

コロナ禍におけるこころの緊急支援事業 実践報告 ～ 感染症災害時における惨事ストレスへの対処について ～

浜松市精神保健福祉センター ○池田千穂 生田望 鈴木多美 二宮貴至

1、背景

浜松市精神保健福祉センター(以下、センター)では、平成19年の開設当初から、災害や事件・事故等の発生により心のケアを必要としている学校や事業所等に、「こころの緊急支援」事業を実施している。2020年1月、COVID-19のパンデミックが発生し、浜松市でもその猛威の影響を強く受けた。政府による緊急事態宣言や、まん延防止等重点措置など様々な対策により、緊張と弛緩を繰り返しながら、2022年10月現在、私たちはストレスを抱えながらも一定の適応を見出したように生活を続けている。しかし、高齢者施設や病院で働く、いわゆるエッセンシャルワーカーと言われる人たちは、集団感染を起こしやすい環境下で長期的に緊張を強いられる生活が続いており、クラスターが発生した際には、ストレスはダムが決壊するかの如く非常に大きな形となってメンタルヘルスに影響を及ぼす。

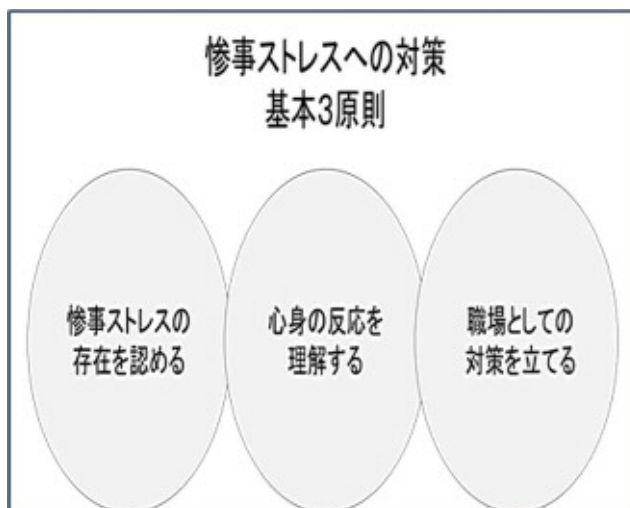
本報告では、令和4年度にセンターが市内2機関において実施したこころの緊急支援の実施状況を報告し、その工夫と効果的な実施方法を検証した。

2、実施状況

COVID-19によるクラスターが発生した市内2機関(A事業所・B病院)からの要望により、2022年5月及び9月に各機関の職員向けにこころの緊急支援を実施した。いずれも、事前にセンターの職員が各機関の感染症発生状況とその対応状況、職員のメンタルヘルスケアの実施状況についてヒアリングを行い、内容の打ち合わせを行っている。

内容は講義とグループワークを組み合わせ実施した。講義では、『コロナ禍の惨事ストレスマネジメント』と題し、①パンデミックは感染症災害に位置づけられること、②クラスター発生状況においては惨事ストレス対策が必要であること、③惨事ストレス対策の基本的3要素(惨事ストレスの認識、心身反応の理解、組織対応)及び、惨事ストレス禍で起こってくる心身の反応を提示し、自身や職場内での気づきを促した。更には、④職員のメンタルヘルスサポート体制の整備と相談先を明示すること、⑤必要時にサポートを受けることの重要性を伝え、⑥センターが市民へのメンタルヘルスサポートを実施している機関の一つであることを情報提供した。

図:スライド(惨事ストレスへ対策基本3原則)



グループワークでは自己紹介にプラスしてアイスブレイクに「最近食べたおいしかったもの」を追加して話しやすい場づくりを意識しながら、無理に語らなくてもいいこと、互いの安心安全が保たれることを確認し、トラウマに悪影響を及ぼす心理的デブリーフィングとならないように配慮を行った。

1) A事業所

A事業所は診療所と高齢者施設を運営する事業所である。管理者からセンターに相談があったのはクラスターが発生した1週間後であったが、クラスターが発生した部署で働く職員が強い自責感をもっており、職員のこころのケアの必要性を感じていることが語られた。センターの提案により、クラスター発生から約3か月後に支援を実施した。

会場は多くの職員が参加可能となるよう、オンラインを併用した環境が整えられた。講義に加えて、子育て中の職員向けにコロナ禍の子どもに特微的な表れや対応について紹介した。

グループワークでは、職場が緊迫した状況下であっても安心安全な環境を作るためには「互いに状況を伝えあうことが大事」「相手が話せるような場を作ることが必要」「日頃から『おはよう』などの挨拶や『最近どう?』など相手を気遣う声かけをしていくことが大切」等が話された。また子育て中の職員からは、子どもに親の仕事の状況を伝え、協力してもらうことの難しさや苦労なども語られた。参加者の中には、クラスター発生時の状況を思い出して涙される職員もあり、互いの活動をねぎらい、わかちあう時間をもつこと、必要時に支援を求めることの重要性を共有した。最後に「困った時には精神保健福祉センターに相談を」とのメッセージを伝えて終了した。

写真:実施の様子



2) B病院

B病院は複数の科をもつ総合病院である。センターへ相談が寄せられた際にはすでに感染は収束していたが、一部の職員に業務が集中し、疲労が蓄積している状況を心配する声が上がっていた。センターから、緊急時には組織全体で現状を共有し、一丸となった対応を行うことの必要性を伝え、管理職向けの支援実施を提案した。

あらかじめ多職種、多セクションのグループ編成を依頼し、研修当日の会場には病院長も参加しながら、グループ毎に着席してもらった。約1時間の講義では、惨事ストレス対応として、特にセルフケアについて、適切な休養の必要性への理解を促した。グループワークでは「休むことに対する罪悪感がある」「自課の職員が応援業務で駆り出されたことで各職員の業務が増加し、休暇が取れない」、「慣れない応援業務が続き非常にストレスを感じている」など、職員の業務負担が増大している状況が話された。また、感染拡大を回避するゾーニングによって各セクションが分断され、互いの状況が共有できていなかったことから「なぜ自分のセクションだけがこの業務を担っているのか」「他のセクションにもっと応援してもらいたかった」などの思いが語られた。一方で「他部署の状況について聞くことができてよかった」「話したことで、自分がストレスを感じていたことに気づけた」「他セクションの職員が声をかけてくれたことが嬉しかった」という声が聞かれた。

最後に各グループで出た意見を全体で共有したが、話したくない内容は共有しなくてもよいことを伝え、安心安全が保たれる場となるよう意識した。また、当該病院に所属する心理職員が講師となり筋弛緩法の体験を実施した。院内にはこころのケアチームが結成されており、心理職員もメンバーの一人であることから、管理職にその人柄を周知するよい機会となった。

3、考察及びまとめ

今回報告した2機関での実践を振り返り、それぞれの状況と工夫した点、配慮した点を踏まえて、効果的な支援方法について考察した。

今回の支援は講義のみでなくグループワークを取り入れることで、一人ひとりが思いを語れる時間を形成した。A事業所では一部の職員がクラスター発生に対する自責感をもっていることが語られていた。全職員を対象としたことで、だれもが取り残されず、サポートがあることを職員に伝えることができたと考え。グループワークでは、互いに気遣い、わかちあい、ねぎらう体験を通して、平時から互いに声を掛け合える関係を築くことの大切さと、組織のメンタルヘルス対策の必要性や組織の結束力を確認する機会になったと考える。

表:工夫した点・効果的であったと思う点

実施機関	工夫した点・効果的であった点
共通	<ul style="list-style-type: none"> ・講義のみではなくグループワーク（意見交換）を行うこと、一人ひとりが思いを語れる時間をつくった。 ・自己紹介＋アイスブレイクを入れることで話しやすい雰囲気をつくった。 ・安心安全な場とするため、無理に語らなくてもよいことを保証した。 ・グループワークが、互いに気遣い、わかちあい、ねぎらう体験となり、その必要性を実感することができた。
A事業所	<ul style="list-style-type: none"> ・多くの職員が研修に参加できるよう会場とオンラインを併用。 ・子育て中の職員向けに惨事ストレス禍での子どもの反応を紹介した。
B病院	<ul style="list-style-type: none"> ・管理職を対象として惨事ストレス対応（特に適切な休養）の理解を促した。 ・グループワークを多職種他セクション編成で実施することで、他セクションの状況を知る機会となった。 ・当該施設の心理職員が筋弛緩法を実施。人柄を伝えるよい機会となった。

B病院では、一部の職員に業務が集中し、疲労感が蓄積していることが危惧されていた。まずは各セクションの管理職に惨事ストレス対策を周知することで、適切な休養を取る必要性を理解してもらうこと、分断された組織を繋ぎ直すため、多職種、多セクションの管理職同士が思いや状況を伝え合えるようにグループ編成を行った。グループワークを通して他セクションの状況を知る機会となり、情報を集約して共有すること、互いに気遣い、ねぎらい、わかちあう機会が、職員の心理的負担を減らす要素となることを実感してもらえたと考えている。

なお、本来のこころの緊急支援事業は、出来事が発生した後、速やかに現場に入ることが想定された事業であるが、クラスター発生状況下においては、感染症コントロールや業務継続計画の実行が最優先され、一定の時間が経過した時点での事業実施とならざるを得ないという特徴をもっている。また、未だ支援実施後の参加者アンケートは行ってないため、今後、参加者が効果的であったと感じた内容や実施方法を確認していきたいと考える。

最後に、実践を振り返って感じたことは、コロナ禍の状況下であるからこそ、私たち一人ひとりがメンタルヘルスに関する一定の知識をもち、しなやかに対応する力(レジリエンス)の重要性を認識する好機となる可能性がある。さらに私たち精神保健福祉センターは、住民に対してメンタルヘルスの正しい知識と対応の啓発を行う役割があり、感染症対策であるソーシャルディスタンスが、こころの距離を生むものとしないう、平時からの人と人とのつながりやセルフケアがメンタルヘルスの向上につながっていくことについて、引き続き啓発を行っていききたいと考える。