

コロナブルーと自殺対策のこれから  
Mental health and Suicide prevention  
under the Pandemic of COVID-19

9. February.2022 In Akita

稲村 茂  
Shigeru Inamura,MD、Ph.D.  
秋田県医師会  
Akita Medical Association  
メンタルクリニック秋田駅前  
Mental Clinic Akita Ekimae

## 自殺予防活動のための ゲートキーパーとゴールキーパー

ゲートキーパー:身近な人が気付く、つなげる(地域の社会資源)

ゴールキーパー:自殺予防の決戦場(精神科専門医、相談機関など)

- 1)地域モデル:市民としての関わり  
地域づくりを通じて、安心して悩める社会を  
隣人としての視点を忘れずに  
支えあい、相談しあえるシステムが必要  
医療関係者も市民として
- 2)医学モデル:医療関係者、援助者  
うつや自殺企図などに対し、治療的介入。薬物療法も。  
精神医療関係者だけでなく、かかりつけ医、産業医、看護師、薬剤師も。  
同時代、同地域に生きる大変さを共有する視点。

⇒地域モデルに医療モデルが含まれる。  
様々な立場、役割の人が関わる→秋田モデルの基本的考え方

## Gate keeper and Goal Keeper for prevent suicide

- Gate keeper in the community

: by neighbor, family, friend, and Physician, nurse, pharmacist.

→ Regional model: support together and find high risk person.

- Goalkeeper in the battlefield

: by Healthcare worker (Psychiatrist, nurse, psychologist), counselor

→ Medical model: crisis intervention, medication

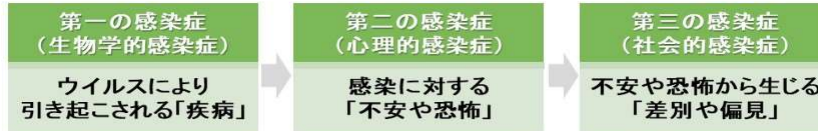
..

Medical model is included by regional model because Goalkeepers live in the same community at the same time, which experience the same stress as other persons.

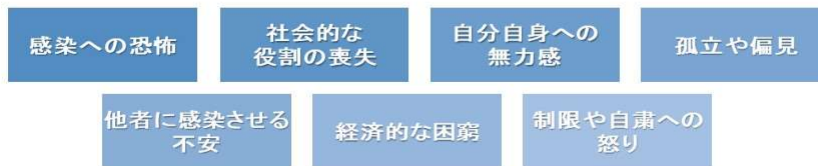
AKITA MODEL is a concept that built on various perspective. This is an important foundation for Suicide prevention.

## 心理的・社会的変化の概要

新型コロナウイルス感染の流行に伴い、さまざまなストレスが生じ、こころの反応や社会的な問題が出現します。これはウイルスそのものによって引き起こされる生物学的な感染症(第一の感染症)に次いで生じる、第二・第三の感染症(心理的・社会的感染症)と考えられています。



主な心理・社会的な変化には以下のものが挙げられます。



このような反応が生じることはむしろ自然であり、反応を否定するのではなく、どのような対処を行っていくべきかを検討することになります。

日本うつ病学会: COVID-19に関する資料

<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/gakkai/teigen/covid19.html> (2020/6/25参照)



TRI:1909-2-078

## Difficulty from COVID-19

- 1) Psycho: anxiety, tension, depression, confusion
- 2) Socio: isolation, loss of role, loss of job.
- 3) Bio: physical crisis. Possibility to die.  
Anxiety is a common reaction for the fear of infection. But if it increase excessively, mental and physical disorder may occur.

## コロナ禍による気持ちの変化

- 1) コロナ感染への過剰な不安、うつ気分が増加し、生活が混乱。
- 2) コロナ感染対策の影響で、仕事が多忙になり、燃えつきる。
- 3) 人との関わりが減り、孤立して追い詰められる。

## Mental disorder by COVID-19

- 1) Increasing anxiety, tension, depression, confusion of the healthy or mentally ill person.
- 2) Overwork and burned out from the impact of COVID-19.
- 3) Lose hope to live under Social isolation loneliness

## 新型コロナウイルスの脳への影響に注意

①COVID-19で入院した患者のうち、57.4%が神経学的症状あり(Romeroら)。

頭痛、めまい、意識障害、抹消神経障害など  
壊死性脳症の病巣が脳の線条体であった報告あり(Kaseら、ACE2受容体がある部分)

②コロナの後遺症:不安、抑うつ、不眠など  
Brain fog: 集中力低下、記憶量低下

## Brain Infruence due to COVID-19

Long COVID:

After infection of COVID19, 57.4% patients will experience neurological symptoms.

headache, dizzy, disturbance of consciousness,  
anxiety, depression, sleep disturbance ,

Brain fog: decrease of concentration and memories

## 相談、治療場面での心がけ

- ①相手の波長に合わせる(チューニング)
- ②せかさずに相手が話してくれるのを待つ  
時々、まとめて返す。
- ③共感+受容的に聞く。批判、評価などしない
- ④感情を受け止める:  
リフレイン、相手の言葉をくりかえす。自分が  
感じていることを話す。
- ⑤話してくれた行為に感謝する。

## How to involve : Active listening

- ①Tuning to emotions of the person.
- ②Not to hurry a person to speak .
- ③Accept emotion and have sympathy .  
Refrain other persons words.  
Tell what you felt.
- ④Say thank you for telling.

## 新型コロナ不安・うつへの対処

1) 不安は危険へのシグナルで、感染リスク軽減に効果的であることを確認。過剰なら適応不全、心身への負担発生。

誰も「正解」を持ちえない、予見できない状況であり、抗ウイルス薬、ワクチンが完成、普及しなければ脅威は持続することを受け入れる。

2) 不安・うつ気分の言語化の促進、明確化、受容、傾聴→受け入れられた感覚、ほっとできること。援助者との不安の共有。

3) 感染防御の原則を守ったうえで、不安が過剰になっていないか、適正であるかを検討。

具体的に不安の内容を明細化、言語化すること。

地域の実情に応じた行動をとること。

生活リズムの乱れ、運動不足、外の刺激低下はないか？

ストレス耐性の低下をきたす他の生活上の出来事はないか？

4) 経済的な困難さは大きなテーマ。

☆相談支援と生活支援の両輪が必要

メンタルクリニック秋田駅前 稲村茂

## How to involve: Promotion of verbalization

① Verbalization about feeling of fear, anxiety, depression, and wishes to die is important .

It increase a sense of safeness.

② Clarification about worries is also important to adapt to daily life.

③ Social and life support service are necessary.

## コロナ禍の大変さを共有すること

コロナ禍の中で、共通の不安を語りあうことが、つながることであり、ともに困難な時代を支え合って生きることである。

コロナ禍以外の生きる大変さも、語り合えることができれば、より良く生きていくことができると思う。

Talk to each other about the fear of COVID-19.

By doing so, you can connect to other people, and live well in this difficult age.

If you can talk about other worries and conflicts such way, you can be rest assured for your wellbeing.

It may be the best way to prevent suicide.



御静聴ありがとうございました

Thank you for your attention