

# アジア災害トラウマ学会Covid-19WEB研修・情報交換会まとめ

医療;溝口さん;医療現場の混乱、なにをすべき;無力感;感染恐怖;防護不足;陽性になったら;バッシング;表にだせない;認められない;患者家族から避けられる;温度差;一般患者の減少、1月末説明会、2月初・2月中;健康管理、3月初、感染情報;3月ねぎらい;4月職員歓迎会禁止;すべて陽性の前提に;透明シート;日赤資料で、4月中入院患者面会謝絶;近隣院内集団クラスター発生 2心理士の発信 さまざまな方の不安、情報発信のタイミング、職員向け心の援助、メンタルな情報をはやく発信したい、集めて研修できない、事務・清掃、事務のストレス度が高い、ネット環境で発信、院内イントラネットで発信日本赤十字社の3つの感染;自分が誰かの命を終わらせる連鎖になるのは怖い;ストレスマネジメント;助けていいあうことリラクセーション編;質問;病院のなかで心理職が高ストレスではないか [安全にコミュニケーションをする手段を確保](#)

教育;春原さん;3月一斉休校からの取り組み(2月27日木曜休校要請;金曜)SC便り;学童保育 3月2日藤田医科大学4コマ風;4月来校面接なし;子どものセルフケア①生活リズム②感染予防③運動④正しい情報⑤リラクセーション…

保護者のみなさんへ;中学生反抗期、大人自身が落ちつく;心がしんどくなっている保護者の方へ アイデアを 健康モデル ⇒ GWあけに、保護者への心理教育とセルフケア 不安になるのはあたりまえ、安全に泣いたり怒ったり自然

自分自身の優先が子どものケアにつながる、なまけモードで丁度いい、呼吸法…

来校⇒濃厚接触危険 電話相談 ⇒オンライン授業、双方向で話し合い、教師のコンサル 知的障害 プリント配布 ポストイン [香港・インド日本人学校;オンライン教育](#) 友だちどうしの分かち合い [なぜ石けんで手洗い、感染症対応](#) [オンライン朝の会⇒熊本教育センターHp](#)

日本臨床心理士会&日本公認心理師協会 新型コロナこころの健康相談 4月20日~

地震・津波は、余震があり、恐怖は続くが、終息が予想できる。  
すなわち、災害後(Post Disaster)

PTSDの有病率: 自然災害: 4%、性犯罪被害: 50%

## トラウマ反応の強さ

ストレス障害のリスク因:

災害前リスク因 (虐待・いじめ・発達素因・海馬の体積など)

災害ストレッサーリスク因 (家族の喪失・語りがたい出来事 (性虐待など)・死の恐怖)

経過リスク因 (強い回避と自責感)

安全・安心が第一。この人という人と安心できる。それが第一。

ストレス障害



破線は生活が阻害される反応レベル

異常事態に対する正常な反応

外傷後ストレス障害

PTSD (: Post Traumatic Stress Disorder)

セルフケア: 安心・きずな ⇨ 表現・チャレンジ

人はトラウマ反応をおさめていく力(自己回復力)をもっている

二次被害

自己回復

トラウマ後成長 (PTG: Post Traumatic Growth)

災害(地震・津波) Post

時

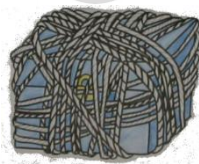
新型コロナウイルスは進行形(ING) Postではないのでトラウマ性記憶による再体験・マヒの中核症状ではなく、過覚醒(危機に立ち向かうために戦う・逃げるために覚醒水準をあげる)が全面にで  
てくる。一部、マイナス思考、退行もみられる

## トラウマ反応と対処

凍りついた記憶の箱は、トリガー(安全なきっかけ刺激)にふれると、氷が一瞬のうちに溶けて、トラウマの記憶の箱に吸い込まれて、まるで今起きているように苦しくなる(再体験反応:フラッシュバック・悪夢・地震ごっこ)。

ほっとできると起きやすい

- ・背を立てて、ドキドキが小さくなるまで待つ
- ・話を聞いてもらう
- ・なにを経験したかスクリーンに描く
- ・体験を話す・書く・分かち合う



### マイナスの考え

(自分が悪かった・どんなにがんばっても意味がない・人は信用できない)

- ・自責感をやわらげ、プラスの考えにかえる
- ・自責感をエネルギーに未来に生かす

**再体験**(思い出してつらい・フラッシュバック・悪夢・地震ごっこ)

**マヒ**(本当のことと思えない・思いたせない)

解離(意識がとぶ・もう一人の自分..)

トラウマ記憶:凍りついた記憶

**回避**(安全なものを避ける、話したくない)

少しずつチャレンジする

- 
- ・安全な防災学習などを少しずつ
- ・自分で決定できることを保障

トリガー

「地震」「津波」という言葉、防災学習、地震の映像、地震のときの話を聞く  
“事件”、“性被害”、ニュース

**退行**(できていたことができ  
ない:トイレに行けない、親  
から離れられない)

付きそう  
安心できると、一人でできるようになる

**過覚醒**(びっく・イライラする・ねむれない)

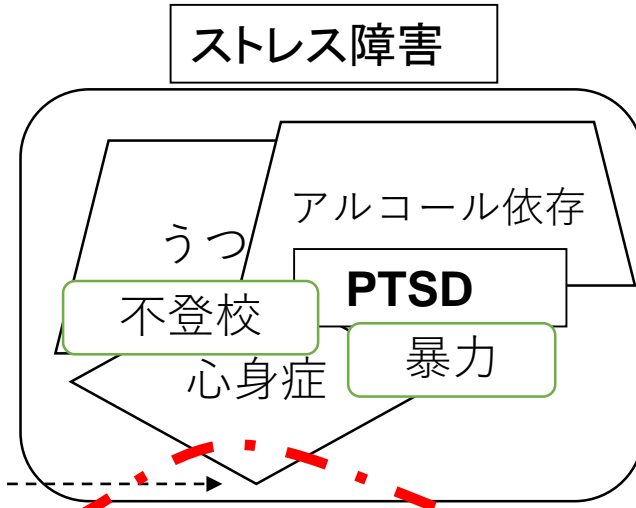
落ち着くためのリラックス  
眠りのためのリラックス  
自分なりの落ち着く方法

# 安全感・落ち着くこと・効力感・きずな・希望 (Hobfoll et al., 2007; *Psychiatry* 70(4) ; 2001年911の後アメリカの精神保健の専門家たちがDebriefingの誤りに気づき検討した。これがPFAのベースになっている)

## トラウマ反応の強さ

These are promoting: 1) a sense of safety, 2) calming, 3) a sense of self- and community efficacy, 4) connectedness, and 5) hope.

破線は生活が阻害される反応レベル



1. Covid-19とはなにかを知る
2. Covid-19対処法を学ぶ(石けん手洗い・せきエチケット・StayHome・3密避ける)
3. 免疫力を高める生活(睡眠・栄養・運動・学ぶ;リラックス法・ポジティブ思考)

Covid-19心のサポート・オンライン授業

安全に人とコミュニケーションする手段整備(ネット環境)

医療従事者のセルフケア

- ①安全対策チェック
- ②ストレス反応
- ③ストレス対処

## ■ ストレスマネジメントとトラウマver.02

Stress Management and Psychological Trauma ver.02 悲しみや怒りは大切な気持ちだよ。でも、悲しみや怒りに振り回されて、人を傷つけたとき、ふと立ち止まって、からだの声を聴いてみるといいよ。悲しみや怒りを、科学や文化や芸術を生むエネルギーに変えよう！ 小して設定してほしい。年に3-5コマでいい。それが虐待・いじめの抑止の力になる。暴力トラウマの学問背景は、道徳学ではなく、健康

### ■ プロフィール

2020年4月15日(水)

### ■ 携帯URL



## ■ 新型コロナウイルスを知って対処を学ぼう

### 新型コロナウイルスを知って対処を学ぼう

チェックリストと「新型コロナウイルスへの心のサポート学習」のサイトです。  
上のサイトに行く(クリックする)まえに読んでください。

1. 小学生から社会人まで行うことができます。

## 新型コロナウイルスを知って対処を学ぼう

\* が付いたフィールドは必須項目です。

### Covid-19stresscheckアンケート

～おねがい～

このチェックリストは

①自分のストレスやコロナウイルスへの対処を考えるため

②個別相談での活用のため

に開発されています。

基準データが少ないため、データの蓄積にご協力いただければ幸いです。

氏名は入力しませんのでプライバシーは守られます。

終わりに、協力の可否についてお尋ねしますので回答をお願いします。

なお、協力しなくてもあなたに不利益になることはなにもありません。

Covid-19 子どものサポートチーム (代表：秋富慎司・富永良喜)

緊急事態宣言が発令されている地域の**中学1年生**がこのサイトにアクセスして、感想を書いてくれました。

「この学習でコロナウイルスは咳やつば、くしゃみ、手についたウイルスから感染することがわかりました。**感染のしかたがわかったので、マスクをしたり手を洗うと感染予防になることもわかりました。**感染予防は簡単にできることなので、みんなにもしてほしいし、自分ももっと丁寧にしたいです。また、コロナウイルスが感染拡大している今だけでなく、日頃から手洗いうがいをし、咳エチケットも守っていきたいです。」  
中学生アクセス第一号、ありがとうございます！

ネットにアクセスして、大人がまずやってみてください！ お子さんがいる方はいっしょにやってもいいですよ



18才;コロナの危険性、広まり方や、対処法などはテレビなどでよく聞いていたのでそれなりに知っていたのですが、**リラックス方法はあまり知りませんでした**。コロナや、その影響で大学に行けない**不安で眠れない日**が続いていたので、試してみたいです。

今の悩みは大学の遠隔授業の方法が講義ごとに統一していないことです。私は1年生でただでさえ慣れない事だらけなのに、さらに講義ごとに受講法を覚えなくてはならないのが辛いです。

39才;"アルコールや消毒液が不足していて心配だったが、**石鹼で手を洗うことでウイルスを不活化させることができる**ことを知って、安心した。自宅で自粛生活が長くなり、子どもたちへのかわいそうな思いから、ゲームの時間を大目に見たりしていたが、**免疫力を下げないためにも、生活リズムは整えることはしっかりと伝えていきたい**。

物理的距離をとっていても、じわじわと広がることは防ぐことができない。いつか、自分の身近にも広がってくるのかと思うと、やはり怖さは残る。早くワクチンができたり、有効な治療薬ができて欲しい。”

毎日、感染者数〇人、医療崩壊！とニュースが流れていますが、なぜ石けんで手を洗うとウイルスがこわれるのか、なぜせきエチケットなのか、なぜ2mなのか、なぜStayHomeなのか、免疫力を高める方法を、知っている人は大人も子どもも少ないのでは？

# 医療機関安全対策チェックリスト

あなたの勤務する医療機関では、 2. 呼吸器症状のある患者の診察時に、医師・看護師は個人防護具（手袋・ガウン・N95マスク・アイシールド付マスク・キャップ）を着用し、外すときは廃棄まで安全対策をしている。

0=全くできていない 1=できていない 2=どちらかというとできていない 3=どちらかというとできている 4=できている 5=十分にできている

0 1 2 3 4 5  
全くできていない ○ ○ ○ ○ ○ ○ 十分にできている

あなたの勤務する医療機関では、 5. 職員が感染した場合に、自分自身や感染した職員を、決して責めないことと上司が職員に通知している。

0=全くできていない 1=できていない 2=どちらかというとできていない 3=どちらかというとできている 4=できている 5=十分にできている

0 1 2 3 4 5  
全くできていない ○ ○ ○ ○ ○ ○ 十分にできている

項目内容をチェックしてくれる医療従事者を募っています +ストレス反応+ストレス対処  
⇒リラクゼーション法、セルフケアの方法 tominagayoshiki@gmail.com

# クラスターつばし⇒大規模行動制限

## 教育

①オンライン教育システム 4・10文科大臣 オンライン教育推進発信

熊本市小中全校オンライン教育実施 熊本市教育センターHp  
ネット環境のない家庭調査、兵庫県4億5千万円県立学校オンライン教育  
東京都今日発信

オンライン授業できるまで双方向性コミュニケーションは？  
電話、メール？、LINE？

②教職員のオンライン教育研修

③オンライン・感染症対策心の健康授業

④スクールカウンセラーオンライン相談システム

⑤オンライン授業のコンテンツと自学習のバランス

## 医療

①ドライブスルー方式など安全な検査体制(+)

②医療従事者への防護服・N95マスクの確保(+)

③軽度無症状者の宿泊施設確保とサポート体制(+)

④重症者への人工呼吸器生産

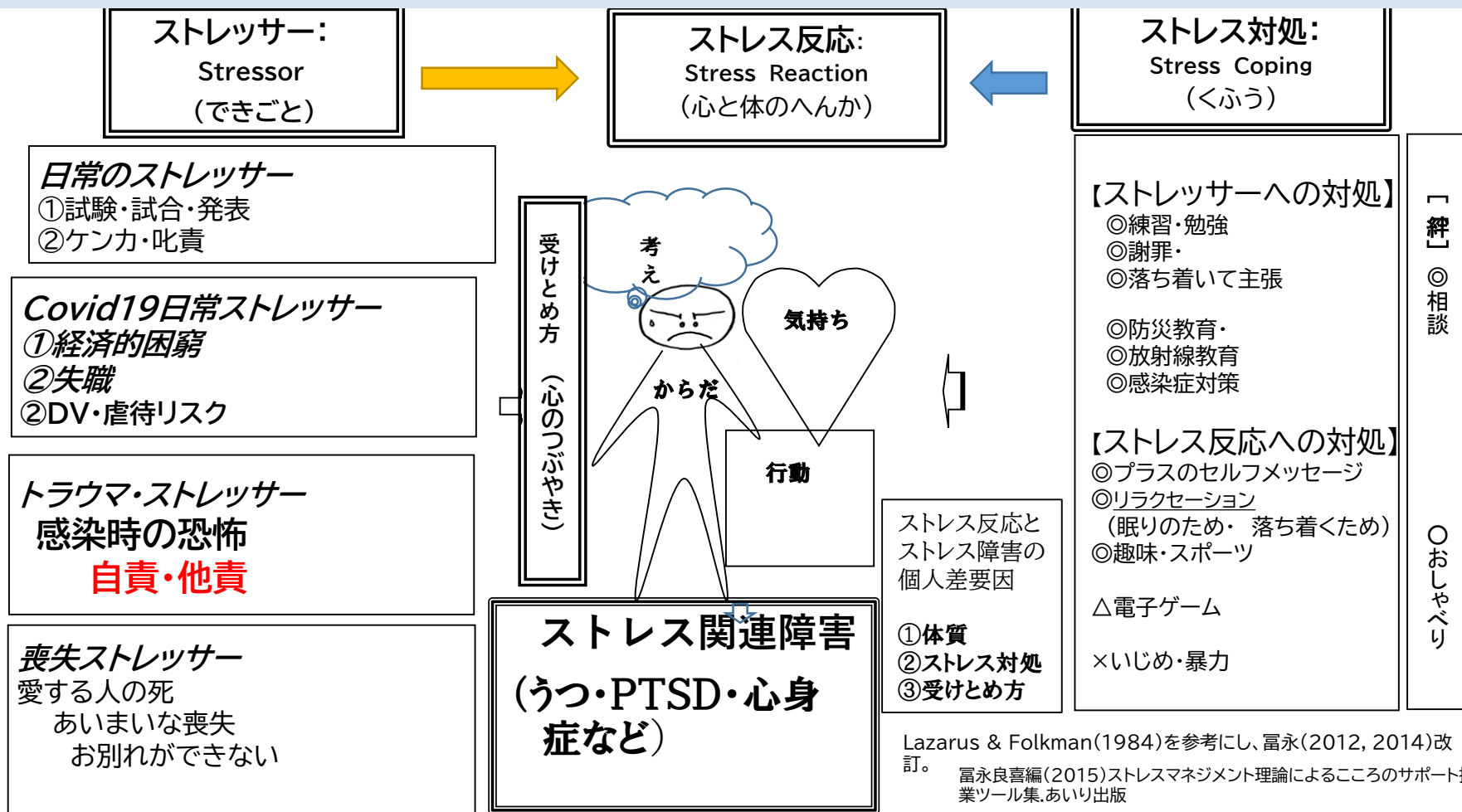
⑤厚労省のクラスター対策班+○班(○班とは明確に書けないが今の有識者  
会議だけではだめではないか)

医療従事者のバーンアウトを防ぐためになにができるか



PTSDの経過リスク因は、強い回避と自責感です。今、自責感を抱えない支援が必要。新型コロナウイルス終息後、最期のお別れができなかったことによる複雑性悲嘆のケアの準備をしておく必要があります。

## 心の健康教育の理論; ストレスマネジメント



# 5月24日14:00~16:30(途中休憩有) アジア災害トラウマ研修会 (有料で)

オンライン教育の整備が諸外国(中国、アメリカ、ヨーロッパ、韓国など)に比べ極めて遅い日本では、私学がオンライン教育、公立は熊本市などほんの一部。教育格差が広がります。文科省は、家庭学習を履修したこととすると通知。子どもも保護者もどっさりの家庭学習で苦しんでいます。

5月の連休あけに、感染者数増加都道府県は休校は継続になるでしょう！そこで、「**9月入学**」に切り替えると文科省は通知してほしい。国民は、政府に「**9月入学**」を要望しましょう。

この4か月、日本の教育制度を変える(「**心の教育35コマ=道徳25コマ+心の健康10コマ**」に変えるなど)、命と生活を考える時間にしてはどうでしょう！

富永良喜 (兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科・臨床心理士・公認心理師；  
[tominagayoshiki@gmail.com](mailto:tominagayoshiki@gmail.com))