

# 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療スタッフの感情対処プログラム Toolkit for Emotional Coping for Healthcare Staff (TECHS) の紹介

久留米大学 大江 美佐里

2020年4月21日現在、国際トラウマティック・ストレス学会 (ISTSS) の COVID-19 資料ページ (<https://istss.org/public-resources/covid-19-resources>) では、公開 web セミナー (動画) として、米國小児トラウマティック・ストレスセンター (Center for Pediatric Traumatic Stress, CPTS) が COVID-19 診療に特化し開発した認知行動療法を基盤としたプログラム Toolkit for Emotional Coping for Healthcare Staff (TECHS, 直訳は「医療スタッフのための感情対処のためのツールキット」) が紹介されている。TECHS は COVID-19 向けとしてまだ開発されたばかりであり、臨床技法としての効果が研究論文として証明されているわけではないことに留意が必要であるが、JSTSS は国際トラウマティック・ストレス学会 (ISTSS) の連携組織 (affiliate society) となっていることから、この技法を紹介することにした次第である。よって、JSTSS がこの技法を推奨するという性質のものではなく、技法開発の責任は CPTS にある。

この動画は 56 分にわたる英語版であるが、開発者 Julia Price の許諾を得て、動画内のスライド日本語訳を久留米大学の研究チームが作成中である (完成次第 JSTSS ウェブサイトで公開する)。

動画の本編は大きく分けて、医療スタッフへの精神的影響の概要、ツールキットの説明、ツールキット使用にあたっての留意点の 3 部構成である。

本稿で動画の雰囲気伝えるにあたり、スライドを翻訳したものを 3 枚示して説明する。

## 医療スタッフの役割

- 全ての医療スタッフが二次性トラウマティックストレスを受ける危険性があり、それは非常事態ではないときも同様である。
- 患者や他のスタッフが苦しんだり、亡くなった目撃することを目撃する
- 将来が不確実で、日々変化しており、状況が悪化することもしばしばである。



【1 枚目】 COVID-19 診療にあたる医療スタッフは様々な心理的影響を示すが、その中の一つに二次性トラウマティック・ストレスがある。医療スタッフは自分自身に起きることだけでなく、周囲で生じたことを目撃することでも強い影響を受けることがある。

## リフレーミングの4ステップ



**ステップ 1:**  
「コントロールできない」  
ことを受け入れる



**ステップ 2:**  
「コントロールできる」こ  
とに焦点を当てる



**ステップ 3:**  
自分の「強み」を認識する



**ステップ 4:**  
前向きにとらえる

## 未来の方向性

未来について考えてみましょう (例: 2 週間  
後, 2 か月後, 2 年後).

- あなたはこの地図のどこにいますか?
- その時、職場では何が起きているでしょう?
- その時、家庭では何が起きているでしょう?
- 日常生活はどうなっているでしょう?
- その時に「もっと前向きな位置」にいるためには何が役立ちますか?



【2 枚目】 ツールキットは(1)認知療法基盤の ABC モデルの説明, (2)リフレーミング (認知再構成), (3)将来の方向性, の 3 部で構成されている。このスライドはリフレーミングの 4 ステップを示している。

【3 枚目】上記ツールキットの第 3 部「未来の方向性」に関するスライドである。COVID-19 診療に翻弄されている状況にも、始まりと中間点、終わりがあることを示すことで、過去・現在・未来をより広い視野でみることができる。

TECHS は利用者がアレンジし、個人対象でも集団対象でも使えるようになっており、それぞれが置かれている環境に

則して随時内容を見直し、柔軟に用いることが推奨されている。マニュアルのようにツールキットを用いることは推奨されていない。文化差の考慮も必要である。

集団で実施する際に、スタッフに参加を強制するようなやり方は望ましくない。個人情報保護に留意することも当然必要である。最初は自分がよく知っていて、自身の感情について話せる同僚と一緒に取り組んでみるとよいと述べられている。

個人に対して実施する際には、「他者 (同僚等) の視点」を取り入れることが推奨されている。同僚がその人をどうみているか、逆に自分が同僚をどのように見ているかという視点を取り入れることで議論に広がりやが生まれる。

TECHS はもともと認知行動療法的手法を用いている臨床家には取り組みやすい内容であると考えられた。英語のスライド PDF は以下のサイトからダウンロード可能である。  
<https://www.healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/14-health-care-toolbox/tools-and-resources/599-covid19-resources-for-healthcare-staff.html>