

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)



CENTER FOR
PEDIATRIC TRAUMATIC STRESS



To learn more, visit: healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/covid19

日本語訳：久留米大学医学部神経精神医学講座
石田哲也，小林雄大，松岡美智子，大江美佐里（アルファベット順）

誰のためのスライドか？

- このスライドは、急速に広がるCOVID-19 パンデミックに対応して作成され、2020年3月25日に閲覧可能となった。この改訂版は2020年4月9日に更新されたものである。*

- このツールは、以下のような医療スタッフのために作られている。
 - 臨床スタッフ（看護師、医師、医療助手、ソーシャルワーカー、心理職、など）
 - 警備員
 - 受付スタッフ
 - 派遣職員
 - 環境整備職
 - 管理職
 - 医療現場で勤務するその他全ての職業

誰が作成したスライドか？

- この技法は、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)、米国国立子どもトラウマティック・ストレスネットワークの治療支援適合センター— treatment and services adaptation center in the National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) が開発した内容を基盤として作成されている。
- このスライドが、医療チームとしての業務に役立つことを願っている。CPTSの帰属のもと、自由に使用して下さい。
- 質問やフィードバックは、下記まで：
Julia Price, PhD,
Psychologist
Center for Pediatric Traumatic Stress
julia.price@nemours.org

概要

I. トラウマティックストレスとCOVID-19

- 医療スタッフへの影響
- 自記式のアセスメント（オプション）

II. ツール#1: ABCモデル

- 信念や思考、それらが与える影響を理解する

III. ツール#2: リフレーミング（再構成）のステップ

- コントロールできないこととコントロールできることを区別する
- 強みを認識し、前向きにとらえる

IV. ツール#3: 未来の見通し

V. 資料

このスライドの目的

1. 医療スタッフに、具体的で使いやすいツールを提供する
2. このツールによって、医療の現場で困難かつストレスの多い状況に直面した際の感情対処をサポートする

COVID-19に関する一般的な懸念

- 世界的なパンデミック
- 急速に変化する状況
- 崩壊しそうな状態の医療システムでの勤務
- 普段はあまり馴染みがないような役割への変更
- 患者への医療資源配分に関する倫理的ジレンマ（例えば人工呼吸器）
- 医療スタッフの防護用具が不足する不安
- 医療スタッフ自身がCOVID-19患者になる危険性
- スタッフの家族の感染防止
- スタッフが、支えとなる同僚や家族から自らを遠ざけ自己隔離する可能性

最前線からの声： 愛する人への懸念

家族と一緒に家で過ごす時間でさえ心配だ。
私の近くに居ることで、家族が感染してしまうかもしれない。

もし私の愛する人が私のせいで感染してしまったら、私は自分自身を許すことができないだろう。

私のルームメイトは、お父さんに言われて実家に帰りました。理由は私が救急の看護師だから。
最悪の気分です。

最前線からの声： 感情的影響と安全性への懸念

適切な防護用具を使うのにも特別な許可が必要で、許可を得たとしてもそれをくり返し使わなければならないことにいつも苛立っています。
それは間違っているし、安全ではないと思います。

寝るのに苦労している。
仕事に行くことがひどく怖くて、目が冴えてしまう。

私は「ハイリスク」グループの1人です。
私は毎朝目覚めると、このウイルスに感染している兆候が何か探します。
暴露された可能性のある日からの日数を数えます。
それからまた仕事へ行き、また最初から始めます。

過去の経験と新たな研究から 何を学ぶか？

あなたは一人ではない – このような状況の中で、医療スタッフが感情的ストレスや苦痛を経験するのは当然のことである。

□ 2000年代初頭のSARSから学ぶこと

- 危機的状況におかれた医療スタッフは、トラウマティックストレス、不安、抑うつ、睡眠障害を経験した
- 長期の観察(3-5年)では、医療スタッフの精神障害の増悪は認めなかったが、バーンアウトと全般的なストレスは持続していた。

□ COVID-19の最中にある中国の初期研究(2020年2月)

- 医療スタッフの報告
 - ト라우マティックストレス、不安、抑うつ – 一般市民と同等
 - 睡眠障害(一般市民より多い)
- ストレス/不安/抑うつリスク増大には何が関連しているか
 - 家族についての心配、持病やメンタルヘルスに関する既往歴
- ストレス/不安/抑うつに対して何が保護的に作用するか
 - 病院からのケア、防護用具(院内感染の防止策)に満足していること

トラウマティック・ストレス(PTSD) とはどのようなものか？

□ 再体験

「出来事が心の中にパッと入り込んでくる」
「また起こっているように感じる」
「何かのきっかけで思い出すと激しく動揺してしまう」

□ 認知や気分の変化

ひどい怯え、怒り、罪深さ、恥ずかしさを感じる
「全て悪い人々ばかり」「世界は恐ろしい場所だ」という思考

□ 回避

「そのことについてはブロックして、考えないようにしている」
「それを思い出させるものには近づかないようにしている」

□ 過覚醒

「何か悪いことが起きるのではないかと常にビクビクしている」
「大きな音がするととても驚く」
「集中できない、眠れない」

COVID-19 パンデミックのようなストレスの多い状況では、これらの反応のいくつかまたは全てを認めることは決して珍しくない

PTSDと その他の感情的反応

あなた自身やあなたの同僚には、どのような感情的反応が認められますか？

- いらだち
- 集中困難
- 怒り / 皮肉っぽさ
- 心をかき乱す思考の侵食的・反復的出現
- 睡眠の問題
- 感情的に切り離された感覚
- 危険な兆候に対する過度な敏感さ
- 絶望感
- 罪悪感
- 困難な体験を思い出すことの回避
- 社会的引きこもり
- 恐怖
- 慢性的な疲労
- 身体の不調
- セルフケアの減少
- 無効力感
- 気分の落ち込みや憂うつさ
- 無関心

定義

二次性トラウマティックストレス

特に職務や専門的役割において、他者が経験したトラウマに暴露されることで生じる反応

「援助者に生じる、アイデンティティ、世界観、精神性における変化は、クライアントや患者、同僚との専門的な関係性、個人的な関係性の両方に影響を与える」

– 国際トラウマティックストレス学会 International Society of Traumatic Stress Studies

医療スタッフとしての役割

- 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りすることを目撃する
- 未来が不確実で、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



家族の支援者、 潜在的な患者としての役割

パンデミック時の付加的役割:

- 自身の子ども達、パートナー、高齡の家族の支援が必要になる可能性がある
 - 保育、介護施設へのアクセスが制限される
- 医療スタッフ自身も感染し患者となる可能性がある

すべての役割において、医療スタッフはトラウマティック・ストレスを受ける危険性があり、不安や抑うつといった他の感情的影響を体験する可能性がある

COVID-19 パンデミックが広がる中で 最前線のスタッフから聞こえる声は？

- 最前線で働くことの不安 – 家族の待つ家に帰り、愛する人の健康を危険に晒していること
- 自分や同僚が感染するだろうという懸念
- 防護用具など、自身の健康や衛生面について十分なサポートを受けられていないという苦痛
- 仕事の中で、新しく馴染みのない役割を引き受けることへの不快感

私と妻は二人とも患者の診療をしなければならない。私たちは子ども達をこのウイルスに暴露させざるを得ない。彼らを守るためにできることは全てしている。しかし、食事の度、ハグする度、ベッドで本を読み聞かせる度に、不安な気分になる。

私が毎晩仕事から帰宅したとき、いつもなら子ども達が駆け寄ってくるんですけど、今はダメと言わなければならない。心を痛めています。

Am I Experiencing Trauma

症状尺度に関しては日本語訳を示しません。自記式の質問紙は、各言語において信頼性・妥当性が検証されたものを利用することが推奨されます。

- Gau
- You
now

C

- Wh
- A
- C

ent -

e

* Bryant, Fordis, & Guthrie (2000). Acute Stress Disorder Scale: A self-report measure of acute stress disorder. *Psychological Assessment, 12*(1), 61-68.

トラウマティック・ストレス反応に どのように対処するか

□ 一般的なセルフケア

- 対処法についてもっと学ぶことで、誰もが利益を得られる
- このスライドを使って強固な研究結果に基づく現状に特化した対処ツールを学ぶ:医療スタッフのための感情対処ツール (TECHS)
- 他のリソースへのリンクを探す [HealthCareToolbox.org](https://www.healthcaredtoolbox.org)

□ 重大な反応がある場合

- 重大なトラウマティックストレス反応がある、もしくは何か気になる反応がある場合は、所属部署の従業員向け支援プログラムに連絡してください
- エビデンスに基づく心理社会的治療（例えばトラウマ焦点化認知行動療法など）は効果的であることが多く、遠隔診療やオンラインで利用可能かもしれません

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)

導入



医療スタッフのための感情対処ツール (TECHS)

- エビデンスに基づく対処ツールを学んで使いましょう
- TECHSには逆境を理解し対処するための3つのツールが含まれます
 - 新規または反復するストレスフルな状況で繰り返し用いることができます
- 個人またはチームを基盤としたアプローチ *
- ツールは以下に基づきます：
 - 認知行動療法スキル
 - グループや家族のためのスキル

* チームで用いることが望ましいが、必要に応じてその一部を各自で用いることもできる。

TECHSの使い方

- これは、苦痛やトラウマティック・ストレス症状を体験している際に取り出せる**工具箱**（ツールキット）です。
- これらの道具を使い、より前向きな感情への道のりを支援するための**過程**を示します。
- ハンマーと釘がそこに転がっているだけでは壁を固定できないように、逆境により効果的に対処するためには、あなたがこれらの道具を積極的に用いる必要があります。
- 理想的には、同僚と一緒にこの道具（ツール）を使用することで、関係を強化しながら協力し合うことができるでしょう。

ツールを使った個別練習

3つのツールを紹介します:

1. **ABCモデル**
2. リフレーミングのステップ
3. 未来の見通し

はじめに: 個別に3つのツールをそれぞれ完成させます

次に: チームとして行っている場合, 集団の回復力を高めるのを助けるために, チームでこのツールを完成させます。

TECHSツール #1: ABCモデル



あなたはどのようにして医療従事者になったのですか？

まず少し時間をとって現在の状況を考えてみることから始めましょう。

あなたはなぜこの専門的職業を選んだのでしょうか？

- あなたを惹きつけたことは何ですか？
- この職業選択について（もしあれば）どんな心配がありましたか？
- この職業のもっとも良いところは何ですか？
- もっとも困難なところは何ですか？

ABCモデル

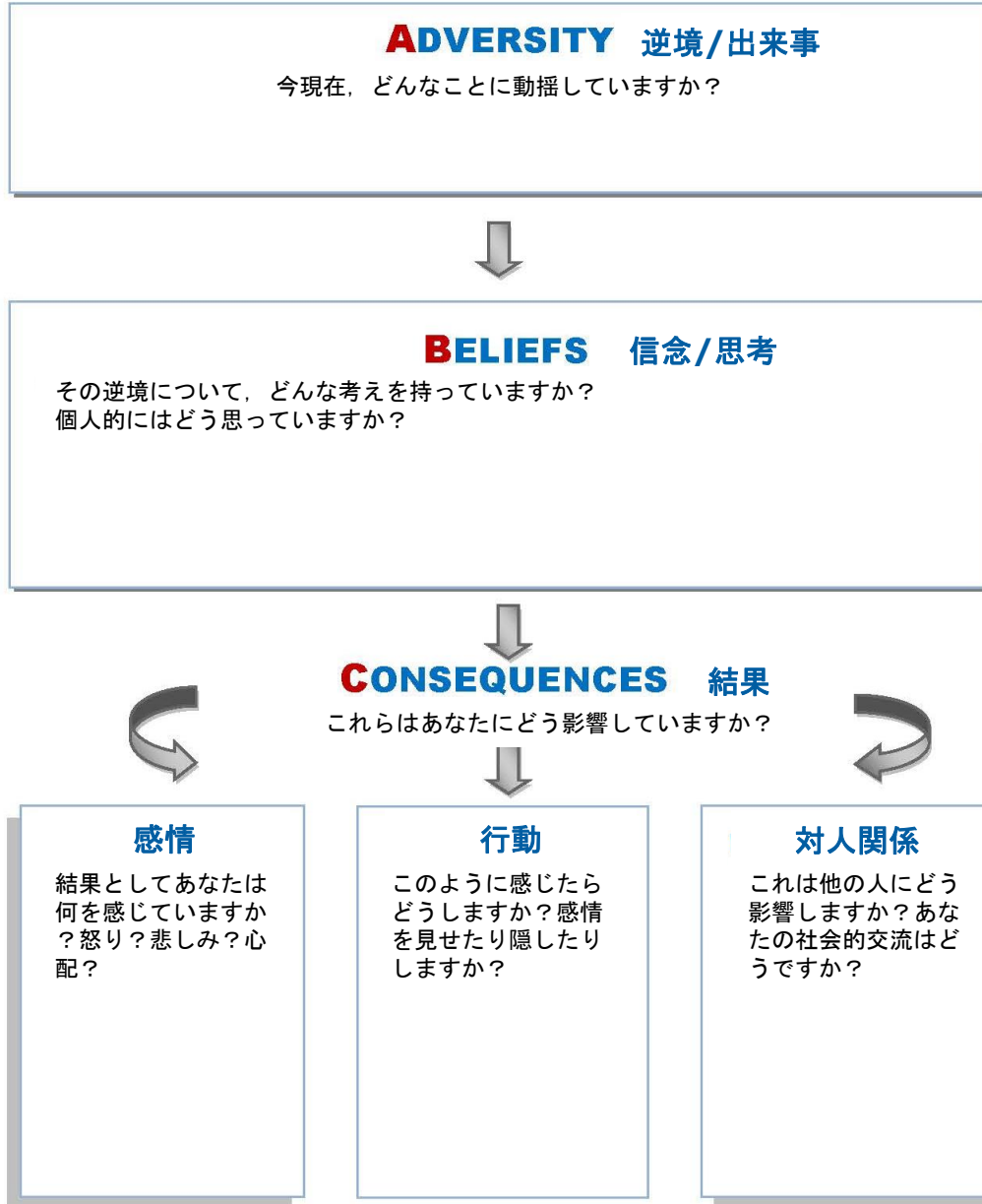
認知理論 / 研究に基づくもの

次に、少し時間をかけてあなたの感情，思考，行動を理解します。

- これらのツールは以下を検討するのに役立ちます。
 - あなたが感情的になっている今この瞬間
 - 感情・思考・行動がどのようにあなたの健康に影響を与えるか



ABCモデル



目標:

空白の用紙（またはタブレットやPCの新しいドキュメント）を用いて、個人またはグループでこのフォームに取り組みます。

白紙のABCフォームはこのスライドの付録Bにあります。



A = 逆境/出来事

- 今この瞬間に特に気持ちが動揺している出来事を特定します。

- 例（逆境）
 - 一度に多くの患者がいる
 - 普段の仕事以外の業務がある
 - 子どもたちが家にいて私を必要としている
 - 自分のパートナーや家族を助けることができない
 - 家族や支援体制から感情的に孤立していると感じる

ABCモデル

ADVERSITY 逆境/出来事
今現在、どんなことに動揺していますか？
73歳で健康状態の悪い父親がいる



BELIEFS 信念/思考
その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？



感情
結果としてあなたは
何を感じていますか？
怒り？悲しみ？心配？

CONSEQUENCES 結果
これらはあなたにどう影響していますか？



行動
このように感じたら
どうしますか？感情を
見せたり隠したり
しますか？



対人関係
これは他の人にどう
影響しますか？あなた
の社会的交流はどう
ですか？

ABCモデル

ADVERSITY 逆境/出来事
今現在、どんなことに動揺していますか？
適切な個人用防護具無しでCOVID-19に接している



BELIEFS 信念/思考
その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？



感情
結果としてあなたは
何を感じていますか？
怒り？悲しみ？心配？

CONSEQUENCES 結果
これらはあなたにどう影響していますか？



行動
このように感じたら
どうしますか？感情を
見せたり隠したり
しますか？



対人関係
これは他の人にどう
影響しますか？あなた
の社会的交流はどう
ですか？

B = 信念/思考

- 注目することにした逆境について、あなたはどんな考えを抱いていますか？
- この逆境について、あなたは個人的にはどう思っていますか？
- 例 (信念 / 思考):
 - このストレスには対処できない
 - 私は仕事で役に立たない
 - 私は良い親/パートナー/医療従事者ではない
 - この状況に終わりはない

ABCモデル

ADVERSITY 逆境/出来事
今現在、どんなことに動揺していますか？
73歳で健康状態の悪い父親がいる



BELIEFS 信念/思考
その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？

- 私は父親を守ることができない
- 彼はリスクが高い
- 彼は死ぬかもしれない



感情
結果としてあなたは
何を感じていますか？
怒り？悲しみ？心配？

行動
このように感じたら
どうしますか？感情
を見せたり隠したり
しますか？



対人関係
これは他の人にどう
影響しますか？あな
たの社会的交流はど
うですか？

ABCモデル

ADVERSITY 逆境/出来事
今現在、どんなことに動揺していますか？
適切な個人用防護具無しでCOVID-19に接している。



BELIEFS 信念/思考
その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？

- ・ 私は感染する
- ・ 愛する人を病気にするかもしれない
- ・ 私がCOVID-19を家に持ち帰ったので、愛する人が死ぬかもしれない



CONSEQUENCES 結果
これらはあなたにどう影響していますか？

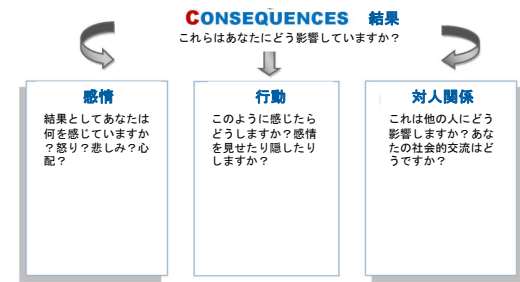


感情
結果としてあなたは
何を感じていますか？
怒り？悲しみ？心配？

行動
このように感じたら
どうしますか？感情
を見せたり隠したり
しますか？

対人関係
これは他の人にどう
影響しますか？あなた
の社会的交流はどう
ですか？

C = 結果



- この出来事やあなたの信念/思考と関連する結果は何ですか？
 - 感情：結果として何を感じますか？
 - 怒り？
 - 悲しみ？
 - 心配？
 - 行動：そう感じたときにどんな行動をしますか？
 - 感情を見せたり隠したりしますか？
 - 健康的な選択ですか？
 - 対人関係：このすべてが他者にどう影響しますか？
 - あなたの同僚には？
 - あなたの友人や家族には？
 - あなたの患者には？

ADVERSITY 逆境/出来事

今現在、どんなことに動揺していますか？

73歳で健康状態の悪い父親がいる



BELIEFS 信念/思考

その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？

- ・ 私は父親を守ることができない
- ・ 彼はリスクが高い
- ・ 彼は死ぬかもしれない



CONSEQUENCES 結果

これらはあなたにどう影響していますか？



感情

結果としてあなたは何を感じていますか？怒り？悲しみ？心配？

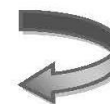
- ・ とても怖い
- ・ とても心配
- ・ 悲しい



行動

このように感じたらどうしますか？感情を見せたり隠したりしますか？

- ・ 両親に電話をする
- ・ 対人距離を注意深くとるようにし、他の人にも同じようにしてもらおうとする
- ・ もっとゆっくり考える



対人関係

これは他の人にどう影響しますか？あなたの社会的交流はどうですか？

- ・ 一部の家族や友人と対立する
- ・ 一部の家族や友人と離れる、または孤立する

ADVERSITY 逆境/出来事

今現在、どんなことに動揺していますか？

適切な個人用防護具無しでCOVID-19に接している。



BELIEFS 信念/思考

その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？

- 私は感染する
- 愛する人を病気にするかもしれない
- 私がCOVID-19を家に持ち帰ったので、愛する人が死ぬかもしれない



CONSEQUENCES 結果

これらはあなたにどう影響していますか？



感情

結果としてあなたは何を感
じていますか？怒り？悲し
み？心配？

- 怯え
- 過敏
- 悲しい
- 心細い



行動

このように感じたらどうし
ますか？感情を見せたり隠
したりしますか？

- できるだけ多くの個人用防護
具を着用する
- 手指、衣服、マスクを繰り返
し洗浄する
- よく眠れない
- 愛する人から距離を取る



対人関係

これは他の人にどう影響し
ますか？あなたの社会的交
流はどうですか？

- 子どもに対する我慢が少な
くなる
- 家族や友人と離れる、また
は孤立する
- 同僚と衝突しやすくなる

ABCについて

考慮すべきその他の事項

- ABCは人によってどのように異なりますか？
 - あなたの医療チームで
 - あなたの家族で

- 他の人はあなたのABCを知っていますか？
 - あなたの感情，信念，行動，対人関係について誰かと話しましたか？

TECHSツール #2: リフレージングのステップ



リフレーミングのステップ

- ABCを通して：あなたは逆境を特定し，自分の信念/思考とその結果について理解を深めました（たとえば，感情，行動，対人関係について）。
- 次に，これらの結果をより前向きなものに変える方法を検討しましょう。

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

目標:

紙の裏面（または電子文書の新しいページ）を用いて、個人またはグループでこのフォームに取り組みます。

白紙の「4ステップ」フォームはこのスライドの付録Bにあります。

続くスライドは、これを行うのに役立ちます

ステップ1: 「コントロールできない」 ことを受け入れる

あることが「コントロールできない」ことを受け入れることは難しい場合があります。

- リストアップする: この逆境のどんなところが、本当にあなたのコントロールを超えているのでしょうか？
- 書き出す: そのコントロールを諦めるというのはどういうことでしょうか？

ステップ1



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

- 父親がCOVID-19に感染するかどうか
- 他者が対人距離を取るかどうか
- 自分が能力を十分発揮できるかどうか



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

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

- 自分がCOVID-19に感染するかどうか
- 個人用防護具を十分に入手できるかどうか
- 所属する機関の決定



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

ステップ2: 「コントロールできる」ことに焦点を当てる

- リストアップする: この状況であなたが「コントロールできる」ことは何ですか？
- リストアップする: どの側面に焦点を当てることができるでしょうか？
 - 状況を改善するため
 - よりよく対処するため
 - より「コントロールできる」と感じるため
 - あなたの患者/同僚/家族や友人を助けるため

ステップ2



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

- 父親がCOVID-19に感染するかどうか
- 他者が対人距離を取るかどうか
- 自分が能力を十分発揮できるかどうか



ステップ2:
「コントロールできる」こ
とに焦点を当てる

- 自分が対人距離を取るよう行動すること
- 私に対処方略を用いること
- 他の人の役に立つこと



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

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

- 自分がCOVID-19に感染するかどうか
- 個人用防護具を十分に入手できるかどうか
- 所属する機関の決定



ステップ2:
「コントロールできる」こ
とに焦点を当てる

- 私が持っている資源, たとえばマスク, 洗剤, 対人距離などを注意深く使用すること
- 愛する人との時間を最大限に活用すること
- 役立つと感じる対処方略を用いるように努めること



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

ステップ3: 自分の「強み」を認識する

過去に困難な状況に対応したときについて思い出してください。

以下について書き出してみましょう:

- どのような「強み」が対処に役立ちましたか？
- あなた一人ではなく、あなたの医療チームや家族には、どのような「強み」がありますか？
- これらの「強み」のどれが今の状況に適用できますか？

ステップ3



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

- 父親がCOVID-19に感染するかどうか
- 他者が対人距離を取るかどうか
- 自分が能力を十分発揮できるかどうか



ステップ2:
「コントロールできる」こ
とに焦点を当てる

- 自分が対人距離を取るよう行動すること
- 私に対処方略を用いること
- 他の人の役に立つこと



ステップ3:
自分の「強み」を認識する

- 自分の考えや感情を人に伝える能力
- 友人や家族の役に立つ力



ステップ4:
前向きにとらえる

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

- 自分がCOVID-19に感染するかどうか
- 個人用防護具を十分に入手できるかどうか
- 所属する機関の決定



ステップ2:
「コントロールできる」こ
とに焦点を当てる

- 私が持っている資源, たとえばマスク, 洗剤, 対人距離などを注意深く使用すること
- 愛する人との時間を最大限に活用すること
- 役立つと感じる対処方略を用いるように努めること



ステップ3:
自分の「強み」を認識する

- 私の経験と訓練は, できるだけ安全を維持するという私の能力を支えている
- 家族, 友人, 同僚と繋がり支援する能力



ステップ4:
前向きにとらえる

ステップ4: 前向きにとらえる

「コントロールできない」ことを受け入れたら、「コントロールできる」ことに焦点を合わせ、あなたの「強み」を適用してみましょう。

- これまでのステップを利用することで、どのように考え方をを変えることができるでしょうか？
- 逆境はどのように変わって見えますか？
- 他の人にどのように影響するでしょうか？
- この練習で、覚えておくべき前向きなメッセージはありますか？

ステップ4



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

- 父親がCOVID-19に感染するかどうか
- 他者が対人距離を取るかどうか
- 自分が能力を十分発揮できるかどうか



ステップ2:
「コントロールできる」こ
とに焦点を当てる

- 自分が対人距離を取るよう行動すること
- 私に対処方略を用いること
- 他の人の役に立つこと



ステップ3:
自分の「強み」を認識する

- 自分の考えや感情を人に伝える能力
- 友人や家族の役に立つ力



ステップ4:
前向きにとらえる

- 私の心配事はもっと扱いやすくなるかもしれない
- 家族や友人との衝突が減り、より繋がりを感
じるかもしれない

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

- 自分がCOVID-19に感染するかどうか
- 個人用防護具を十分に入手できるかどうか
- 所属する機関の決定



ステップ2:
「コントロールできる」こ
とに焦点を当てる

- 私が持っている資源, たとえばマスク, 洗剤, 対人距離などを注意深く使用すること
- 愛する人との時間を最大限に活用すること
- 役立つと感じる対処方略を用いるように努めること



ステップ3:
自分の「強み」を認識する

- 私の経験と訓練は, できるだけ安全を維持するという私の能力を支えている
- 家族, 友人, 同僚と繋がり支援する能力



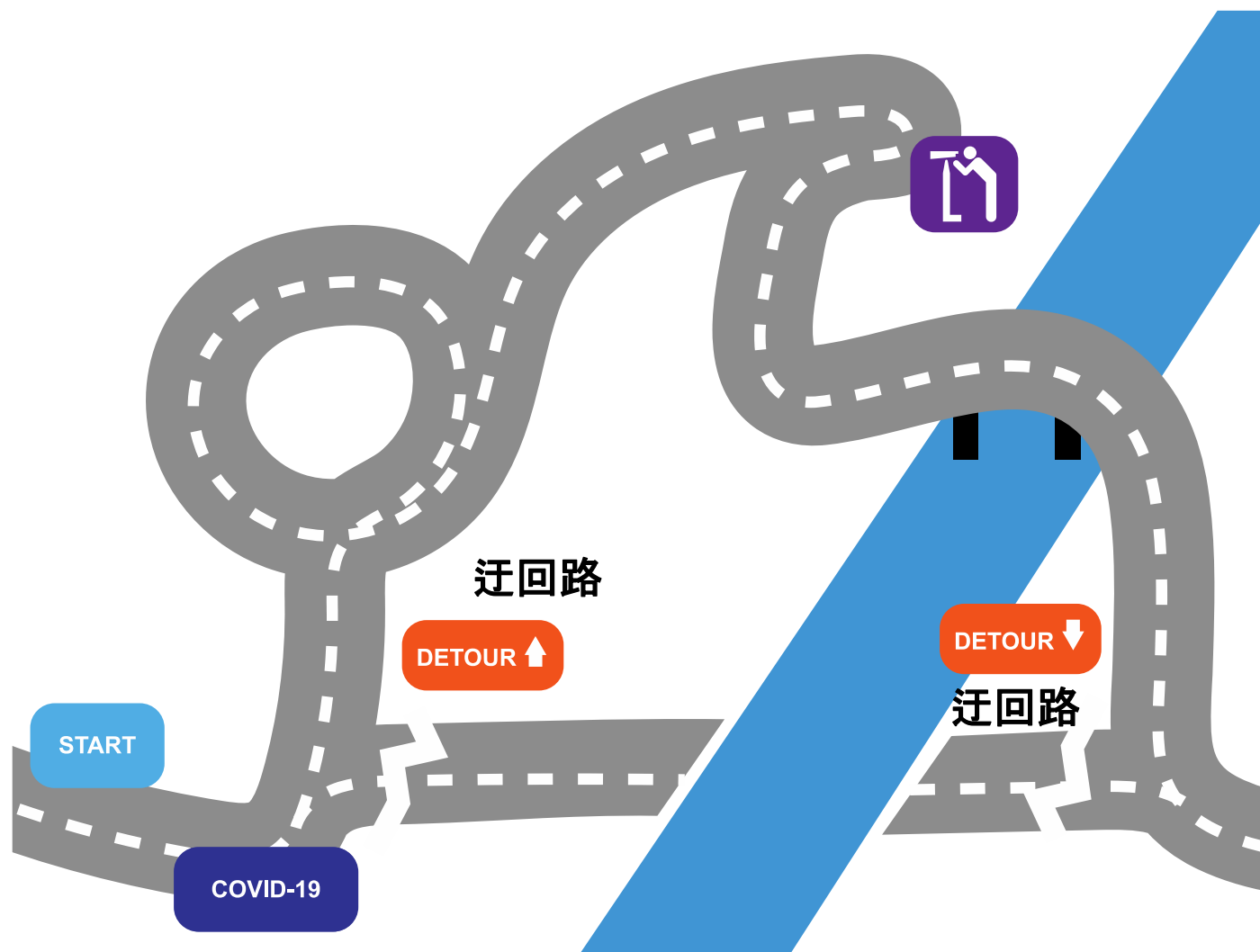
ステップ4:
前向きにとらえる

- 私の不安は軽くなるかもしれない
- たとえ繋がりが通常とは異なるものに見えたとしても, 私が大切にしている人ともっと繋がっていると感じられるかもしれない

TECHS ツール #3: 未来の見通し

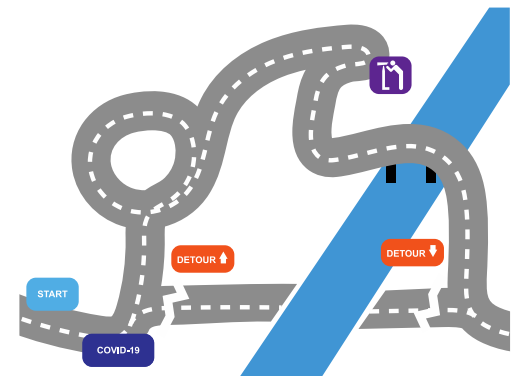


あなた自身の「COVID-19の見通し」について考えてみましょう



ロードマップ – COVID-19に対処する

- パンデミックへの対処は、始まり、途中、そして終わりのある長い旅のようなものです。
- 個々の課題、患者さん、ご家族も旅の一部かもしれません。
- ストレスのかかる体験に集中してしまい、そこから抜け出せなくなることもあるかもしれません。
- そのようなときには、過去、現在、未来と、旅の全体に目を向けることが役立ちます。

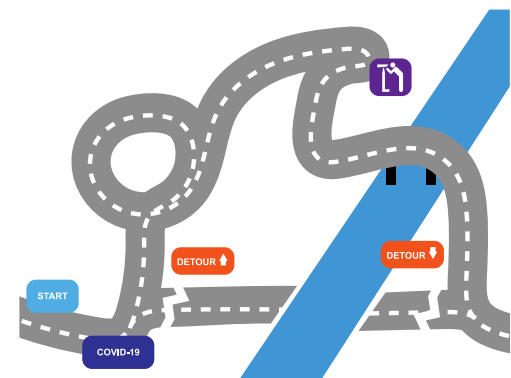


未来の見通し

- あなたは今の自分がこの地図のどこにいますか？ またなぜそう思いましたか？

- この旅が始まった頃にはあなたはこの地図のどこにいましたか？

- 地図上の自分の立ち位置は、以下にどう影響すると思いますか？
 - 対処方法
 - 日常生活
 - 個人的な人間関係
 - 職業上の人間関係



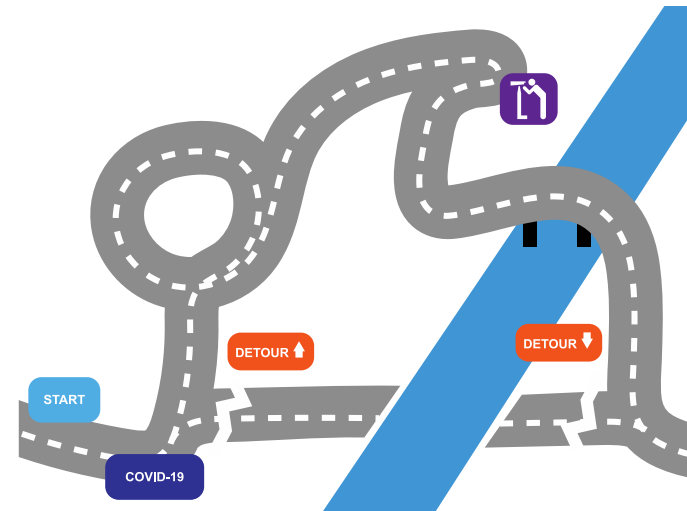
COVID-19 地図

地図上の現在地

- 回り道の途中； 対人距離を取ろうと慎重になって空回りしている。

地図上のスタート地点

- 回り道の少し手前； 何が起きているのか知ろうとしている状態。まだ事態の深刻さに気づいていない。



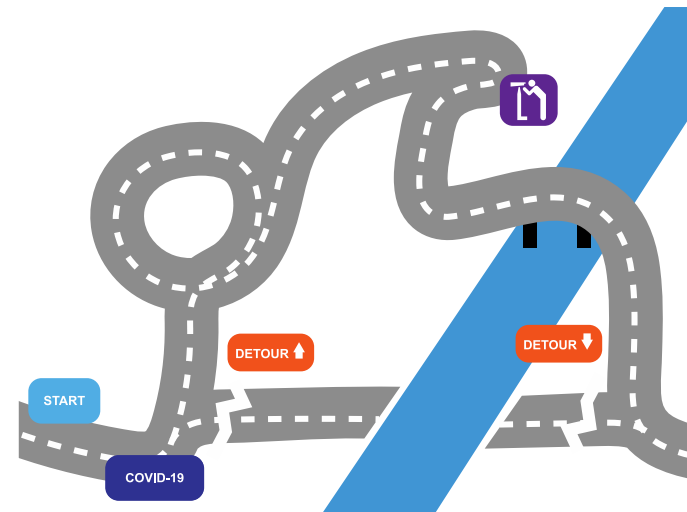
COVID-19 地図

地図上の現在地

- 最初の迂回路；防護具が足りず、日常的に感染のリスクがあるというこの状況を回避する道を探そうとする。

地図上のスタート地点

- スタートの時；COVID-19は私の国にも来ようとしている。そして 重大な苦難と恐怖をもたらそうとしている。

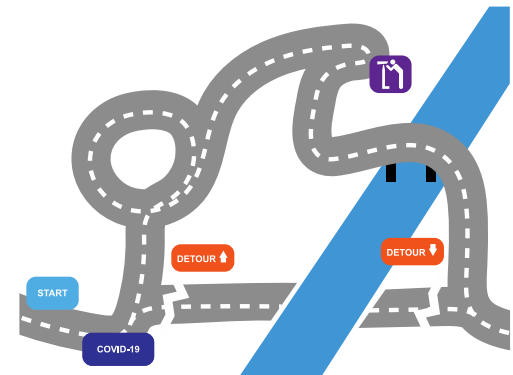


未来の見通し

未来について考えてみましょう。

(例えば、2週間後、2ヶ月後、2年後)

- あなたはこの地図のどこにいますか？
- その時、職場では何が起こっているでしょうか？
- その時、家庭では何が起こっているでしょうか？
- 日常生活はどうなっているでしょうか？
- この時までには、より良い地点にいるためには、何が役立ちそうですか？



COVID-19 地図

地図上の現在地

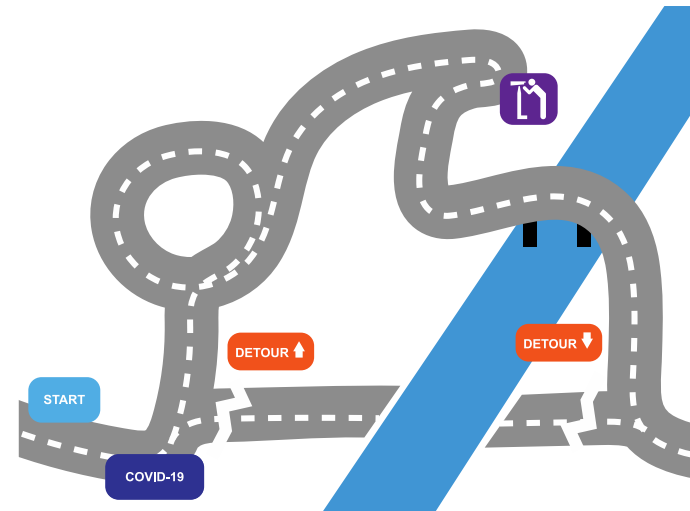
- 回り道の途中； 対人距離を取ろうと慎重になって空回りしている。

地図上のスタート地点

- 回り道の少し手前； 何が起きているのか知ろうとしている状態。まだ事態の深刻さに気づいていない。

地図上の未来の地点

- 2ヶ月後； 展望台； これまで自分たちが通ってきた道をふり返し、もっと安定して予測可能な未来を見ている。



COVID-19 地図

地図上の現在地

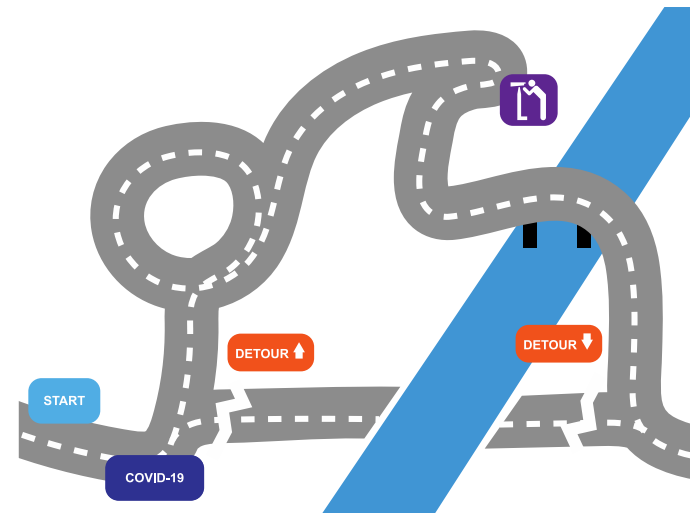
- 最初の迂回路； 防護具が足りず、日常的に感染のリスクがあるというこの状況を回避する道を探そうとする。

地図上のスタート地点

- スタートの時； COVID-19は私の国にも来ようとしている。そして 重大な苦難と恐怖をもたらそうとしている。

地図上の未来の地点

- 1週間後； 回り道のところ； ルーティン（手順）や予測できることが増えている。自分たちが乗ろうとしている電車について知ることできる—自分の地域や自分の状況で感染症がどの程度深刻なのか知ることができる—だから、私たちは新しいCOVID-19のルーティンを何度も繰り返す。
- おそらく、仕事から離れて過ごす時間、今よりもずっと長く愛する人と一緒にいる方法を見つけることができる。



チームのレジリエンスを 構築する



チームレジリエンスの構築

この困難な局面を乗り越えるために、医療関係の同僚たちと前述のツールを用いることはとても有用です。

- 異なる視点があることをお互い理解しましょう (ABCs)。
- 様々な視点が影響し合うとき、生じる結果には幅があることを尊重しましょう (例; 似ている点、異なっている点)。
- ひとりひとりが自分の感情と行動を表現できるようにし、相手の感情・行動を尊重しましょう。
- 集団でのリフレーミングの実施は互いの強みを理解し、様々なアプローチの価値を評価するのに役立つでしょう。

自分のチームとのつながりを持つ

- 今日学んだツールを自分のチームでも使ってみましょう（もしまだ同僚と実行していなければ）。
- （適切な対人距離を保ち）対面で、またはオンラインで集まる時間をつくりましょう。
 - 2-4 人
 - できれば同じユニットや系列で集まりましょう。
 - 自分の感情や気持ちについて気兼ねなく話すことのできる親しい同僚同士で集まるのが理想的でしょう。
- 小集団内での共有については、自分が安心できるレベルかどうかに従いましょう。（訳注：その集団が安心できない、あるいは安心できない雰囲気になったと感じたときには、無理に話すことはありません）

ツールを用いた共同作業

- 職場における困難に対する、様々な異なる考え方を理解することが目的です。
- 正解を探すよりも、違いを明確にしてそれを受け入れるよう促します。
- 医療チーム内で多岐にわたる視点を持つことによる潜在的な利点（や欠点）を確認しましょう。

前に進もう： ツールを使ってみる

- ツールキットを手元に置いておきましょう
 - このスライドをすぐ見つけられるところに保存してください
 - 役立ちそうな部分をプリントアウトし、いつも目に触れるところに貼っておきましょう
- 以下のようなときにツールを使うことを検討しましょう
 - ストレスやトラウマティック・ストレスを体験しているとき
 - 定期的に、1人または同僚や家族と（例；週1回）
 - 高ストレス状態から抜け出せないと感じたとき
- これらのツールは、よりよい状況に達するのを助けるための対処過程を示しています。
 - ツールが機能するためには積極的なかかわりが必要です

資料

このトピックの詳細な情報

healthcaretoolbox.org/tools-and-resources/covid19.html



Gauge Your Own Trauma

症状尺度に関しては日本語訳を示しません。自記式の質問紙は、各言語において信頼性・妥当性が検証されたものを利用することが推奨されます。

□ You
now

C

□ Wh

■

■

* Bryant, Fordis, & Guthrie (2000). Acute Stress Disorder Scale: A self-report measure of acute stress disorder. *Psychological Assessment*, 12(1), 61-68.

Want a Regular Self-Check for

症状尺度に関しては日本語訳を示しません。自記式の質問紙は、各言語において信頼性・妥当性が検証されたものを利用することが推奨されます。

- Pro

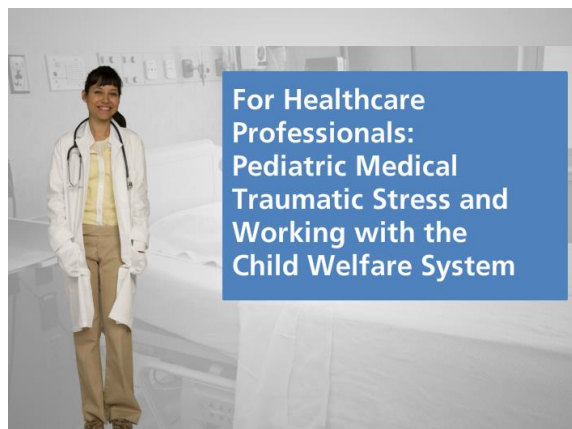
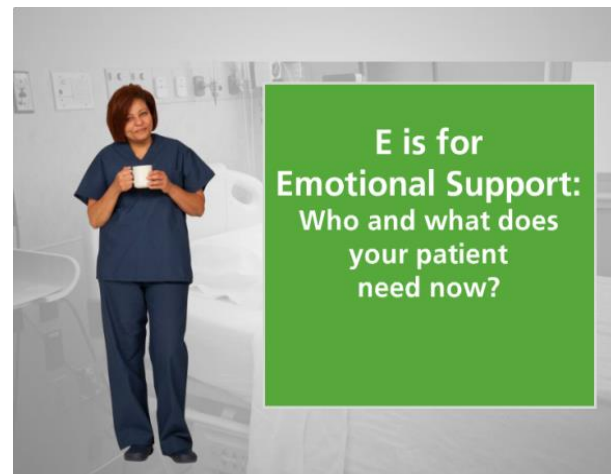


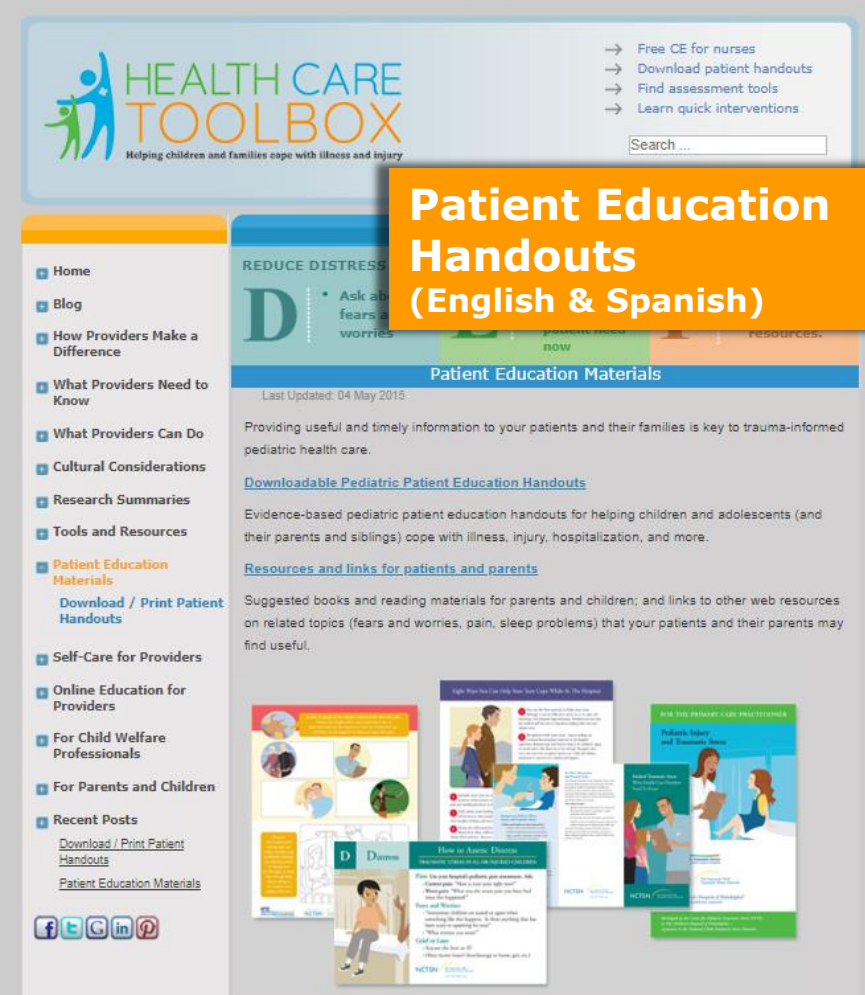
Do
& C

ction

医療従事者向け資料: 対話型オンライントレーニング (英語)

1. FREE Interactive Online Nursing CE at HealthCareToolbox.org
2. The “how to” of implementing trauma-informed pediatric care in the hospital and ED
3. 5 One-hour Help Courses
4. COMING SOON: Secondary Traumatic Stress Course





→ Free CE for nurses
→ Download patient handouts
→ Find assessment tools
→ Learn quick interventions

Search...

Patient Education Handouts (English & Spanish)

Home
Blog
How Providers Make a Difference
What Providers Need to Know
What Providers Can Do
Cultural Considerations
Research Summaries
Tools and Resources
Patient Education Materials
Download / Print Patient Handouts
Self-Care for Providers
Online Education for Providers
For Child Welfare Professionals
For Parents and Children
Recent Posts
Download / Print Patient Handouts
Patient Education Materials

REDUCE DISTRESS
D... Ask ab... fears a... worries... now... resources...

Patient Education Materials
Last Updated: 04 May 2019

Providing useful and timely information to your patients and their families is key to trauma-informed pediatric health care.

[Downloadable Pediatric Patient Education Handouts](#)

Evidence-based pediatric patient education handouts for helping children and adolescents (and their parents and siblings) cope with illness, injury, hospitalization, and more.

[Resources and links for patients and parents](#)

Suggested books and reading materials for parents and children; and links to other web resources on related topics (fears and worries, pain, sleep problems) that your patients and their parents may find useful.

Light: What Can I Do? You Don't Have to Go to the Hospital!
PAIN: Do you have frequent pain? Do you have pain that is worse than other times? How can you manage your pain?
D... Distress: How do you feel about your situation? How do you feel about your situation?
PAIN: Do you have frequent pain? Do you have pain that is worse than other times? How can you manage your pain?
PAIN: Do you have frequent pain? Do you have pain that is worse than other times? How can you manage your pain?

Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Pinterest


When Your Child has Existing Health Concerns

Parenting a child with existing healthcare needs can be especially stressful during a disease outbreak or pandemic. The following tips can help:


- ✓ **Keep in touch with your child's healthcare team.** They are the best source of accurate information about current affairs and how they might impact your child.
- ✓ **Rely on trusted sources.** Misinformation can be spread online, even by well-intentioned people. Rely on national disease groups and your child's healthcare team to answer your questions. Don't be afraid to ask about something that you see online.
- ✓ **Check in about health-related worries.** Your child might be nervous about things like running out of medications. Provide fact-based reassurance whenever possible.
- ✓ **Be sensitive to "triggers".** Seeing or hearing things about the disease, the hospital, and dying might be especially scary for kids with underlying health issues. Keep in mind that your child might react in ways that surprise you.
- ✓ **Give everyone a chance to ask questions.** Brothers and sisters may also be worried – give them factual, age-appropriate information.

Putting it Into Practice: Using These Tips at Home


Parent Tipsheets on COVID-19 (English & Spanish)




Do: Help put feelings into words.
Say: "A lot's been happening. Is there anything you're wondering, or worried about?"




Do: Help put feelings into words.
Say: "A lot's been happening. Is there anything you're wondering, or worried about?"




Do: Help put feelings into words.
Say: "A lot's been happening. Is there anything you're wondering, or worried about?"








Do: Help your child feel in control.
Say: "Way to go, GermBuster powers! Let's wash our hands."



Do: Promote connection.
Say: "You can still chat with your friends."



Do: Model reaching out to others.
Say: "When I'm upset, I find someone to talk to."



CENTER FOR PEDIATRIC TRAUMATIC STRESS

About the Center

Since 2002, CPTS has provided national leadership on medical traumatic stress & trauma-informed pediatric care as part of the NCTSN

- Focus on health care providers and systems
 - Tools for practice
 - Training (online & in person)
 - Resources for providers & families
 - Implementation projects

National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)

- Mission: Raise standard of care and improve access to services for traumatized children, their families and communities.
- 60+ centers across the US
- Address all types of child trauma and many different service systems
- Founded in 2001

CPTS is funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, opinions, and content are those of the authors, and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.



Appendix A:

Self-assessment – Am I experiencing traumatic stress reactions?



Rat

Acute St

1=N

Please co

1) Have

2) Have

3) Have

4) Have
were

5) Have
that

6) Have
mind

7) Have

8) Have you felt as if you were reliving things that happened?

症状尺度に関しては日本語訳を示しません。自記式の質問紙は、各言語において信頼性・妥当性が検証されたものを利用することが推奨されます。

uch

VID-19.

8)

Rating

Acute Stress

1 = Not at all

Please circle the number that best describes you.

9) Do you have trouble thinking clearly that often?

10) Have you had trouble concentrating?

11) Have you had trouble sleeping?

12) Have you had trouble remembering things you have learned?

13) Have you had trouble remembering things you have read?

14) Have you had trouble remembering things you have seen?

15) Have you had trouble remembering things you have heard?

16) Have you had difficulty concentrating?

症状尺度に関しては日本語訳を示しません。自記式の質問紙は、各言語において信頼性・妥当性が検証されたものを利用することが推奨されます。

1 = Not at all

Please circle the number that best describes you.

16) _____

Rate

Acute St

1=N

Please co

17) Have

18) Have

19) Whe
your

20) Thin
are t
relat

症状尺度に関しては日本語訳を示しません。自記式の質問紙は、各言語において信頼性・妥当性が検証されたものを利用することが推奨されます。

uch

VID-19.

[CLICK TO RETURN TO PROGRAM](#)

付録 B:

記入用ツール



ABCモデル

ADVERSITY 逆境/出来事

今現在、どんなことに動揺していますか？



BELIEFS 信念/思考

その逆境について、どんな考えを持っていますか？
個人的にはどう思っていますか？



CONSEQUENCES 結果

これらはあなたにどう影響していますか？



感情

結果としてあなたは
何を感じていますか
？怒り？悲しみ？心
配？



行動

このように感じたら
どうしますか？感情
を見せたり隠したり
しますか？



対人関係

これは他の人にどう
影響しますか？あな
たの社会的交流はど
うですか？

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



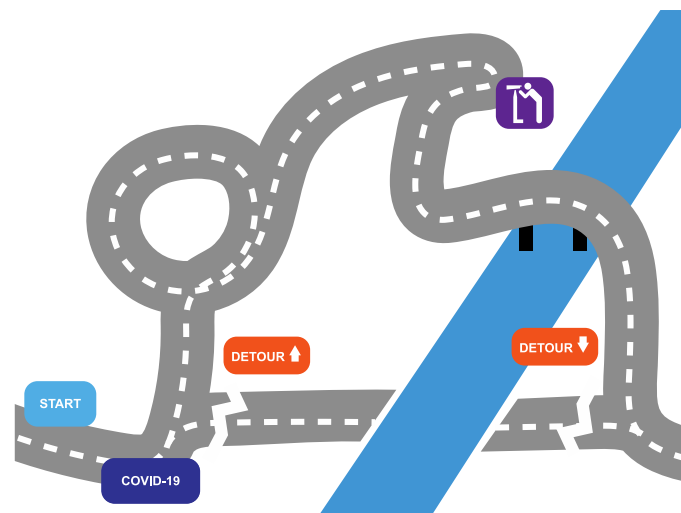
ステップ4:

前向きにとらえる

COVID-19 地図

地図上の現在地

地図上のスタート地点



地図上の未来の地点