



International Association for Suicide Prevention (IASP)

---

International Association for Suicide Prevention (IASP、国際自殺予防学会)

## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染拡大時の職場や職能団体への支援

新型コロナウイルスの感染拡大は、世界中の職場や職能団体に影響を与えています。不安定な経済情勢のなかで、新たに職場の構造や環境を整えなければならない状況にあります。International Association for Suicide Prevention (IASP、国際自殺予防学会)は、この感染拡大はあらゆる職場や現場のメンタルヘルスや健康に影響をおよぼすものと考えています。以下の推奨事項は、目前の新たな現実に対して、職場をサポートするための手引きとして活用していただくことを目的としています。

### 職場リーダー／マネージャーの方々へ

自身の職場や現場と定期的にコミュニケーションを図り、セルフケアをモデル化しましょう。いくつかの推奨されるポイントを以下に示します。

- **感謝の気持ちの表明**

前例のないこの状況における従業員や職員の貢献について、そして彼らの仕事がいかに重要な使命を果たしているのか(退職した場合は、いかに果たしてきたのか)ということについて感謝の気持ちを伝えましょう。

- **あなたを理解している、あなたの話を聴きたいという姿勢**

従業員や職員が、今、想像を絶する課題に直面していることを認めましょう(職場や現場に特有の状況について実際に箇条書きを試みましょう)。そうすれば、激しい不安や圧倒されるような状況下で、彼らの脳機能が必ずしも思い通りにならない状態にあることに気づくこととなります。そして、そのことについて、「私には理解できます」と共感をもって伝えましょう。彼らがお互いにつながりを持ち、今の体験を共有し、サポートし合えるような、開かれた対話の機会を作りましょう。

- **大切に思っているという姿勢**

次のように言いましょう。「私たちはこの困難に立ち向かうしかありませんが、私たちは互いをどのように大切に思いやることができるかということについて考えることができます。あなたは私たちにとって大切な存在ですし、あなたの仕事はなくてはならない重要なものです。また、あなたの家族も私たちにとって重要です。私たちは、あなたが今後、数週間苦しい状況を只々やり過ごすのではなく、成果を上げることを期待しています。なぜなら、私たちはあなたを必要とし、あなたは私たちの職場や現場に不可欠な人だからです」。そして、従業員や職員へ相談窓口のリストを渡し、対処の手助けとなる行動手順を伝えましょう。

[Type here]

- **帰属意識**

仕事とは、人が、共有された目標を通して、意味と目的をもってつながることのできる主要な場です。孤立していると感じている場合は、共通の価値観と目標を再確認すると、「私はその一員なんだ」という安心感が得られます。価値観、帰属意識、現場や職場に関するメッセージを伝えながら、オンライン活動、ワーキング・グループやミーティングを作っていきます。

- **経済的支援**

どのような経済的支援を利用できるかということについて、政府機関の情報を確認し、経済面に関する相談に加えて融資について相談できる機会を設けましょう(もしも外部の従業員支援プログラムを導入している場合は、その外部スタッフへの確認もしてください)。従業員や職員に対して、彼らの生活に影響を与えるような配信をする場合、これは特に重要になります。彼らが家に持ち帰って家族と話し合う際に利用できるような、緊急相談窓口の案内も含まれる読みやすい手引書を作りましょう。

対処法を従業員や職員に提案し、経時的に相談窓口に関する情報を提供していきましょう。以下にいくつかの情報を示します。

注) 全て海外(英語表記)の情報です。リストを参考として提示しましたが、日本の各地域で活用できるものに置き換えて利用できるようにしてください。

- **遠隔カウンセリング:**

<https://www.betterhelp.com/>

- **依存症リハビリサポートのためのオンライン 12 ステップグループ:**

<https://www.12step.org/social/online-meetings/>

- **危機的状況に対する相談窓口:**

[https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/)

- **従業員援助プログラム(EAP)に関する情報:**

<https://www.eapassn.org/>

- **iFight うつ病ツール: 軽度から中程度のうつ病の人が症状を自己管理できるように支援することを目的としたオンラインのガイド付き自己管理プログラム:**

<https://ifightdepression.com/en/>

従業員や職員にもろさやつまずきやすさがあると考えられる場合、または「自殺をしてしまいたい」と考えている場合

- **判断の先延ばし**

職場からは依然として成果物の提出や、期日、あるいは高い成果を求められることがあるかもしれませんが、今は自分や周りの人に対して厳密・厳格になる時期ではありません。

[Type here]

今抱えていることが時間の経過と共に解決するものであれば、今すぐ判断するのではなく、一旦保留にして先延ばしにしましょう。

- **前向きに取り組む**

自分が感謝しているものを見つけましょう。そして、周囲に対して優しく愛情を持ってかかわれるように、自分の中にある感謝の気持ちに目を向けましょう。必要な時期にサポートを求め、受け容れましょう。今は困難な時期であり、私たちはみな、愛情に溢れた優しい心遣いを求めています。思いやりは、欲求不満、迷惑、怒りを感じた際にそこから抜け出す手助けとなります。自分を労わり、そして他者に思いやりの気持ちをもつことを躊躇してはいけません。もし自分自身が危険水域に入ったと感じたならば、積極的に助けを求めましょう。

- **これは通りすぎていく過程なのだと思う姿勢**

時間の経過とともに危機は過ぎ去り、私たちは新たな日常を見つけるでしょう。新型コロナウイルスや将来に関するニュース報道、職場での会話に打ちのめされてしまうような場合は、ニュースを止める、あるいは新型コロナウイルスのことを一切考えない「新型コロナウイルス・フリー」の日を作りましょう。うまくできていることに目を向けましょう。自分がコントロールできることに注意を向けましょう。そして、自分自身を落ち着かせましょう。

- **経済的なストレス要因**

世界全体が経済に関して先行き不透明な状態にさらされています。どのように収入を再確立すればよいのかということについて検討しているのはあなただけではありません。自分に関わることは何でも雇用者と話し合ってみましょう。

### **新型コロナウイルス感染拡大における職場の自殺予防**

職場や職能団体において自殺による死亡や自殺企図が生じた場合、それが、新型コロナウイルス感染症だけが原因で生じたものだと決めつけないことが重要です。自殺は複雑事象であり、公衆衛生上の問題であり、しばしば、特定の時期に自殺の危険因子が集中して生じることがあります。このような形で生じる自殺の悲劇を伝える必要はありますが、因果関係には慎重であるべきで、安易に因果関係を作り上げるようなことは避けてください。

自殺が生じた後の危機介入は、安全に実施できるよう細心の注意を払いながら、健康管理や安全管理を行う時と同じように、職場や現場の規程に沿って進める必要があります。さらに、職場のリーダーは、葬儀が執り行われた場合、会葬者は思いもよらない複雑な悲嘆反応を経験し、それがその後も遷延し続ける可能性があることを知っておく必要があります。

自殺が生じた後の従業員や職員とのコミュニケーションやサポート体制に関する指針(以下参照)

<https://www.sprc.org/resources-programs/managers-guide-suicide-postvention-workplace-10-action-steps-dealing-aftermath>

注) 海外(英語表記)の情報です。参考として提示しましたが、日本の各地域で活用できるものに置き換えて利用できるようにしてください。

[Type here]

**Dr Sally Spencer-Thomas**

Co-Chair, Suicide & the Workplace Special Interest Group – International Association for Suicide Prevention

**Carmen Betterridge**

Co-Chair, Suicide & the Workplace Special Interest Group – International Association for Suicide Prevention

**Rex Uche Ndubisi-Nwankwo**

Co-Chair, Suicide & the Workplace Special Interest Group – International Association for Suicide Prevention

2020年4月

本文書は、川島義高、河西千秋、太刀川弘和により日本語訳が作成され(監訳:日本自殺予防学会)、国際自殺予防学会による正式な承認の元、刊行されました(2020年5月11日)。