

COVID-19 パンデミック対応

危機 ⇒ 脱出 ⇒ 平常心

我を忘れる ⇒ 我に返る
我を失う ⇒ 外傷後ストレス反応 (PTSR) 要加療

FOR PAS-SCT PRACTITIONER

PAS心理教育研究所
小谷英文

今こそ 人本来の生き方の再生

東日本大震災、その後続いた熊本地震、水害、台風と、命の危険に晒され、通常の生活を奪われる経験が繰り返されました。その度に身体の危機だけでなく精神の危機が重なる問題に対応し、私たちは多くを学びました。支援を重ねて得た最大の学びは、シンプルです。

危機の時ほど、人は人間本来の「本能衝動⇒欲求⇒願望⇒意志⇒行動」というシンプルに筋の通った自分が生きるための本質的な自己運営（セルフケア）に徹することこそ肝要です。

危機 ⇒ 脱出 ⇒ 平常心

我を忘れる ⇒ 我に返る

我を失う ⇒ 外傷後ストレス反応 ← 要加療
(PTSR)

危機事態に陥ると、人は我を忘れる。パンデミックのようにその危機状態が長く続くと、我に返るのが難しくなる。そうして我失うと、外傷後ストレス反応を負ってしまう。それは、要加療状態を意味する。迷うことなく PTSD予防に専門家に対処を求めるのがよい。

我に返るには、自分の時間を生きることです。食べて、身体の熱を上げて活動し、休んで上がった熱を冷まし、眠り、身体と心の自己調節に、リズムのある自分の時間を刻むのです。外の時間に合わせるのではなく、身体が教えてくれる本能衝動、意識できる欲求、を感じながら、すぐに実行できなくとも希望のある願望で心を広げ、自分自身の筋を通す動きの意志決定をして、欲求を充足させる動きを強めていくのです。この人間が生きる基本の自己運営をセルフケア（Self Care）と言います。

今すべきこと

個人対応 1 P&S

感染防御(P)と セルフケア(S)

- * 明瞭な意志を持って自身のP&Sを励行
- * 身近な人への伝達

危機状態が続き、多くの自由を奪われるとストレス増幅サイクルが起きます。

なすべきことは

1. **ストレス増幅サイクル：**
「脅威-ストレス-警戒-ストレス」
を断ち切る

そのためには

2. **自身のP&S励行によるストレスサイクルフリーの断行**を持って、自分だけでなく、家庭、職場、コミュニティの身近な人にこれを伝え、組織人は組織対応を積極的に行う。

みんなで平常心に返ることが肝要！

個人対応 2

チェック：自分自身の平時の定常状態と今の状態の較差（温度差）

疲労と症状の区別

疲労は、心身の労働時間に比例するエネルギーの消耗反応
症状は、心身労働に比例しない消耗反応および逆比例反応

*コロナ対応医療従事者は、較差が生じて当然です
(正常な反応)

→「奮い立せるように働き過ぎている自分」
(エネルギー温度が高い)

と

温度差 = 較差

「元気が出ない自分」

(エネルギー温度が低い)

較差拡大は



PTSR（心的外傷後ストレス反応）の
リスクサインである。

*家庭でも職場でも、リーダーに較差が大きくなるのは自然です

*較差が小さくなるセルフケア（SC）を工夫し難いと
感じたら、躊躇なく助けを求めましょう。

*簡単に自己チェックができ、助言やコーチングも受けられます。

組織対応

ねらいは

集団凝集性の維持

手立ては

リーダーシップの強化と 安定化

* 病院や訪問看護ステーション等の看護組織のリーダーシップ強化のリーダーシップを、意図的、積極的に取る。

危機事態リーダーシップの鉄則

a. 指示をストレートに：

意図、行動、対象を明確にし、スタッフ個々の取り組む役割と目的を分かりやすくオーブンに支持する。

b. 自分の所在をいつも明確にしておく。

c. チームメンバー間の熱量の温度差の調整： 較差を広げすぎない

d. 攻撃的興奮の許容性を高める：

アドレナリンが上がり攻撃性が高まるのが健康。溢れる攻撃性はリーダーが一時預かりとし、タスク遂行のエネルギーに変換して、活動エネルギーにかかる。変換の触媒としてジョークとユーモアが効く。言葉を多くしてしゃべりを活発にするのがコツである。

e. 個人への介入と集団への介入はセットで行う：

個人の興奮、攻撃性、失敗、弱気に対してチームが馴染んでいる標語を使い、協働スピリッツを高める。標語例「ワンチーム」「all for one, one for all.」

個人対応 3

平常心の戻りが悪い個人には介入

PEA紐過程の回復

P: 知覚－認知過程

E: 情動－感情過程

A: 行動－活動過程

同時並行展開の回復

E過程の鎮静化とP.A.過程との連動化を図る

E鎮静化を助けるには、情動の感情への分化

具体的には

* 脅威－怒り－不満－不安の識別を扶ける

「それぞれの感情には、異なった対象がある。」これを意識化できるなら感情は分化し、平常心へと戻ることができる。

脅威・・・ ⇌ 対 感染

怒り・・・ ⇌ 対 人災 (政治／支援／医療不全／人間関係)

不満・・・ ⇌ 対 基本欲求 (Basic Needs)

不安・・・ ⇌ 対 現実の不確定要素

* 脅威－怒り－不満－不安を、安全空間内でできるだけ口に出して自分の中に抱えないこと。それらを可能な限り言葉にすると、「脅威－怒り－不満」と「不安」が分かれる。そうすると、慢性ストレス反応、心的外傷後ストレス反応につきものの「抑うつ」反応から解放される。

→ 血の気が通うことが大事

→ 不安は、現実的不安が明瞭になり、対処が容易となる

個人対応 4 基本欲求の認識

生理(生死)
安全
所属/愛
承認
↓
高次欲求の覚醒
自己実現／誇り
役割遂行の喜び

*困難となるのは、所属／愛の欲求の認識、承認の欲求にすり替えられ不全が起こるので要注意！

手立ては

- a. 基本欲求が認識できない場合 ⇒ PTSR
→恥ずかしがらず扶けてもらう：加療
- b. 欲求不満を安全に言いたいだけ言えば、基本欲求は認識できる
→怒りも欲求不満と関連していることがわかる
- c. 不安はあるのが健康、なければ ⇒ PTSR／PTSD
- d. 基本欲求を「充足」させる道筋の確認
→不安は軽減する
道筋：衝動→欲求→願望→意志決定→表現・行動

*自分の時間を刻み、自分自身の時間感覚を決して失わないこと !!!

緊急事態宣言解除後 メンタル危機は増悪

- * 社会緊張がゆるみ人々が日常生活に戻るとき、個人のメンタルの揺れは大きくなる
- * 人が集まる場所で、孤立感を希釈し、孤独の脅威、恐れ、不満、不安を感じないようにしてきた現代人は、仕事／組織活動による同一性感覚を共にする場がなくなることに弱い。
- * 個人反応の較差広がる。

個人対応 5

個別のメンタルサポート
帰属感や絆が得られる
CNSの働きどころ

長期にわたる緊急事態勤務／リモートワークの反応



集団力学の個別化 ⇒ 絆の分散
⇒ 集団は凝集性を失い、容易に集合／群衆化に向かう

それによって ↓ 失われるもの

人中の安心感
人前での優越感
評価されることによる自尊心
一員であることによる自己感

これらの感覚が弱くなると、自己や周囲に対する敏感性、被害感、攻撃性、感情の揺れが強まり、引きこもり、うつ反応、に加え、反社会性、回避性、強迫性、ヒステリー性の精神反応や障害が増加する可能性が大となる。

→ 個別のセルフケアプログラム／PAS-SCT
→ グループPAS-SCT
の効用が大きい！ 積極的実施を！

文献

小谷英文 (2018). 精神分析的システムズ心理療法. 東京:PAS心理教育研究所 出版部.

小谷英文 編著 宇佐美しおり 共著(2018). PASセルフケアセラピィ. 東京: PAS心理教育研究所 出版部.

Kotani, H., Nakamura, Y., Hashimoto, M., Hanai, T. (2017). Post Traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents in the Aftermath of Disaster. In C. Haen & S. Aronson (Eds.). *Handbook of Child and Adolescent Group Therapy.: A Practitioner's Reference*. New York: Routledge. Pp.415–428.