

## COVID-19感染中の心の傷を認識し回復力を高める

心の傷はさまざまな方法で感じられ、私たちの市やコミュニティにおいて現在進行中の公衆衛生上の危機です。COVID-19 パンデミックは前代未聞の生命の損失、財政難、社会からの孤立をもたらし、多くの皆さんが体験していらっしゃるトラウマ感を悪化させています。ニューヨーク市（NYC）の多くの皆さんは警察の蛮行、人種的不公平・不平等にも動揺し、黒人や褐色人種、その他有色人種のコミュニティが経験した何世紀にもわたる歴史的トラウマに直面しています。これら同時に起きている公衆衛生上の危機は、多くの方が経験しているトラウマや喪失感の一因になり得る大きなストレス要因です。

### トラウマを定義し、その影響を理解する

薬物乱用・精神衛生管理庁（SAMHSA）は、トラウマを、身体的または感情的に有害となるものとして個人が経験するある出来事、一連の出来事あるいは状況によるものとして定義しています。<sup>1</sup>COVID-19 パンデミックのように潜在的にトラウマとなる出来事は対処や治癒を難しくします。トラウマの反応は個人によって異なります。私たちは同じ出来事でも違ったふうに感じ、対処するリソース（支援関係、経済的セーフティネット、ストレス管理能力など）によっては異なった反応をします。これらリソースは時間がたつにつれて変わり、一生を通じてどのようにトラウマを経験し、対処するかに影響します。

トラウマ的出来事（大切な方の死、失業を含む）はすべてのコミュニティで同じように起きている訳ではありません。ニューヨーク市の黒人と褐色人種の皆さんは COVID-19 感染や死、失業および賃金損失による不均衡な影響を受けています。失業した黒人やラテン系労働者は白人労働者よりも政府の援助を受けられそうもありません。<sup>2</sup>これは、同じ出来事を経験しているにもかかわらず対処リソースが多い白人と比較して、黒人やラテン系の人々が経験するトラウマに対する相違の一因になり得ます。

二次的トラウマ性ストレスは、ある個人が誰か他の人が実際に体験しているトラウマに暴露されたときに起きます。二次的トラウマ性ストレスは一般的に、カウンセラー、セラピスト、第一対応者、医療従事者、および専門的に関与しない個人（大切な人やコミュニティに影響するトラウマを目撃している友人や家族など）他人のトラウマに定期的

---

<sup>1</sup>SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. (SAMSHA のトラウマ概念、およびトラウマ情報に基づく提案へのガイドライン。) 薬物乱用・精神衛生管理庁ウェブサイト。) [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). 2014 年 7 月発行。2020 年 7 月 27 日入手。

<sup>2</sup>Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. (コールマン P.、カッセルマン B. 共著『好景気に乗遅れた少数派労働者の経済恐慌による大きな打撃』) 『ニューヨーク・タイムズ』新聞ウェブサイト。 <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. 2020 年 6 月 6 日発行。2020 年 7 月 18 日入手。

に暴露されている人が経験します。二次的トラウマ性ストレスは身体的および感情的な極度の疲労、怒り、絶望感への一因になり得ます。ご自分や親しい方のこのような感情を認識することがそれに対処する最初のステップです。

## トラウマの治癒は可能

回復力は困難な状況から立ち直る能力です。人間関係、コミュニティ、組織内の安全、透明性、協力を強化することでストレスを軽減し、回復力を高めることができます。

回復力を構築することは有用な対処戦略ですが、有色人種コミュニティへのデメリットと痛手になり続ける人種など組織的な問題への解決策にはまったくなりません。このような組織的な問題は組織的な解決策が必要です。コミュニティは組織的な人種差別や人種的不公正に対して多数の人々が立ち上がり団結しています。このような瞬間に互いに認識し支援し合うことで、私たちはさらに強くなり、さらに団結することができます。

ニューヨーク市の皆さんが現在進行中のパンデミックから回復し、対処するにつれて、回復力を構築し、お互いに支援し合う機会があります。

## 回復力の構築への提言

**悲しみ、損失、不幸の感情は当然であることを認識することが回復力を高める：**自分の感情を認める。自分のペースで、自分なりの方法で治癒する。自分自身に優しくする。

**支援のつながりを築く：**人間は人々に受け入れられ、密接な関係、安全を求める社会的な存在です。支援的な人間関係を通してつながりを築くことで、治癒を促す安心感やコミュニティ感を育てます。友人や家族と再びつながることは強力な支援ソースにもなります。

**自分の長所を特定し使用する：**コミュニティ危機は逆境から生じるストレスを管理するために使える個人の長所や資質（勇気、ユーモア、思いやりなど）を特定する機会を創り出すことができます。対処に役立つボランティアなどの活動を通して人々を助けるために皆さんの能力を發揮してください。ボランティアの機会については、「[Help Now NYC](#)」（NYCを助けよう）または「[NYC Service](#)」（NYCへの奉仕）をご覧ください。

**自分で変えることに重点を置く：**課題を特定し、自分でコントロールできることに重点を置きましょう。集中して物事を行なう練習をし、健康的な活動を行なうようにしましょう。配慮と思いやりをもって人々に応じ、COVID-19による人々への影響は異なることを認識してください。お互いに尊重し合い、人々と連絡を取り、あなたとは異なるかもしれない体験に耳を傾ける用意があることを伝えてください。

**ユーモアと気晴らし：**ユーモアは強力な対処戦略にもなり得、楽しい活動に参加する機会を見つけることで、あなたが経験していたりメディアを通して耳にしたりするネガテ

ィブで悲痛な一部のメッセージに抵抗できます。これら両者はトラウマに対応する上で回避戦略にもなることを認識しましょう。これらを主要なまたは長期的戦略として取り入れることで、潜在的に有害なトラウマが高まる向きが再び現れるかもしれない悲痛な感情を継続的に避けたり抑えたりすることができます。

**人種的トラウマの苦痛を認識する<sup>3</sup>**：人種的トラウマの経験が無視されたり最小限に抑えられたりすることがよくあります。人種差別の体験について語る機会をつくり、信頼する人々からの支援を求めましょう。こうすることで自信を持ち、治癒することができます。痛みへの対処に役立つ積極的な行動を通してあなた自身の考えも見つけることができます。

**希望を生み出す**：前向きな成果を考え、計画し、期待しましょう。人々を援助しているコミュニティやソーシャルネットワークの人々に目を向け、実際に見えなくても、あなたを支援するコミュニティがあることを理解してください。人種差別や人種的不公正に対して立ち上がるなど、コミュニティの多数の人々が団結しています。このような瞬間にお互いに認識し支援し合うことで、私たちはさらに強くなり、さらに団結することができます。

## リソース

- NYC Well のスタッフは 1 日 24 時間・週 7 日間体制で無料サービスを提供しており、200 か国以上の言語で簡単なカウンセリングとケアへの照会を行っています。サポートが必要な方は、888-692-9355 に連絡するか、もしくは [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) でオンラインチャットをご利用いただけます。
- さまざまなリソースへのアクセスは、[NYC 保健局 COVID-19 対処と精神的安定ウェブページ](#) をご覧ください。
- 経済援助、食料、医療、または保険の補償範囲などの問題に対処するその他リソースについては、[総合リソースガイド](#) をご覧ください。
- 社会的な不名誉に対する保護方法等を含む COVID-19 に関する一般情報については [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) または [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19) にアクセスして下さい。
- トラウマ情報に基づくサービスプロバイダーや組織に関する詳細については、「[New York State Trauma-Informed Network](#)」（ニューヨーク州トラウマ情報に基づくネットワーク）をご覧ください。

NYC 保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

7.27.20

---

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdrón L, et al. Racial Trauma Toolkit (ジャーニガン・MM、グリーン・CE、ペレス-グアルドロン・L 他。人種的トラウマ ツールキット。) ボストンカレッジ - 人種・文化の調査促進研究所。 <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>。2015 年発行。2020 年 7 月 27 日入手。