



## 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)感染拡大に関する声明

2020年3月

International Association for Suicide Prevention (IASP、国際自殺予防学会)は、世界が今、前例のない特別な事態の中にあると認識しています。新型コロナウイルス感染症の発生と地球規模の健康危機は、地球規模の団結を必要としています。新型コロナウイルス感染症に罹患した全ての方にお見舞いを申し上げますとともに、この病気の発生地やこのウイルスに関わった全ての個人に対して、あらゆる形で差別が生じることのないようにしなければならないと私たちは考えます。オープンで率直なコミュニケーションや行動が、感染の拡散を遅らせるために必要です。団結することによってのみ、私たちはウイルスと闘うことができます。私たちは、いかなる状況でも、感染の拡散を抑制、軽減、遅延させるために最も有効なアプローチを常に更新し、私たちの政府に助言し続ける世界保健機関(World Health Organization, WHO)、各国の疾患予防管理センター、国・地域の公衆衛生緊急チーム、そして研究機関の専門家の意見を指針とすべきです。

突然に生じ、そして常に流れ続けている感染拡大に関連する情報は、私たちはもとより、特に精神疾患をもつ患者さんに、不安、心配、混乱の気持ちを煽り、増幅させます。私たちは、今は不確実な状況であっても、この状況はいずれ過ぎ去ると理解することが大事です。深刻な不安をもたらすような誤報(デマ)を避けるため、あなたが今見ている情報は、果たして信頼できる情報源からの正しい事実や情報なのか、確認をしてください。他の人たちに自分の心配を語り、考えを共有してください。そして、多くの国に、このような時にあなたの気持ちのサポートをしてくださる価値ある資源(危機対応のヘルプライン、いのちの電話)があることを思い出してください。世界各国の危機管理・情報センターやヘルプラインの情報は、国際自殺予防学会のウェブサイトに掲載されています。

[https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/) (英語、日本国内の一部情報も含まれる)

愛する人と離れて過ごすのがとても難しいことは当然です。しかし、たとえ難しいことであっても、現時点では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を止めるために身体的距離を維持することが必要であると専門家は助言しており、私たち、国際自殺予防学会もそれを支持します。そのような時だからこそ、私たちが必要とする人と人とのつながりと親密な気持ちに触れることができるように、あらゆるコミュニケーション手段を用い、可能な限り友達や家族とつながり続けることを私たちは推奨します。しかし、電話、コンピューター、ビデオチャット、ソーシャルメディアを使わない人たちのことも忘れてはいけません。つながることが困難な人たちを孤立させないことがとても重要です。時に落ち込み、孤立を感じた時に私たちができる最もよい方法は、他の人たちに手を差

[Type here]

し伸べ、助けることです。もしあなたがそれをできる立場にいたら、どのようにして地域でそのような支援をすることができるか、見つけ出してください。もろさやつまずきやすさを抱えた地域の人たちのために用務を行う、あるいは生活物資を補給するといった利他的行動は、全ての関係者の幸福感やメンタルヘルスを高めてくれます。

今後数週間、ないしは数か月の間、私たち自身の身体的・精神的健康を守るためのセルフケアも重要です。私たちの多くは、検疫や自己隔離のために家で過ごす時間が多くなり、負担を強いられています。私たちは日々のルーチンとして運動、バランスの取れた食事、水分補給、十分な睡眠の確保を実践し続けるべきです。また、規制に合わせるために、家や職場での新たなルーチンも作り出す必要があります。もし可能なら、自然に接し、日の光にあたるようにしてみましょう。日記や電子メディアに記録することは、自分の気持ちをみつめ、解き放つことによって感情を整理したり管理することに役立ちます。掃除をする、本を読む、音楽を聴く、マインドフルネスやヨガの練習をする、などの健康を護る活動は、家で私たちがリラックスするための助けとなります。

WHO は、変化する新型コロナウイルス感染症から私たちがどのように自身を守ることができるのか、関連する推奨事項や指針を作り続けています。保健対策と身体的距離の指針、現況報告、物理的移動やメディア報道、ならびに技術的助言に基づく最新の情報は、下記のウェブページから入手可能です。

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>（英語）

新型コロナウイルス感染症に関連するメンタルヘルスの課題、スティグマ防止についてのより幅広い情報や指針も、以下のリンクから入手可能です。

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_8](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8)（英語）

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>（英語）

私たちは、感染拡大の最前線で厳しい仕事をしている、並外れた医療従事者とボランティアの方々に、支援と最大の感謝の気持ちを伝えます。その医療従事者とボランティアの皆が、いま、私たちの支援を必要としており、私たちは彼らのためにできるあらゆる支援を行うべきです。私たちが一市民として正しく行うべき努力は、国際的団結を真に示すことです。国際自殺予防学会は、これからも、世界中に希望と支援のメッセージを送り続けます。私たちは今後の何週間、あるいは何か月間の間、強い気持ちや回復力をもち続け、決然としていたいと思います。私たちは共にこの困難に打ち勝ち、ひとつの地球の仲間として発展していきたいと思います。

**国際自殺予防学会理事会**

<https://www.iasp.info>

[Type here]

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)。