

# 新型コロナウイルスに向けた こころの準備マニュアル

成人用（中学生以上）



発行

東北大学大学院教育学研究科  
心理支援センター・災害心理支援室

## 目次

1. 新型コロナに感染してしまうのではないかと不安になったとき .....	1
2. 新型コロナに感染してしまったとき .....	2
3. 家族が新型コロナに感染してしまったとき .....	3
4. 学校で友達や知り合いが新型コロナに感染してしまったとき .....	4
5. 新型コロナによる入院に立ち会えないとき .....	5
6. 大切な人を新型コロナで亡くしてしまったとき .....	6
7. 学校、旅行、イベントに行けずに家で過ごすとき .....	7
8. 大切な人と会えないとき .....	8
9. ワクチン接種に対して怖い思いをしたとき .....	9
10. マスクでコミュニケーションが難しいと感じたとき .....	10
11. クラブ活動や部活動ができなくて落ち込んでいるとき .....	11
参考文献 .....	12

### 本書の使い方

• 本書では、新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）の流行による、私たちの心と身体の反応やそれらへの対応について、具体的な場面を用いてわかりやすく書いています。

• また本書は、「目次から知りたい内容だけを読む、活用する」という使い方や、「はじめから読んで新型コロナによる様々な心と体の反応やその対応を知って備える」という使い方ができます。

• 本書を読むことで、新型コロナという未知のウイルスに対する心の備えができ、みなさんがより安心した生活を送る一助となることを願っています。

## 1. 新型コロナに感染してしまうのではないかと不安になったとき

テレビやネットのニュースで新型コロナに関する話題を聞くと、「自分も感染したらどうしよう…」と不安になります。また感染者数が増えると、緊急事態宣言などが出され、外出も控えなければならぬ状況になります。このようなとき、私たちの心にはまず以下のような気持ちがわきおこってきます。

- ✓自分も感染したらどうしようと心配で落ち着かなくなる
- ✓新型コロナに関するニュースや話題を聞くのが怖くなったり嫌になる



これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちが強すぎると、次のような行動につながる可能性があります。

- ✓ウイルスがついていないか心配になり、十分すぎるぐらい長い時間手を洗い続ける
- ✓マスクや消毒液などを必要な分よりもかなり多く買いだめする

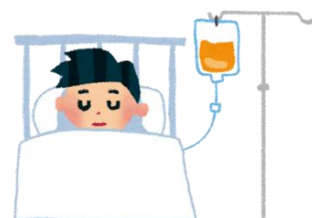
このような状態は誰にでも起こりうることです。新型コロナに対して怖いという気持ちや不安、心配に思う気持ちを持っておくことはとても大切です。新型コロナに対して怖いという気持ちや不安、心配に思う気持ちを0にする必要はありません。

新型コロナに対して怖いという気持ちや不安、心配に思う気持ちを持ちながらも、感染対策をしっかり行って、リラックスしたり、日常生活を楽しむように工夫してみましょう。不安な気持ちが収まらず、眠れないことが続いたり、体の不調が続く場合は医師に相談してみましょう。

## 2. 新型コロナに感染してしまったとき

突然、新型コロナに感染してしまい、入院することになってしまった！この先どうなるのか不安に思ったり、周りの人は大丈夫かなどいろいろなことを考えるでしょう。このようなとき、みなさんには以下のような気持ちがわいてくることもあります。

- ✓「このまま回復しないのではないか」という怖い気持ち
- ✓家族や友達に会えず寂しい気持ち
- ✓「後遺症が残るのではないか」という不安な気持ち
- ✓「家族にうつしてしまうのではないか」という不安な気持ち
- ✓自分が感染してしまったことで家族や周りの人に迷惑をかけてしまったという気持ち（自責感）
- ✓感染してしまったことで他人から差別されるのではないかと不安な気持ち



このような気持ちは誰にでも起こることです。決してあなただけではありません。これまで新型コロナ感染症と診断された人のうち、高齢者や基礎疾患がある人などが重症化しやすく、年齢が若い人は重症化しない場合が多いと言われています。それでも、なかなか体調が回復しない場合、このような気持ちはさらに高まることが考えられます。また、入院できなかった場合や、軽症により自宅で過ごすことになった場合も同じように不安に感じるでしょう。

もし万が一感染してしまったら、何よりもまず、体調の回復に努めましょう。そして、家族や友人と直接会うことが難しくても、LINEなどでコミュニケーションをとってみましょう。また、感染してしまったことに対して自分を責める必要はありません。感染してしまったことに対して周りの人から責められる必要もありません。



### 3. 家族が新型コロナに感染してしまったとき

突然、家族が新型コロナに感染してしまった！入院せず自宅で過ごすことになったが、違う部屋で過ごさなくてはならない…。とても心配になりますよね。また、突然のことでどのように行動したらよいかわからなくなることもあるでしょう。そして、あまり考えたくないかもしれませんが、病状が重症化してしまう不安も感じるでしょう。

このような時、みなさんには以下の様な気持ちがわいてくることもあります。

- ✓「自分も感染してしまうのではないか」という不安な気持ち
- ✓「もしかしたら自分が感染させてしまったのではないか」と自分を責める気持ち
- ✓「家族みんな感染してしまうのではないか」という心配な気持ち
- ✓「家族みんな感染してしまったら社会から孤立してしまうのではないか」という気持ち

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちがずっと離れないようなとき、身体にもさまざまな反応がみられます。

- ✓家族のことが心配で、眠れなくなったり、息切れがする
- ✓家族とも他の誰とも会話しなくなり、引きこもってしまう
- ✓心配で落ち着かず、食欲がなくなったり、反対にたくさん食べすぎてしまう



以上のような身体の反応が起きてきたら、黄色信号です。これらの反応が起きないためには、まずは自分の体調管理をしっかり行いましょう。そして、家族の安全を確保し外出を控えるなど感染対策をよりしっかり行いましょう。違う部屋で家族と過ごしていても LINE などでも頻りにコミュニケーションをとってみましょう。また、日頃から感染予防対策について家族で話し合い、協力して行うことも大切になります。



#### 4. 学校で友達や知り合いが新型コロナに感染してしまったとき

となりのクラスの A くんが休み、「もしかしたらコロナじゃないか…？」と疑<sup>うたが</sup>ってしまう。大人も子どももみな最初は心配するかもしれません。疑<sup>うたが</sup>ったり、心配したりしてしまうのは、自分の健康や自分にとって大切な人を思うからこそ、ともいえるのかもしれませんが、そのようなとき、みなさんにはまず以下のような気持ちがわきおこってきます。

- ✓自分や大切な友達は感染していないかどうか不安な気持ちになる
- ✓新型コロナに感染した人を見つけ出して、責めたい気持ちになる

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちをめぐって、周りでは次のようなことが起こってしまうことがあります。

- ✓コロナにかかって、治ったにもかかわらず、その人を遠ざけるなどコロナ差別がおきる
- ✓ウイルス扱<sup>あつか</sup>いをされることによるコロナいじめや SNS いじめがおきる



友達や知り合いに感染者が出た場合、自分の健康や安全を第一に考えることは自然なことです。しかし、自分の安全を守ることがエスカレートし、みなでパニックになると、コロナのリスクを持っているとされる人たちは次々と仲間外れにされてしまうか、傷つけられてしまうことが考えられます。

このような出来事を見たり、聞いたり、不幸なことに体験してしまったら、まずは家族や学校の先生に知らせましょう。集団的なエスカレートやパニックであるために、1人でかかえこむことはとても辛い気持ちになってしまいます。また、自分たちの身を守るためであったとしても、感染ルートを特定して情報をむやみやたらに拡散させるのは、パニックにつながる危険性があるので、先生方の指示に従って慎重<sup>しんちょう</sup>な行動をとりましょう。



## 5. 新型コロナによる入院に立ち会えないとき

<sup>とつぜん</sup>突然、家族が新型コロナに感染してしまい、入院してしまった！感染対策のために、様子を見に会いに行きたくても会いに行けない…。とても心配になりますよね。そして、あまり考えたくないかもしれませんが、病状が<sup>じゅうしょうか</sup>重症化していることを知らされることもあるかもしれません。

このようなとき、みなさんには以下の様な気持ちがわいてくることもあります。

- ✓「自分が感染させてしまったのではないか」という自分を責める気持ち
- ✓「様子を見に行きたいが、行けない」というそわそわした気持ち
- ✓「もしかしたら死んじゃうかもしれない」という不安な気持ち

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちがずっと<sup>はな</sup>離れないようなとき、身体にもさまざまな反応がみられます。

- ✓そのことを思い出すと、<sup>ねむ</sup>眠れなくなったり、息切れがする
- ✓ゲームなどに<sup>ぼっとう</sup>没頭し、引きこもってしまう
- ✓思い出さないように、そのことから<sup>さ</sup>避けようとする



以上のような身体の反応が起きてきたら、黄色信号です。

これらの反応が起きないためには、入院してしまった家族と LINE などを使って<sup>えんかく</sup>遠隔でコミュニケーションをとってみましょう。文字や声で家族の様子を知ることによって不安な気持ちが少し落ち着きます。その他に、これまでみなさん1人1人がおこなってきた、ストレス発散方法を思い出して、できそうならやってみましょう。

## 6. 大切な人を新型コロナで亡くしてしまったとき

家族が新型コロナで入院し治療を受けていたが亡くなってしまった。病院の感染対策により、家族と会うことができず、お別れできないまま亡くなってしまった…。そうになってしまったら、その悲しみは言葉で表すことはできないほど辛い経験でしょう。

このようなとき、みなさんには以下のような気持ちや反応が起こることがあります。

- ✓「もう会えない」と思うとどうしようもなく悲しい気持ち
- ✓「なぜこのようなことになってしまったのか」と後悔する気持ち
- ✓新型コロナのことを聞くだけで亡くなった人のことを思い出して悲しくなる

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちがずっと離れないようなとき、身体にもさまざまな反応がみられます。

- ✓そのことが頭から離れず、眠れなくなったり、怖い夢を見る
- ✓誰とも会話しなくなり、引きこもってしまう
- ✓怖い、不安などの嫌な気持ちがずっと続いている



以上のような身体の反応が起きてきたら黄色信号です。これらの反応が、ひどく続く場合は PTSD という病気になってしまいます。そうなる前に次のようなことをしてみましょう。

- ✓誰かに気持ちを話してみる
- ✓少しでも楽しいことや気分が良くなることを探してみる
- ✓心の専門家（スクールカウンセラーや相談室のカウンセラー等）に話してみる



大きな悲しみを経験したとき、無理に元気を出して頑張ろうとする必要はありません。一人で辛い状況を抱えこむ必要もありません。一人で我慢しないことが大切です。



## 7. 学校、旅行、イベントに行けずに家で過ごすとき

感染対策のために家で過ごすことが多くなりました。家と学校の行き来ばかりで退屈な日々を送っている人も多いかもしれません。例えば、お父さんやお母さんがテレワークのために家での仕事になり、買い物や遊びにも行けずに家で静かに過ごす、という生活が長く続いていませんか？このようなとき、みなさんには以下のような気持ちがわいたり、行動の変化があると思います。

- ✓<sup>たいくつ</sup>退屈でつまらない
- ✓生きがいややりがいを感じない
- ✓何か行き詰まった感覚がある
- ✓生活リズムが乱れ、昼夜逆転する
- ✓スマートフォンやタブレットなど<sup>えきしょう</sup>液晶画面を見る時間が多くなり、運動量が減る

以上のような気持ちが長く続くことで、抑うつ（心のエネルギーが低下している状態）になってしまうなどが考えられます。家の中でもできる運動や遊びなどを取り入れることで、<sup>じゅうじつかん</sup>充実感がえられる生活リズムを見つけるとよいかもしれません。その他にも、家にいる時間が増えることで、身の回りで次のようなことも起こることがあるかもしれません。

- ✓お母さんやお父さんに<sup>おこ</sup>怒られる頻度が増えた
- ✓家族とケンカすることが増えた



家族とずっと<sup>いっしょ</sup>一緒にいることがストレスに感じる時もあります。一方で、新型コロナウイルスによる新しい生活をきっかけとして、家族とのコミュニケーションがとりやすくなったと感じることもあるでしょう。<sup>いっしょ</sup>一緒にいる時間が増えた家族とのコミュニケーションについて「いつもより話しやすいな」「いつもより安心するな」と思えた時はどんなときでしょうか（例外探し）。そこに、家族と家のなかでうまくやっていくヒントが<sup>かく</sup>隠れているかもしれませんね。

## 8. 大切な人と会えないとき

新型コロナの感染対策のために、大好きなおじいちゃんやおばあちゃんと会いたいのにかえぬ日々が続いている人は増えているでしょう。大切な人と会えない日々が続くことで、みなさんは以下のような気持ちになることがあります。

- ✓会えずにさみしい、ひとりぼっちな気持ち
- ✓たいくつでつまらない時間を過ごしている気持ち
- ✓会いたいのにかえぬ、そわそわした気持ち

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありせん。そして、これらの気持ちがずっと離れないようなとき、身体にもさまざまな反応がみられます。

- ✓体に力が入らない
- ✓食欲がなくなった
- ✓身体があちこち痛くなった



これらの反応がみられた場合は、黄色信号です。

あなたにとって、その大切な人と会ったり、コミュニケーションをとったりすることは、それほど大事なことだったとも言えます。もしも、このような反応がみられた場合は、LINE や電話、場合によっては手紙でもいいかもしれません。連絡を取ることが大事です。楽しかった思い出や、これから楽しみにしていることなどを考えられるようになることで、少しずつ元気を取り戻しましょう。

## 9. ワクチン接種に対して怖い思いをしたとき

ワクチンについて、「少しでも早くうったほうがいい」「うった後、どのように  
なってしまうか怖い」などさまざまな意見があると思います。そのようななか、  
ワクチンをめぐって怖い思いをすることもあると思います。ワクチンに対して  
怖いと感じたとき、以下のような気持ちが出てきます。

- ✓ワクチンの副作用が怖いと思う気持ち
- ✓ワクチンをうっていない人は、感染しているのではないかと不安に思う気持ち
- ✓ワクチンをうたないと決めたら、周りにどう思われるのかについて不安に思う気持ち

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちがずっと離れないようなとき、この不安をめぐって次のようなことが起こってしまう場合があります。

- ✓ワクチンをうつ／うたないことによる人とのトラブル
- ✓ワクチンをうっていないことによる差別や偏見、いじめ



身体への反応だけではなく、対人トラブルにもつながってしまうおそれもあるワクチン接種。ワクチンをうつ／うたないを選ぶことはその人の権利であり、その人の考えは尊重されるべきです。また、このような対人トラブルは、「みんなと同じ行動をとらないと悪く思われるのではないか」といった不安や恐怖からきているものということを知っておきましょう。ワクチンをうつ人の立場、うたない人の立場についてそれぞれ考えてみるのもいいかもしれませんね。

## 10. マスクでコミュニケーションが難しいと感じたとき

マスクだけではなく、感染対策のためにクリア板などで、声が聞きにくいままコミュニケーションを行うようになりました。想像してみてください。レジでお会計について話している店員さんとお客さん。口元も見えず、クリア板で声もこもってしまっているせいか、何度も聞き返してしまい、お客さんは不機嫌な様子になってしまいました。それに対し謝る店員さん。家の中ではマスクを外しているため大丈夫かもしれませんが、みなさんが生活している学校でも似たようなことは起きていませんか？「コミュニケーションが難しいな」と感じたとき、私たちの心、あるいは周りではどのような反応が起きるのでしょうか。

- ✓「もう一度聞き返していいのかな」という不安な気持ち
- ✓「相手がどう思っているかわからない」という不安な気持ち

これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけではありません。そして、これらの気持ちがずっと離れないようなとき、この不安をめぐって次のようなことが起こってしまう場合があります。

- ✓コミュニケーションのすれ違いによる対人トラブル
- ✓コミュニケーションがおっくうになってしまう



人は、表情や声のトーンなどの非言語行動からその人の感情や気持ちを推測しようとしています。しかし、その方法が難しくなっている状態だと、目などの少ない情報でコミュニケーションをとっていかねばなりません。それはとても疲れて大変なことです。中には、コミュニケーションをとることがどんどんおっくうになってしまう人もいるかもしれません。ですが、マスクによって隠したい気持ちや表情もあるでしょう。そんなときはぜひ、マスクを有効に活用してみるのもいいかもしれませんね。

## 1 1. 部活動や行事ができなくて落ち込んでいるとき

新型コロナにより、これまで<sup>がんば</sup>頑張ってきた部活動ができなくなってしまう。そのような体験をしていませんか？みなさんのなかには、勉強よりも部活動が好き！という人も多いかもしれませんね。部活動ができなくなってしまうと落ちこんでいるとき、私たちの心にはどのような気持ちが出てくるのでしょうか。

- ✓「自分らしさ（アイデンティティ）」がない
- ✓生きがいややりがいがない
- ✓学校に行きたくない（登校しぶり）



部活動を大切にしていた人たちにとって、これらの気持ちを感じることはとても自然な反応で、あなただけが感じるわけではありません。そして、これらの気持ちがずっと<sup>はな</sup>離れないようなとき、身体には次のような反応が起こることがあります。

- ✓学校に行けない
- ✓やる気が起きない

これによって、学校に行けなくなったとしても決してあなたが悪いわけではありません。

そして、自分らしさを感じる事ができないのはとても<sup>つら</sup>辛いことです。今まで目標に向かって<sup>がんば</sup>頑張ってきた自分やお友達をほめてあげましょう。

落ちこみが続く場合は、部活動に代わる運動や遊びの場を作るようにしましょう。1人でそのような場を作ることが難しい場合は、家族、担任の先生、スクールカウンセラーなどに相談してみましよう。また、同じ思いを感じている友達に話してみるのもよいでしょう。

## 参考文献

- American Psychiatric Association (2013) . *DESK REFERENCE TO THE DIAGNOSTIC CRITERIA FROM DSM-5*. American Psychiatric Pub. 高橋・大野 監訳 2014  
DSM-5 精神疾患の分類と診断の手引 医学書院.
- Nagata, J. M., Magid, H. S. A., & Gabriel, K. P. (2020) . Screen time for children and adolescents during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Obesity*, 28(9), 1582-1583.
- National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. (2006) . *Psychological First Aid; Field Operations Guide( 2<sup>nd</sup> ed )*. <[https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/PFA/PFA\\_2ndEditionwithappendices.pdf](https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/PFA/PFA_2ndEditionwithappendices.pdf)> 兵庫県こころのケアセンター 訳 2011 災害時のこころのケア—サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き— 医学書院.
- 日本弁護士連合会 (2021) . 新型コロナウイルス・ワクチン予防接種に係る人権・差別問題  
ホ ッ ト ラ イ ン 概 要 ま と め <[https://www.nichibenren.or.jp/library/pdf/event/year/2021/210514\\_covoidvaccine.pdf](https://www.nichibenren.or.jp/library/pdf/event/year/2021/210514_covoidvaccine.pdf)> 2021 年 10 月 25 日アクセス
- 日本赤十字社 (2020) . 新型コロナウイルスの 3 つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～ <[https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200326\\_006124.html](https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200326_006124.html)> 2021 年 10 月 25 日アクセス
- 厚生労働省 (2021) . 新型コロナウイルス感染症 “いま” に関する 11 の知識 <<https://www.mhlw.go.jp/content/000788485.pdf>> 2021 年 10 月 24 日アクセス
- 国立成育医療研究センター (2020a) . 新型コロナウイルスに負けないために—ご家族向け  
リ ー フ レ ッ ト ( 一 般 論 ) — <<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbe11f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>> 2021 年 10 月 25 日アクセス
- 国立成育医療研究センター (2020b) . 新型コロナウイルスに負けないために—親子でできる  
ス ト レ ス コ ー ピ ン グ 編 — <<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>> 2021 年 10 月 25 日アクセス
- 国立成育医療研究センター (2020c) . 「コロナ×こどもアンケート」第 3 回報告書 <[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/CxC3\\_finalrepo\\_20210206am3.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC3_finalrepo_20210206am3.pdf)> 2021 年 10 月 25 日アクセス
- Wakashima, K., Asai, K., Kobayashi, D., Koiwa, K., Kamoshida, S., & Sakuraba, M. (2020) . The Japanese version of the Fear of COVID-19 scale: Reliability, validity, and relation to coping behavior. *PloS one*, 15(11), e0241958.



作成

統括 若島孔文・李仁子・石井山竜平（東北大学大学院教育学研究科）

編集 三道なぎさ（東北文教大学）

執筆 二本松直人・鴨志田冴子・櫻庭真弓（東北大学大学院 教育学研究科 博士後期課程）

協力 浅井継悟（北海道教育大学）・板倉憲政（岐阜大学）・狐塚貴博（名古屋大学）・  
野口修司（香川大学）・前田潤（室蘭工業大学）・横谷謙次（徳島大学）

付記：震災子ども支援室（Sチル）を後継している心理支援センター・災害心理支援室は、  
ある個人が被災された方々を励ましたいという思いで寄付した1億2000万円の残額  
を原資としています。

新型コロナウイルスに向けたこころの準備マニュアル

（2022年2月28日）

〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内 27 - 1

東北大学大学院教育学研究科 心理支援センター・災害心理支援室

