

新型コロナウイルス感染の拡大およびそれに関連した社会情勢がもたらす労働者の心理面への影響に関して、産業保健職が留意すべき事項  
～産業精神衛生研究会からの提言

日本産業衛生学会産業精神衛生研究会世話人

はじめに

新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、非常事態宣言の適用都府県をはじめとして、数多くの事業場の就業に多大な影響が出ています。地域によっては、在宅勤務や変則勤務など勤務形態が変わり、生活が一変している労働者が多いでしょう。定常勤務を続けていても、感染対策のために、業務に支障が生じる環境下での就労を余儀なくされている労働者も少なくないと推測されます。

そうした中で、産業保健職は、専門的な立場から、自企業、自事業場の労働者の健康確保や就労継続の支援を行うことが求められます。

感染対策はもちろん最優先事項ですが、こうした異常事態が長引くと、労働者の精神健康面への影響も懸念されます。

この度、産業精神衛生研究会では、今回の異常事態において、産業保健職が精神保健活動として行うべき、あるいは留意すべき事項をまとめました。すでに実践されている事項も多いと思われませんが、現場での活動の参考にしていただければ幸いです。

## 1. 特殊災害とその影響

感染症を含めた CBRNE (chemical, biological, radiological, nuclear, high-yield explosives 化学・生物・放射線物質・核・高性能爆発物) による緊急事態は「特殊災害」と称されています。

こうした五感で感知できない災害の類は、従来の自然災害と比べて、災害そのものとは別に、より大きな社会的混乱をも及ぼしうるということが指摘されています。経済的問題、報道の混乱、噂・デマ・陰謀論の流布、情報発信者への不信、特定集団（感染者、その関係者、検査の受検者、医療従事者、支援者など）への攻撃（差別、中傷、責任転嫁など）といった社会現象が起きる場合も少なくありません。今回もすでに一部でみられています。

特殊災害は、人々の精神面に以下のような影響をもたらします。

- ・不安、恐怖感の出現
- ・一般的ストレス反応（不眠・イライラ・落ち着かなさなど）の高まりと持続
- ・身体面の不定愁訴の出現・増悪、

- ・精神疾患（睡眠障害、うつ病、不安障害など）の発症、再燃・再発、増悪
- ・身体化（実際の感染の有無にかかわらず、身体不調を感染に結びつける）、
- ・主観的健康感の低下
- ・健康観の変化

これらのため、医療機関への受診殺到、外出の過度の回避、飲酒量・喫煙量の増加、生活リズムの変化などが生じ、それによってさらに不調が増すという悪循環も生じがちです。

また、精神的・身体的疾患を持つ者あるいはその既往のある者は、特に影響を受けやすいと報告されています。精神疾患の再燃・再発、増悪が懸念されます。

## 2. 産業保健職の役割

産業保健職は、感染症専門家などによる最新の科学的見解に基づいて、労働者の感染防止に努めることに加え、こうした事象が職場および労働者間で生じていないか、あるいは生じるリスクが高まっていないかを確認し、必要に応じて、抑止および未然防止の対策を行っていただきたいと思えます。

産業保健職には、効果的で継続的なリスクコミュニケーションが望まれます。効果的なリスクコミュニケーションの原則は、以下のものとされています。

- ・定期的かつタイムリーに情報を提供すること
- ・必要な情報を共有すること
- ・憶測を避け、また実現できそうもない約束をしないこと
- ・最新情報を入手した場合はそれを提供すること
- ・重要な情報やメッセージを繰り返し伝えること

## 3. 具体的な対策

一般的な感染防止対策の徹底がまず行われなくてはなりません。勤務を続けている労働者に対しては、まずは安心して働ける環境の確保が重要です。

災害対策に関する管理体制の確立、安心して仕事ができる環境の整備、各労働者に適切な行動を促すこと、正確で明確な情報の必要十分な提供などは、すでに多く指摘されているため、省略しますが、これらはメンタルヘルス対策においても、基盤となるものですから、積極的に関与したいところです。

今回の新型コロナウイルス問題では、事態が長引くことにより、労働者に以下のような事柄に起因する不安やストレスが生じがちになります。

### <ストレス反応>

- ・感染の恐怖、生活の不安

- ・在宅勤務に伴う孤独感、不安感
- ・抑うつ、悲嘆、倦怠感
- ・不眠
- ・怒り、イライラ、フラストレーション

#### <ストレス要因>

- 1) 感染症対策による業務のやりにくさ
  - ・打ち合わせ、会議、出張等の予定の中止、縮小
  - ・座席の変更
  - ・社内食堂や運動施設、休憩施設等の閉鎖
  - ・コミュニケーションの取りにくさ
- 2) 在宅勤務に伴うストレス要因
  - ・上司や同僚との連絡やコミュニケーションの取りにくさ
  - ・スケジュール管理の難しさ
  - ・在宅勤務への不慣れ、トラブル対応
  - ・執務環境や執務時間の確保の難しさ
- 3) 生活習慣の変化
  - ・家族との通常とは異なった時間の共有
  - ・生活リズムの変化
  - ・睡眠リズムの乱れ
  - ・インターネットに費やす時間の増加
  - ・運動不足
  - ・喫煙本数の増加
  - ・飲酒量の増加、飲酒時間の長時間化
- 4) スティグマ
  - ・差別や中傷、疎外
  - ・自分の身分や所属を隠す
  - ・人付き合いの回避、孤立

#### <感染症対策に関する助言指導>

労働者へのメッセージは、感染防止の基本的な対策（手洗いの励行など）をしつかりと守り、以下の事項に留意を促すことが必要です。

- ・メディアでの情報収集を制限する

刺激的な映像や心配な情報は、健康や自己効力感の妨げになるため、根拠に乏しい新説や報道に接するのを避け、信頼できる公的機関等の情報源に絞って情報を収集する。

- ・知人や親しい人と、(間接的な) コミュニケーションをとる  
社会的距離を確保しつつ、社会的支援や他人とのつながりを実感できるよう、電話やメール、ビデオ通話、ソーシャルメディア等による交流の機会を作る。
- ・体を動かすことを心掛ける  
密閉空間、密集場所、密接場面を避けた上で、体操や散歩、通勤を模した外出等を行う。
- ・生活リズムを整える  
様々な制約から生活習慣が変わってしまう場合でも、食事(定時間に)や仕事、運動、学習等、日常的な活動を定期的・規則的に行い、生活にメリハリをつける。
- ・規則的な睡眠を確保する  
普段の起床・就床時間を維持し、昼寝を控え、十分な睡眠をとる。
- ・気晴らしを見つける  
制約がある中でも、仕事や感染症対策とは関係のない活動(運動、音楽、読書、映画、親しい人との交流)、休息を取り入れる。
- ・セルフチェックをする  
抑うつや悲嘆、絶望、倦怠感、不眠等、不調が生じていないか、定期的に振り返る。不調を自覚した場合には、同僚や上司、専門家に相談する。

#### 4. 精神障害を有する労働者への対応

上述したように、精神障害を有している者、既往のある者は、こうした社会的な混乱に対する脆弱性が高いことが懸念されます。これには、現在当該不調により休業・休職している労働者も含まれます。

該当する労働者に対しては、ここに掲げた事項や特に注意を促したい点について個別にメッセージを送るのもよいでしょう。家族とすでに連絡が取れている場合には、その人たちとの連携も考慮しましょう。

なお、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、無料の電話相談およびメール相談を受け付けています。これらの情報を周知してもよいでしょう。

#### 【参考情報】

日本赤十字社

「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」

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)

\*感染症対応に従事する労働者のストレスと支援方法が整理されています。

**【参照文献】**

- 日本精神神経学会

「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に関する災害支援委員会メッセージ」  
(日本精神神経学会・会員向け情報)

[https://www.jspn.or.jp/modules/advocacy/index.php?content\\_id=78](https://www.jspn.or.jp/modules/advocacy/index.php?content_id=78)

- 日本アルコール・アディクション医学会

「新型コロナウイルス問題で心配されるアルコール依存症やゲーム障害等のアディクション」

<http://www.f.kpu-m.ac.jp/k/jmsas/>