



2020年度

出前講座報告書

NO. 3



日時：2020年10月27日 開催場所：福島市保健所

🎯 テーマ「感染症流行時のメンタルヘルスケア」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って、社会の多様な領域でうつ、不安、PTSDなどのメンタルヘルスの問題の増加が懸念されています。また、感染者への差別や偏見と言ったスティグマに関連する問題がメンタルヘルスの問題をさらに困難なものにする可能性があります。今回は、感染症流行時のメンタルヘルスケアに関する国際的なガイドラインの理解を深め、地域でどのような対策ができるかを学びました。



🎯 講義の様子



▲セルフケアの実践場面

講義では、始めに感染症流行によって引き起こされるメンタルヘルスの問題、症状、隔離によるメンタルヘルスへの影響と対策、偏見・差別への対応などを、事例を交えながら確認しました。その後、IASCの新型コロナウイルス感染症の対応者ガイドについて学びました。Mentimeterというツールを使用し、スマートフォンで質問に対する回答を入力してもらい、スクリーンに映し出されたその回答について補足や解説をしながら進める場面もありました。また、筋弛緩法というリラクゼーションのセルフケアも実践しました。

🎯 講師紹介



福島県立医科大学医学部
健康リスクコミュニケーション学講座
助教 竹林由武

略歴

■2016年9月より福島県立医科大学医学部健康リスクコミュニケーション講座助教として勤務。ふくしま国際医療科学センター放射線医学県民健康管理センター健康調査支援部門リスクコミュニケーション室を兼務し、現在に至る。臨床心理士として、県内外で、認知行動療法による不安症の治療を提供している。

専門領域

■臨床心理学、精神医学、心理統計学を専門領域とし、認知行動療法に基づく精神疾患の治療と予防、自殺予防、放射線不安の要因と影響の研究及び実践。

🎯 演習の様子

演習では思いやりのあるコミュニケーションの方法、丁寧に聴くためのポイント（傾聴と共感）、3つのステップ（注意深く聴く、繰り返す、理解したことを最後に要約する）などを確認したあとに、傾聴的な声かけの練習を行いました。身内を亡くした相手にどのような声かけをするかという設定で、回答をMentimeterに入力しました。回答はスクリーンで共有され、それぞれの回答の良い点などを確認しました。



🎯 アンケート集計結果

参加者は46名、アンケート回収は44名でした。

評価項目	そう思う*
研修の資料や進行について	
● 配布資料は適切だった	98%
● 時間配分は適切だった	77%
● 進行は適切だった	93%
講義について	
● 講義内容が理解できた	98%
● 講義は今後の保健活動に役立つと思う	98%
● 学んだことを同僚に伝えたいと思う	98%
演習について	
● 演習は今後の保健活動に役立つと思う	93%
あなたご自身について	
● 研修を受ける前よりも、保健活動に対する自信が増したと思う	80%
● 研修を受ける前よりも、健康に関して住民と話し合う自信が増したと思う	77%

*5段階評価：「1.全くそう思わない」～「5.大いにそう思う」の4と5の合計

参加者の声（一部抜粋）

- セルフケア、思いやりのあるコミュニケーションを改めて意識して仕事に取りこんでいきたいと思いました。
- 東日本大震災を経験している、福島県民・市民だからこそ、感染症についても正しく理解し、正しく対処してもらえようサポートしていきたいと思いました。職員のメンタルヘルスという部分も大切なので、お互いに声をかけあっていきたいと思いました。

復習ポイント

- ✓ 自分自身の心身の健康が大切なのはなぜか？
- ✓ 明確で正確な情報を提供するための留意点とは？
- ✓ 日課をつくる利点は？

