など、インフルエンザや感冒に初期症状が似ています。また、嗅覚症状・味覚症状があることも多いとされています。

## 新型コロナウイルス感染症について

潜伏期間	主に約5日程度(1～14日)
感染経路	主には…飛沫感染*1 ほか…接触感染*2 /エアロゾル感染*3 ☆血液、尿、便から感染することはまれ
感染伝播者・感染期間	主には、有症者だが、発症2日前や無症状病原体保有者からの感染リスクもある。発症前後の時期に最も感染力が高いとの報告がされている。
治療	現時点の治療の基本は対症療法 日本国内で承認されている医薬品としてレムデシビル、デキサメタゾン等
ハイリスク要因	高齢者、基礎疾患(慢性呼吸器疾患、糖尿病、心血管疾患など)




- \*1 ウイルスを含む飛沫を吸い込んで感染 \*2 ウイルスがついた手で口、鼻や眼などの粘膜を触れて感染  
\*3 ウイルスを含む小さな飛沫が多数ある換気の悪い密閉空間で浮遊している小さい飛沫を吸い込んで感染

出所：介護現場における感染対策の手引き 第1版をもとに一部加筆

## 感染予防

感染予防のためには、①病原体(感染源)の排除、②感染経路の遮断、③宿主の抵抗力の向上があります。特に感染経路の遮断が重要です。また、利用者・職員が協力して以下を実践することが重要です。

### 利用者・職員が協力して行うこと

 常日頃からのマスクの着用と手洗いの励行	 3つの密の回避「密閉」「密集」「密接」しない	 新しい生活様式の実践。健康管理の徹底
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

出所：介護現場における感染対策の手引き 第1版をもとに一部加筆

ただし、上記の内容は、病態の理解、診断や治療の分野での進歩に応じて、古い情報となることが予想されるため、最新の情報を以下などから確認いただくことをお勧めします。

厚生労働省：新型コロナウイルス感染症について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)



厚生労働省：介護事業所等における新型コロナウイルス感染症への対応等について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00089.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00089.html)



令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金(厚生労働科学研究事業)：新型コロナウイルス感染症 領域別感染予防策

[http://www.tohoku-icnet.ac/covid-19/mhlw-wg/division/nursing\\_care\\_facility.html](http://www.tohoku-icnet.ac/covid-19/mhlw-wg/division/nursing_care_facility.html)

