

相談対応で活用できるリンク集

I	感染予防の知識	2
i	コロナウイルスとは.....	2
ii	施設種別ごとの感染対策.....	2
iii	感染予防のための手技（動画）	3
II	セルフケアの知識.....	5
i	日常生活を整える	5
ii	ストレスへの対処	5
III	事業者向け情報	8
i	部下への対応.....	8
1	コロナウイルスに感染した職員への対応.....	8
2	メンタルヘルスに不調を来した職員への対応	8
ii	偏見・報道への対応.....	8
IV	活用できる相談先.....	10

I 感染予防の知識

i コロナウイルスとは

- 1 厚生労働省. 厚生労働省.
新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）.参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q1-8
- 2 厚生労働省. COVID-19 にならないためにすることや、他の人にうつさないためにすること. 参照先: <https://www.c19.mhlw.go.jp/covid-19-jp.html>
- 3 理化学研究所. YouTube『RIKEN Channel』新着動画（教えて！新型コロナウイルス 1～4話）. 参照先: https://www.riken.jp/pr/news/2020/20200722_1/
- 4 経済産業省. 経済産業省.
 - 布マスクをご利用のみなさまへ. 参照先: YouTube: <https://youtu.be/AKNNZR074o>
 - やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること. 参照先: YouTube: <https://youtu.be/WRhp0ZGVh0U>
- 5 広島大学大学院医系科学研究科 共生社会医学講座 他.
 - 認知症をお持ちの方とご家族の方へ. 参照先:
http://inclusivesociety.jp/pdf/201207_02.pdf
【研究成果】新型コロナウイルス感染症の拡大により、認知症の人の症状悪化と家族の介護負担増の実態が明らかに～全国 945 施設・介護支援専門員 751 人のオンライン調査結果～ 参照先：<https://www.hiroshima-u.ac.jp/news/59484>
- 6 福知山市
 - 新型コロナウイルス感染症関連情報（情報集約ページ）. 参照先:
<https://www.city.fukuchiyama.lg.jp/site/coronavirus/26726.html>
- 7 JAGES（日本老年学的評価研究）
 - 新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：JAGES 研究レビュー 参照先：https://www.jages.net/?action=common_download_main&upload_id=8670

ii 施設種別ごとの感染対策

- 1 厚生労働省.
 - 自治体・事業所等の取組. 参照先: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11801.html
 - 介護事業所等向けの新型コロナウイルス感染症対策等まとめページ. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/taisakumatome_13635.html
 - 障害福祉サービス等事業所における新型コロナウイルス感染症への対応等について. 参照先: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00097.html
- 2 厚生労働省 老健局.
 - 介護現場における（施設系 通所系 訪問系サービスなど）感染対策の手引き 第 1 版. 参照先: <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678253.pdf>

- 概要版 介護職員のための感染対策マニュアル (施設系). 参照先:
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678255.pdf>
 - 概要番 介護職員のための感染対策マニュアル (通所系). 参照先:
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678256.pdf>
 - 概要番 介護職員のための感染対策マニュアル (訪問系). 参照先:
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678257.pdf>
 - 感染対策普及リーフレット. 参照先:
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000678258.pdf>
- 3 厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部障害福祉課.
 - 障害者支援施設における新型コロナウイルス感染症発生時の 具体的な対応事例について.参照先: <https://www.mhlw.go.jp/content/000641914.pdf>
 - 4 厚生労働省 健康局結核感染症課 他.
 - 社会福祉施設等における感染拡大防止のための留意点について (その2) (一部改正) .参照先: <https://www.mhlw.go.jp/content/000685933.pdf>
 - 5 厚生労働省 老健局総務課認知症施策推進室 他.
 - 高齢者施設等におけるオンラインでの面会の実施について. 参照先:
<https://www.mhlw.go.jp/content/000631175.pdf>
 - 6 独立行政法人労働者健康安全機構(JOHAS).
 - 職場における新型コロナウイルス感染症対策. 参照先:
<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1761/Default.aspx>
 - 7 公益社団法人全国老人福祉施設協議会.
 - 介護施設等における新型コロナ感染対策1 (感染対策情報) | 全国老施協. 参照先: <https://www.roushikyo.or.jp/?p=we-page-single-entry&type=contents&spot=325685#4>
 - 8 一般社団法人日本老年看護学会.
 - 新型コロナウイルス関連 情報サイト 2020年12月更新版. 参照先:
<http://184.73.219.23/rounenkango/news/covid.htm>
 - 9 日本産業衛生学会. 日本産業衛生学会.
 - 新型コロナウイルス感染症情報. 参照先: <https://www.sanei.or.jp/?mode=view&cid=416>
 - 10 日本赤十字社.
 - 【日本赤十字社】「新型コロナウイルス」障害者支援施設のSOSに込えて～北見赤十字病院を中心とした医療チームの派遣～. 参照先: YouTube:
<https://youtu.be/L2A8VdbWl0I>

iii 感染予防のための手技 (動画)

- 1 東京都福祉保健局.
 - 【動画・教材】高齢者施設における新型コロナウイルス感染症予防. 参照先:
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/smph/kourei/shisetu/covid19douga.html>

- 高齢者施設における新型コロナウイルス感染予防～正しい知識とケアの方法で高齢者を守ろう！～【基礎知識Ⅰ「新型コロナウイルスとは」版】．参照先: YouTube: <https://youtu.be/ZXUBLDw-zP8>
- 高齢者施設における新型コロナウイルス感染予防～正しい知識とケアの方法で高齢者を守ろう！～【基礎知識Ⅱ「日頃の備え」版】．参照先: YouTube: <https://youtu.be/eS4Rz7ZMddM>
- 高齢者施設における新型コロナウイルス感染予防～正しい知識とケアの方法で高齢者を守ろう！～【実践編Ⅰ「感染防止の基本」版】．参照先: YouTube: https://youtu.be/V_1lgsASpcE
- 高齢者施設における新型コロナウイルス感染予防～正しい知識とケアの方法で高齢者を守ろう！～【実践編Ⅱ「介護業務の注意点」版】．参照先: YouTube: <https://youtu.be/4y04BZA5ddE>

2 厚生労働省.

- (参考) そうだったのか！感染対策！（手洗い）．参照先: YouTube: <https://youtu.be/E6mkdyoPfYk>
- 送迎の時のそうだったのか！感染対策. 参照先: YouTube: <https://youtu.be/KG3HSTxUuZ4>
- 訪問介護職員のためのそうだったのか！感染対策！①（あなたが利用者宅にウイルスをもちこまないために）．参照先: YouTube: <https://youtu.be/OQp6VRyoYL4>
- 訪問介護職員のためのそうだったのか！感染対策！②（利用者となんたの間でウイルスのやりとりをしないために）．参照先: YouTube: https://youtu.be/RZN_aN6dcs4
- 訪問介護職員のためのそうだったのか！感染対策！③（あなたがウイルスをもちださないために）．参照先: YouTube: <https://youtu.be/6PKNJj7hQc>

3 公益社団法人日本看護協会.

- 【新型コロナウイルス感染症対策に特化した情報提供】個人防護具の正しい着脱（診察編）．参照先: YouTube: <https://youtu.be/NVPLpnX6cRM>

II セルフケアの知識

i 日常生活を整える

- 1 厚生労働省. みんなのメンタルヘルス総合サイト.参照先:
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>
- 2 厚生労働省. e-ヘルスネット [情報提供] .
 - 生活習慣病予防. 参照先: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic>
 - 飲酒. 参照先 : <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol>
 - 栄養・食生活. 参照先: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food>
 - 便秘と食事. 参照先: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-010.html>
 - 快眠と生活習慣. 参照先: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>
 - 不眠症. 参照先: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>
- 3 公益財団法人 長寿科学振興財団. 健康長寿ネット.
 - 健康長寿と睡眠 参照先 :
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-suimin/index.html>
 - 健康増進の運動とは 参照先 :
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-zoushin/index.html>
 - 身体活動・健康法 参照先 :
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/index.html>
 - 健康に良い規則正しい食生活とは. 参照先:
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/shokuji.html>
 - 健康長寿と腸 参照先 :
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenko-cho/index.html>
 - アロマセラピーの健康効果とは. 参照先 :
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/aromatherapy.html>
 - 正しい飲酒の基礎知識. 参照先:
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/alcohol.html>

ii ストレスへの対処

- 1 厚生労働省 『「統合医療」に係る情報発信等推進事業』 . eJIM.
 - ヨガ Yoga. 参照先: <https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/overseas/c02/13.html>
 - 瞑想 Meditation. 参照先: <https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/overseas/c02/07.html>
- 2 厚生労働省. こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～.
 - 今の気持ちを書いてみる. 参照先 :
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_02.html
 - 腹式呼吸をくりかえす. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_03.html
 - 音楽を聞いたり、歌を歌う. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_05.html

- 失敗したら笑ってみる. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/self_06.html
- 3 厚生労働省. こころの耳.
- 新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）. 参照先:
https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
 - 専門家からのアドバイス（こころのケア）. 参照先:
https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/column/#head2/
 - e-ラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」. 参照先:
<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>
 - ポジティブ・シェアリング. 参照先: <https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>
 - ストレス軽減ノウハウ 1 ストレスとは. 参照先:
<https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/>
 - 映像ライブラリー: 動画で学ぶメンタルヘルス教室 ストレスと上手につきあおう
リラクゼーションのすすめ. 参照先: <https://kokoro.mhlw.go.jp/video/004.html>
- 4 日本ストレスマネジメント学会.
- 【特設ページ】新型コロナウイルスに負けるな！ みんなでストレスマネジメント. 参照先: <https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/>
- 5 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野. いまここケア おうちで誰でもできるこころのケア.
- 睡眠. 参照先: <https://imacococare.net/category/sleep/>
 - マインドフルネス. 参照先: <https://imacococare.net/category/mindfulness/>
 - 行動活性化. 参照先: <https://imacococare.net/category/ba/>
- 6 文部科学省. 文部科学省.
- CLARINET へようこそ 第2章 心のケア 各論. 参照先:
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm
- 7 国立研究開発法人国立成育医療研究センター.
- 新型コロナウイルスと子どものストレスについて. 参照先:
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
- 8 兵庫県こころのケアセンター.
- サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き. 参照先:
<http://www.j-hits.org/psychological/>
 - サイコロジカル・リカバリー・スキル実施の手引き. 参照先:
<http://www.j-hits.org/spr/index.html>
- 9 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. 参照先: http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html
 - 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-Vol.2-. 参照先: http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200911_006383.html

- 10 東京都福祉保健局東京都立中部総合精神保健福祉センター. 東京都福祉保健局.
 - COVID-19（新型コロナウイルス感染症）に対応されている支援者の皆様へ. 参照先: https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/dpat/korona_shiensha.html
- 11 東京都立中部総合精神保健福祉センター.
 - 支援者の皆様へ～厳しい緊張状態におかれている支援者のストレスケア～. 参照先: https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/dpat/korona_shiensha.files/2shiensha.pdf
- 12 CENTER FOR PEDIATRIC TRAUMATIC STRESS 訳：久留米大学医学部神経精神医学講座他.
 - 新型コロナウイルス・COVID-19 パンデミックに対応する：医療スタッフのための感情対処ツール Toolkit for Emotional Coping for Healthcare Staff (TECHS). 参照先: https://www.jstss.org/_files/00089401/file9.pdf
- 13 AwataShuichi.
 - WHO-5 精神的健康状態表 . 参照先: <http://www.med.oita-u.ac.jp/oita-lcde/WHO-5%5B1%5D.pdf>

III 事業者向け情報

i 部下への対応

1 コロナウイルスに感染した職員への対応

- 日本赤十字社.
 - ◇ 感染症流行期に こころの健康を保つために ～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～. 参照先:
<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/%E6%B7%BB%E4%BB%98%E8%B3%87%E6%96%99%EF%BC%94%EF%BC%9A%E6%84%9F%E6%9F%93%E7%97%87%E6%B5%81%E8%A1%8C%E6%9C%9F%E3%81%AB%E3%81%93%E3%81%93%E3%82%8D%E3%81%AE%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%82%92%E4%BF%9D%E3%81%A4%E3%81%9F%E>
- 聖路加国際大学・在宅看護学研究室. (原案作成).
 - ◇ 新型コロナウイルス感染症 PCR 検査を受けた方へ 検査結果が出るまでにできること. 参照先:
http://university.luke.ac.jp/news/2021/jgl9rh0000005k15-att/210115_PCR_test.pdf

2 メンタルヘルスに不調を来した職員への対応

- 厚生労働省. こころの耳.
 - ◇ 気配りして頂けますか -上司・同僚の方へ- 5 相談への対応. 参照先:
<https://kokoro.mhlw.go.jp/attentive/atv005/>
 - ◇ 職場環境改善ツール. 参照先: <https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/>
 - ◇ 話を「聴く」～積極的傾聴とは～ 傾聴とは. 参照先:
https://kokoro.mhlw.go.jp/listen_001/
 - ◇ 働く人の疲労蓄積度セルフチェック (働く人用) 参照先:
<https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>
- 厚生労働省. 厚生労働省.
 - ◇ 職場における心の健康づくり. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00002.html
- 労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究 研究班
 - ◇ 労働者個人向けストレス対策(セルフケア)のマニュアル [実践編]. 参照先:
<https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/pdf/tool-self02.pdf>

ii 偏見・報道への対応

1 法務省.

- 新型コロナウイルス感染症に関連して -差別や偏見をなくしましょう-. 参照先:
http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html

2 厚生労働省.

- マスク等の着用が困難な状態にある発達障害のある方等への理解について. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_14297.html

- 3 全国社会福祉法人経営者協議会
 - 風評被害の防止に向けた対応ガイドブック
参照先: <https://www.keieikyo.com/keieikyo/news/170>
- 4 日本医師会
 - 院内感染対策指針のモデルについて
参照先: <https://www.med.or.jp/anzen/manual/kansenshishin.pdf>
- 5 日本専門看護師協議会
 - 報道に関連した二次的ストレス
参照先: <http://jpnncns.org/covid-19/idx01.html>

IV 活用できる相談先

i 厚生労働省.

- 1 新型コロナウイルスに関する Q&A（企業の方向け）. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00007.html
- 2 新型コロナウイルス感染症の影響による特別労働相談窓口一覧. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/index_00004.html
- 3 児童虐待防止対策. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dv/index.html
- 4 電話相談. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_tel.html
- 5 新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する自治体相談窓口一覧. 参照先:
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12255.html
- 6 ハラスメント悩み相談室. 参照先: <https://harasu-soudan.mhlw.go.jp/>
- 7 テレワーク総合ポータルサイト. 参照先: <https://telework.mhlw.go.jp/>
- 8 テレワークを有効に活用しましょう ～新型コロナウイルス感染症対策のためのテレワーク実施～. 参照先: <https://telework.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2020/12/000704347.pdf>

ii 総務省.

- 1 Telework Net. テレワークのセキュリティ. 参照先: <https://telework.soumu.go.jp/security>

iii 内閣官房. 新型コロナウイルス感染症対策.

- 1 新型コロナウイルス感染症に伴う各種支援のご案内. 参照先: <https://corona.go.jp/action/>

iv 内閣府男女共同参画局. 内閣府男女共同参画局

- 1 DV 相談について. 参照先: https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/dv_navi/index.html

v 内閣府.

- 1 DV 相談プラス. 参照先: <https://soudanplus.jp/index.html>

vi 経済産業省.

- 1 新型コロナウイルスに関する経営相談窓口で土日祝日も相談を受け付けます. 参照先:
<https://www.meti.go.jp/press/2019/02/20200228010/20200228010.html>
- 2 新型コロナウイルスに関する中小企業・小規模事業者支援として相談窓口を開設します.
参照先: <https://www.meti.go.jp/press/2019/01/20200129007/20200129007.html>