

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミック下において
親子・学校・女性のメンタルヘルスのサポート役割を担っていく
学会員や、保護者・女性へのメッセージ

2020年5月16日
日本精神神経学会 精神保健に関する委員会
親子・学校・女性グループ

学会員向け提言書

新型コロナウイルスの問題で社会全体が不安に陥っていますが、なかでもその影響を受けやすいのは社会的に弱い立場にある人たちです。子どもや一部の女性もその中に含まれるでしょう。精神科医が地域の精神保健においてこのコロナ禍の中で親子や学校・女性のメンタルヘルスのサポート役割を担っていくために、会員の皆様と以下のことを共有したいと思います。

1. 現在はまだパンデミックの急性期である

このコロナ禍における子ども・家族・女性のケアを災害時のメンタルヘルス対応の観点で考えると、これまでの災害支援が役に立つ部分と、初めての体験で想像力豊かに対応しないといけない部分が混在しています。これまでの災害支援の文脈で見れば、まだ災害「急性期」ですが、地震などと異なり、緩やかに立ち上がってあまり意識しないうちにいつの間にか激甚化してしまい、いつこれが収束するのか検討もつかないといった状態です。そして日本人（及び世界中の人）全員が軽重の差はあるもののその災害当事者であるというところもこれまでと違うところです。海外や、非被災地からの支援は見込めません。いつ収束するかの見通しもたっておらず、問題が長期化する不安も社会を覆っています。



2. 急性期の子ども・家族への心理的サポートの目的

精神科医の立場で、この時期の子ども・家族への心理的サポートとして、以下のことに留意すると良いと考えられます。この時期は、心理的応急処置¹の対応が重要となります。

- 1) すでに通院しており病状が安定していた患者でも、コロナの影響の有無や家族の変化について言葉に出して聞いてみましょう。コロナへの不安が強ければ、それは異常事態での正常な反応であることを伝えてみてください（Normalization）。
- 2) 子どもや家族の混乱している気持ちに共感・傾聴し、気持ちが落ち着くように働きかけます。
- 3) 子どもや家族が適切な行動を取れるようにアドバイスし、現状に対処する自己効力感を持ってもらえるようにします。
- 4) コロナ禍の心理的な影響についての正確な情報を提供し、子どもや家族が対応しやすいようにします。
- 5) 専門的なケアが必要な子どもや家族を見つけ、ケアにつなげます。

¹ 心理的応急処置（Psychological First Aid；PFA）は、深刻な危機的出来事に見舞われた人に対して行う、人道的、支持的、かつ実際の支援のことを指します。成人用ではWHO（世界保健機関）版や子ども用ではセーブザチルドレンによるものなどいくつかのマニュアルがあります。PFAは、特別な治療法ではなく、少しの知識があれば誰にでもできる、こころのケガの回復を助けるための基本的な対応法を、効率よく学ぶためのガイドです。WHO版では、PFAの基本は、「状況の把握」、「見る」、「聞く」、「つなぐ」にあるとされています。

なお、以下のような方々は、「災害時要援護者（災害弱者）」として、一般の人々と比べ災害時に様々な生活上の支援が必要になることが知られており、子育てを行う家庭の中には、複数の項目が当てはまる場合があります。また、保護者の中には、未診断の発達障害や知的障害をもつ方がいるかもしれません。このようなケースでは、災害の局面や時期によって必要とする援護が異なり、医療と福祉・教育など多領域の連携による、きめ細かな対策が求められています。当事者は自分からSOSをなかなか出せません。子どもや家族に関わる様々な機関の関係者が問題の早期発見・早期介入のゲートキーパーになることも大切です。

- ①心身障害者（知的障害、発達障害、精神障害含む）
- ②認知症や体力的に衰えのある高齢者
- ③日常的には健常者であっても理解力や判断力の乏しい乳幼児
- ④日本語の理解が十分でない外国人
- ⑤一時的な行動支障を負っている妊産婦や傷病者

3. 災害が子どもや家族・女性にもたらす影響

直後には不安がつのって茫然自失になったり感情がフリーズしたりしてしまいます。急性期には、積極的に問題に皆で立ち向かっていこうとやや頑張りすぎた高揚感に近い精神状態になることもあります。このような状態では、心身の不調がないかのように感じることもあります。

子どもは心身が未分化で、自分で不調を訴えることができないことが多く、大人とは違った形でストレス反応を生じることがあります。

下記はストレスによる行動・こころ・からだへの反応の例です。

行動の反応

- ・わがまを言うことが増える
- ・そわそわして落ち着きがなくなる
- ・反抗的になる
- ・乱暴になる
- ・あまえがつよくなる
- ・あまりしゃべらなくなる
- ・ものごとに集中できなくなる
- ・周りのひととうまく関われなくなる
- ・赤ちゃん返り

など

こころの反応

- ・いらいらが増える
- ・いままでと違って素直すぎるようになる
- ・いままで以上にこわがるようになる
- ・ちょっとした刺激（物音や呼びかけ）にびっくりする
- ・パニックになる
- ・現実のないようなことを言うようになる
- ・ぼおっと放心状態になる
- ・元気がなくなる

など

からだの反応

- ・食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
- ・なかなか眠らない、途中で何度も目を覚ます、早朝に目を覚ましてそれからずっと起きている

- ・悪夢をみる
 - ・電気を消して寝ることを嫌がる
 - ・トイレに行くのが頻繁になる、おねしょをする
 - ・下痢、便秘が多くなる
 - ・気持ち悪い、お腹が痛い、頭が痛い、息が苦しい、などという
 - ・アレルギー症状（喘息、アトピー性皮膚炎など）が強まる
- など

上記のような反応が一過性に出ても多くの子どもは症状が自然に軽快し生活に適応していくでしょうが、一部の子どもは様々な身体症状やトラウマ反応・精神症状を呈していくことがあります。こどもの反応には日頃、周囲の大人や支援者が気をつけ、問題がこじれないようにしていくように子どもや家族の相談に対応していくことが望まれます。

4. 感染症災害の特異性について

今回のコロナ禍では、病気の特異性、感染の広がり、個人の健康や日々の生活への影響、社会への影響などについて、不確実なことがたくさんあります。それが今回のコロナ禍の特異性です。長期にわたる外出自粛による閉塞感、誰が感染者であるかわかりにくいために生じる疑心暗鬼、感染者への理不尽で過剰な怒り、感染者やその家族となったことで受けるハラスメントによる傷つき、経済不安など、著しい心理的反応を引き起こす可能性があります。これは、病気に直接接していない人にも起こりえます。我々精神科医は、そのような不確実性に留意して患者のケアに対応していくことが必要と考えられます。

5. 支援者自身のセルフケアの大切さ

支援者自身もこのコロナ禍にあっては、被災者の一員であることも意識しておくべきです。子どもや家族を支援する中で、心身の疲弊が蓄積したり、心的外傷を負ったり、バーンアウトするリスクも高まります。日々適切に休息し、自身の家族、社会とつながる時間を大切に、また、仕事での体験や苦労を同僚などと分かち合うことが重要と考えられます。

6. 子どもと家族のケアについて 急性期を脱した中期・晩期に予想されること・留意すべきこと

今後、コロナ禍が急性期を過ぎ、中期・晩期の災害時期に移行する際に、メンタルヘルスの問題が更に顕在化してくることが予想されます。

（ここでの中期とは、社会の状況がある程度復旧した時期、晩期とは新たに定着した生活の開始移行の時期を指しています。）

7.1. 中期に予想されること

社会機能の回復に伴い、従来の学校教育や社会の様々なサービスが再開されます。この時期、被害に苦しんだ人々が心理的な問題について、精神科医療や心理相談を求めることは少ないとされています。そのような中で大人が頑張り続ける影で、子どもは苦しんでいてもその苦しみを表出できなかつたり、周りに理解してもらえなかつたりすることがあります。目立たずに人知れず苦悩している子どもや家族に気づき、見守り、必要に応じて介入するような対応が求められます。ひとり親家庭、経済的に苦しい家庭、養育不全や虐待傾向のあった家庭、子どもが発達障害を持っていたり医療的ケアが必要だったりする家庭等は、ストレスが高まりやすくハイリスクと考えられます。不便な生活に対するフラストレーション、疲労感や無力感、支援者や社会に対する怒りを感じたり、周囲の人達と衝突することで地域とのつながりを感じられなくなつたりすることもあります。支援者も、この時期ストレスや疲労がたまり、心身の不調をきたしやすくなります。

7.2. 晩期に予想されること

感染当事者以外の人々の関心は薄れ、また、メディアの報道も少なくなり、それらとともに、コロナ禍由来の様々な心理社会的問題に直面している当事者や支援者の孤立感が増していく時期になります。

7.3. 子どもたちの学校生活における支援

急性期同様に、子どもと家族の求めていることに答える支援と情報提供が重要になります。そのためには、地域の保健・児童福祉・教育機関との積極的な連携も望めます。

たとえば会員が学校医の場合、学校にその旨を伝え、学校側からハイリスクの家庭には連絡を密にしてもらうように働きかけるのもよいでしょう。今後学校が再開する時期になると、長らく家庭に引きこもっていた生活から集団生活にもどることで様々な心理反応を呈する子どももいることが予想されます。夏休み明けの自殺リスクが高じると同様に学校が再開する時期に強い心理反応を来すことが懸念され、一気に活動を戻すことについて慎重にした方が良い子もいるでしょう。そのような子には、徐々に仲間との交流を図る、学校に少しずつ登校するなどの対策が必要かもしれません。

日常生活が変化したことによる「正当な」怒りや長らく続く休校の不安など、子どもたちが様々な感情を抱えています。学校が再開した際には、そのような感情を吐き出し、受けとめてもらう場や活動、子どもたちのストレスマネジメントに対する心理教育を学校で提供してもらうことも重要と考えられます。

7.4 コロナ禍の中で子ども・家族のレジリエンスを高めるようにサポートする

子どもがこころの中でどのようなことを感じ、どのように考え、どのようなことに不安や心配を覚えて悩んでいるか、大人が真摯に耳を傾けることで、子どもは自分が尊重されていると感ずることが出来ます。そのような経験は、生活の中で安全が確保されているという感覚や、自分は守られていて尊重されているという安心感、自分は問題を解決したり物事が困難であったりしてもやりとげることが出来るという自己効力感を育み、子どものレジリエンスに繋がります。子どものそのようなレジリエンスをサポートするにあたっては、保護者のメンタルヘルスのサポートも重要になります。子どものケアにおいては、家族全体に留意することが大切です。

8. コロナ禍における女性のメンタルヘルス

新型コロナは、私たちの健康だけでなく、経済や生活に大きな影響を及ぼしています。コロナ禍の災害性については、他の領域で多くの記載がありますから、ここでは、コロナ禍が女性のメンタルヘルスに与えるインパクトに限定して概要を述べます。

8.1 日本における女性の現状とコロナの影響—ステイホームがもたらすもの

急激に広がる新型コロナに対する感染症対策として国や都道府県が打ち出した方策とは、周知のように「三密」を避けることです。三密とは、密閉、密集、密接をさし、三密を避けるためのキーワードに感染を防ぐ目的での「ソーシャルディスタンス」や「外出自粛要請」があります。そのため、仕事では「テレワーク」が推奨され、一方で学校や保育園、幼稚園、学童が閉鎖され、「ステイホーム」という掛け声のもと家族全員が自宅に集まり、これまで以上に近い距離で長い時間過ごす生活が続いています。そして、この対策が始まってすでに1か月が過ぎ、地域によっては今後1か月程度この状態が続く可能性があることが現時点で分かっています。コロナは、老若男女全ての生活や関係性に大きな変化とインパクトを与えていますが、これまで日本に住む女性が家族に担ってきた役割を鑑みると、この長期にわたるステイホームは、女性により大きな影響を与える可能性があります。

2019年の日本のジェンダーギャップ指数の世界ランクは153か国中121位であり、日本の女性には、他国に比べ政治経済の場で決定権を行使する機会に乏しいという基本のおよび決定的な不利があります。また、個人や住まう地域による差異はあるものの、家族という単位でみると、女性の人生は、親、夫、子どもなどの重要な他者によって、あるいは男性と男性優位社会に照準を合わせた社会システムによっていまだ分断されやすいという特徴も依然残っています。

すなわち、コロナ禍において家で過ごす時間が長くなるということは、女性にとって、自分自身が「働き手」であり、職場の中での責任はそのままであることは別の次元で、しかし同時に「母親」「妻」「嫁」「娘」といった家族に関わる役割も重くなることを意味します。

8.2 ステイホームから生じうる様々な問題点

8.2.1 ステイホームによる女性の仕事量の負荷の増強

ステイホームによって、多くの場合男性よりも女性の側に、職場での仕事、家事、育児と言ったマルチタスクに基づく総合的かつ全体的仕事量の負荷が増強されるといった点がまず意識されるべきです。また、仕事量の増加は同時に女性自身の時間を奪い、過労とともに時間を失い心の余裕がなくなってしまうかねません。家族が家で過ごす時間が増えると、女性にはまずこの2つの変化が同時進行形で起きる可能性があります。

8.2.2 ステイホームによる関係性の変化—①離婚の危機

また、長時間同じ家の中で過ごすことによって、それまでかろうじて維持されていたパートナー間のバランスが崩れることがあります。場合によっては「コロナ離婚」に至ることもあります。

8.2.3 ステイホームによる関係性の変化—②ドメスティック・バイオレンスや虐待の危機

また、この変化は家族間でのパワーバランスの落差を大きくし、家族のなかに潜在していた暴力的加害行為をエスカレートさせる可能性があります。この点については、すでに3月半ばにはドメスティック・バイオレンス（DV）や、子どもに対する虐待の増加の懸念として世界的に啓発されています。DVのなかに性的暴力が含まれる場合、女性は望まぬ、あるいは思わぬ妊娠に苦しめられることもあります。また、余裕を失った女性自身が子ども虐待の加害者となる危険もありますし、子どもから親に向かう暴力もまた懸念の対象となります。

8.2.4 ステイホームによる就労関連の危機

「働き手」であっても、家庭内や職場で男性が優先される場合には、男性（夫）が職業を維持し、女性（妻）が家族の世話や育児のために仕事をやめなければならない状態に追い込まれることもあります。この場合は、女性の側に経済的不利益が生じ、そのことがまた一つの背景となってDVにつながるかもしれません。

8.2.5 その他

また、ストレスが高まると、女性も男性と同様にアルコール、たばこ、薬物等の量が増えることがあります。過食に陥る人もいます。

8.3 女性のこころの健康のために精神科医にできること

- 患者として通う女性に、コロナ禍による心身の変化について積極的に質問してください。コロナ禍による不安が強ければ、それは異常事態における正常な心理的反応の部分が多いことを説明します。
- 過重労働や時間的に余裕がなくなり、イライラが強まったり、睡眠障害が生じたりしている女性患者には、時間の無理のないスケジューリングについて積極的に話し合ってください。本人の頑張りをねぎらうことを忘れないでください。
- イライラやストレスは月経不順や月経痛、月経前症候群症状に反映されることがあります。月経の状態についてもチェックしましょう。
- パートナーがいる女性患者には、コロナ後にDVの有無を含め、関係に変化がないか尋ねてください。
- 子どもとの関係についても尋ねてください。
- 明らかなDVや虐待が認められた場合には、相談窓口になるべく早くつないでください。
- 生活上の具体的な問題解決と一緒に取り組んでください。



保護者の方へ

新型コロナウイルスで社会全体が不安になっている中、学校が休みになるなど大きな環境の変化があり、いろいろなストレスも生じていることと思います。このような時にこころやからだが反応するのは当たり前のことです。特別にこれまでと違ったことをするよりも、できるだけいつもの生活を送ることが大切です。お子さんには、日頃は見られない行動・こころ・からだの反応として現れることがあります。

こどもにあらわれやすいストレス反応

行動の反応

- ・わがままを言うことが増える
 - ・そわそわして落ち着きがなくなる
 - ・反抗的になる
- など



こころの反応

- ・いらいらが増える
 - ・いままでと違って素直すぎるようになる
 - ・いままで以上にこわがるようになる
 - ・元気がなくなる
- など

からだの反応

- ・食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる
 - ・なかなか眠らない、途中で何度も目を覚ます、早朝に目を覚ましてそれからずっと起きている
 - ・悪夢をみる
 - ・気持ち悪い、お腹が痛い、頭が痛い、息が苦しい、などという
 - ・アレルギー症状（喘息、アトピー性皮膚炎など）が強まる
- など



子どもの健やかなこころの健康と生活を保つために

- ・子どもの声に耳を傾けましょう。
- ・もし不安や不満な気持ちがあるようなら、話を聞いてあげる時間を、短くても良いので持つようにしましょう。
- ・子どもの理解力に配慮して、情報を伝えてあげましょう。
- ・生活の中のルーチンを大切に、規則正しい生活を親子で意識しましょう。
- ・怒って叱るよりも、できていることを褒めるのを心がけましょう。
- ・友だちと会えなくなっていることは大きなストレスになっているかもしれません。SNSやインターネット通話で連絡を取り合うなど、上手な付き合い方・距離の保ち方などを親子で工夫してみましょう。
- ・日々の生活の中で、子どもが学習を継続できるように工夫しましょう。
- ・コロナ禍の中の偏見・差別は、大人の社会だけでなく、子どもの間でも「コロナ」とあだ名をつけるなど、いじめとしても生じています。コロナ禍関連で、人に対して偏見・差別してはいけないことを家庭内でしっかりと教えてあげましょう。
- ・これからコロナ禍が収束していく中で、子どもたちが学校やいつもの生活に戻っていくときが来ます。急な環境の変化で、お子さんが反応を示すかもしれません。そのようなときは、お子さんに無理強いしたりせず、お子さんが日常生活を取り戻していくのをサポートしてあげましょう。

ご家族がこころの健康を保つために

- ・家族全体のスケジュールを立ててるときは、自分のスケジュールやしたいことも十分意識しましょう。また、スケジュールはあまり過密化せず、余裕を持たせたものにしましょう。

・お互い自分の時間を持つようにしましょう。（たとえば、お子さんに「あの時計で2時までママは〇〇をしたいから、隣のお部屋にいるね。～ちゃんはここで△△をたのしんでいてね。」と言ってお母さんが自分の時間を持つなど）

・いまの生活の中であなたやご家族のできていること・良いことや、コントロールできることに注意を向けましょう。

・家族やまわりの人からの手助けを求めましょう。

・まわりの人との社会的つながりを保ち、孤立しないようにしましょう。

・ご自身や家族のストレス解消のために、リラクゼーションは有効です。（たとえば、下記のような呼吸によるリラクゼーション法があります。）

・体を動かすことや楽しい活動を行うようにしましょう。

（たとえば、「密」を避けて散歩に出かける、皆で体操をする など）

・日常生活の中でいつもとちょっと違う「非日常」を楽しめるような工夫をしてみましょう（例えば、ベランダにレジャーシートを敷いて本を読む など）

・ご自身や家族がこころの不調で日常生活が大変になっていると感じた際には、相談機関（保健センター、教育センター、児童相談所、病院など）に相談してください。

・保護者の方が健やかな生活を営むお手本を子どもに示しましょう。たとえば、気持ちを落ち着けること、しっかりと睡眠を取ること、運動すること、食事をしっかりと取ることなどです。



ご家族みんなで取り組める呼吸法によるリラクゼーションの例

1. まず深い呼吸ができるように、両肩を広げるようにします（最初にこの両肩をちょっと広げるような動作をすることが良い深呼吸のためのコツです）

2. そのあと、6秒息を吐いて（息を吐き切るようにします）、2秒息を吸い、1秒息を止めます（この時にお腹に少し力が入るようにすると、良い腹式呼吸になります）

3. 2をしばらくの間、繰り返します。

（2の息を吐く長さは、個人の肺活量の大きさに調整して構いません。お子さんと4秒くらい、お父さんと10秒くらいが良いかもしれません。）



お子さんに対してイライラした時

学校の休みが長期化するなど、お子さんと一緒の時間が増えると、お子さんにいらいらしてしまうこともあると思います。お母さん、お父さんが感情を抑えられないことが大変な時があるかもしれません。

まずは、ご自身のこころのセルフケアが大切です。日々のご自身のこころの健康が保たれるように意識し、ちょっとイライラしてきたなと思うようであれば、ご自身がリラックスしたり気分転換したりできることをすると良いでしょう。日々の生活の中でお母さん・お父さんが完璧である必要はありません。手を抜けるところは積極的に手を抜くのも良いでしょう。上記のリラクゼーションを行うのもおすすめです。

いらいらが抑えられなくてお子さんにあたってしまいそうなときは、なんとか思いとどまり、少しお子さんから離れるのも良い対処法です。また、そのようなことが多いようであれば、保護者の方のこころの健康の危険サインかもしれません。ご自身で抱え込まずに、周りの信頼できる人や相談機関にご相談してみてください。



女性がこころの健康を保つために —自分にできること—

・生活のスケジュールリングに無理がないか見直してみましよう。睡眠時間がコロナ前より短縮している場合は要注意です。免疫力を維持するためにも、睡眠時間はしっかりとりましよう。子どもや家族と離れる時間が欲しい人は、家族が寝静まった夜に時間を確保するのも悪くないですが、早めに寝て早朝にその時間をとる方が生活時間に余裕が持てます。

・パートナーとの関係が気になる場合は、一人で抱え込まないで、信頼できる人に相談してみましよう。しかし、もし、DVが疑われる場合には早めに専門的な相談窓口で相談することをお勧めします。相談したからといってすぐに逃げなければいけないわけではありません。他者に相談することによって、解決策が見えてくることもあります。

・子育てや子どもに関する心配については、6-7 ページを参照してください。



女性がこころの健康を保つために —パートナーができること—

・調子を崩した女性に対し、批判や提案、叱咤激励はより一層の負荷を与えることになることがあります。ご家族の側の気持ちに余裕があれば、聴く側に回って、女性の気持ちや考えに落ち着いて耳を傾けて下さい。

・イライラ、睡眠不足などが目立つようであれば、ご自身の懸念として伝えることもできますが、できる限り女性が比較的落ち着いているときに、ごく端的に伝えたいことで、自分にできることはないか、女性に聞いてみましょう。

・女性に対して尊重した態度で接してください。

・もし、あなたが加害行為を行ってしまっていることを自覚している場合には、加害者プログラムを行っている NPO 法人等に相談窓口で相談するのも一考です。



情報リソース

保護者の方むけ

・お子様と暮らしている皆様へ（日本小児科学会／日本子ども虐待防止学会／日本子ども虐待医学会 作成）
https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf

・親としてこどものためにできること（世界保健機構 作成）
https://www.covid19parenting.com/japanese?fbclid=IwAR1HAdkj2A5_uWYXYXiSfSsQVcTioYACcXUL6h378LH4VKnOP7FzxAhNNXE

・8つのヒント：REMEMBER
（国際児童青年精神医学会（International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions：IACAPAP）作成、山口有紗訳
原題：“REMEMBER”：Surviving the Pandemic with your Children!）
https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/?fbclid=IwAR1PerDOWjB_nJxneuEo_jqywf6NSPp3V92AzMbYnc_Q-UvUdeKIGDLZH_p0

・感染症流行期にこころの健康を保つために
（日本赤十字社作成）
<https://www.aichi.jrc.or.jp/pickup/entry-1249.html>

・もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために
（米国心理学会（American Psychological Association）作成、日本心理学会翻訳
原題：Keeping Your Distance to Stay Safe）
https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp

・新型コロナウイルスと子どものストレスについて（国立成育医療研究センター作成、
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>）

子ども・当事者むけ

・コロナウイルスってなんだろう？
（藤田医科大学感染症科作成）
http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final_version.pdf

・コロナをたいじ（発達障害、知的障害者むけ）
（国立リハビリテーションセンターの発達障害情報・支援センター作成）
http://www.rehab.go.jp/ddis/#_11513

・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する情報 -強迫症やその関連症がある方々のために-（OCD-Japan 作成）
<https://sites.google.com/site/ocdjapan/OCD/newsletter/%E6%96%B0%E5%9E%8B%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%A%E3%82%A6%E3%82%A3%E3%83%AB%E3%82%B9%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87-covid-19%E3%81%AB%E9%96%A2%E3%81%99%E3%82%8B%E6%83%85%E5%A0%B1-%E5%BC%B7%E8%BF%AB%E7%97%87%E3%82%84%E3%81%9D%E3%81%AE%E9%96%A2%E9%80%A3%E7%97%87%E3%81%8C%E3%81%82%E3%82%8B%E6%96%B9%E3%80%85%E3%81%AE%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AB>

女性のメンタルヘルス

・DV 相談情報（内閣府男女共同参画局 作成）
http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/dv_navi/pdf/dv_soudan_plus.pdf

- ・配偶者からの暴力被害者支援情報（内閣府男女共同参画局 作成）

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html

専門家むけ

- ・心理的応急処置（Psychological First Aid: PFA）：

PFA Japan ホームページ <http://pfa-jp.org/>

WHO 版心理的応急処置（PFA）フィールド・ガイド

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_jpn.pdf;jsessionid=441A906C4AA4255144BC50E18E03F381?sequence=18

- ・新型コロナウイルス感染症対応に従事されている方のこころの健康を維持するために（日本赤十字社 作成）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html

- ・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関するこころのケアについて（筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座 作成）

<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/data/covid19.pdf>

- ・新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ（日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 作成）

<https://jascap.info/wp-content/uploads/2020/03/新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージVer8-カラー版.docx-002.pdf>

- ・COVID-19 Pandemic Response Resources

（米国軍保健衛生大学トラウマティック・ストレス研究センター(Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of the Health Sciences) 作成 重村淳、高橋晶 JSTSS 理事ほか翻訳）

<https://www.cstsonline.org/covid-19/covid-19-fact-sheets-in-other-languages/japanese>

- ・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報について（日本トラウマティック・ストレス学会 作成）

<https://www.jstss.org/ptsd/covid-19/>

- ・子どものこころのケア（兵庫県こころのケアセンターのWebページ）

<http://www.j-hits.org/child/index1.html>

- ・不確実な時に自閉症の人を支援するということ：ノースカロライナ大学フランクポーターグラハム自閉症チーム カラ・ヒューム博士の寄稿（川崎医療福祉大学社会連携センターTEACCH Autism ProgramのWebページで紹介）

<https://w.kawasaki-m.ac.jp/data/6278/topicsDtl/?fbclid=IwAR3sPd-Gbc8v3Y5bLLzdzN6oF6vgI3bX9FVXS-CDB1E8WCapiwFqAX7GmA>

- ・COVID-19 (coronavirus) information and resources (autism speaks 作成)

<https://www.autismspeaks.org/covid-19-information-and-resources>

- ・Coronavirus/COVID-19 Resource Library (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry: AACAP 作成)

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Libraries/Coronavirus.aspx

・ COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド：原題 Social Stigma associated with COVID-19: A guide to preventing and addressing social stigma
(国際赤十字連盟、UNICEF、WHO合同 作成、WHO神戸センター 翻訳)
https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage