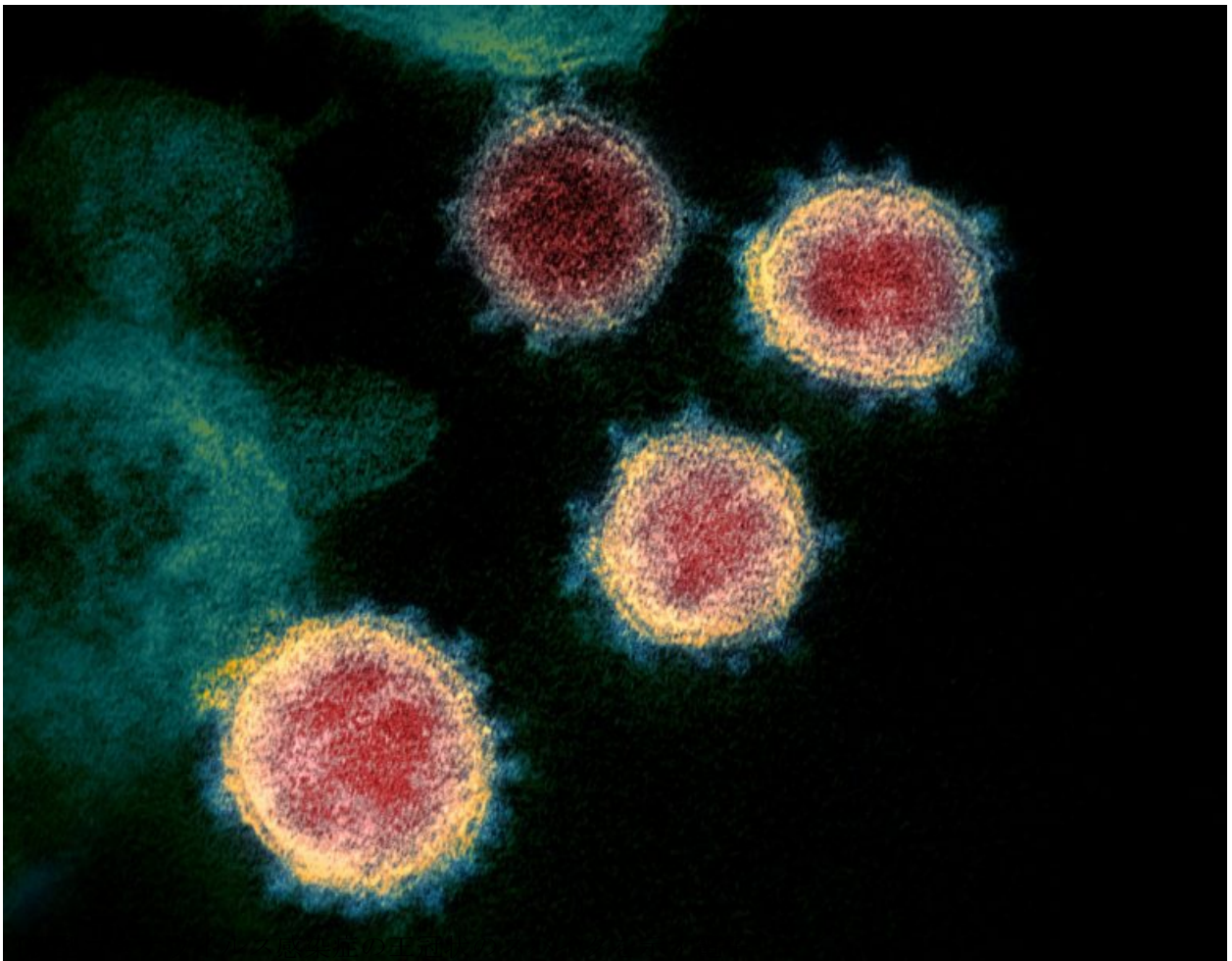


わたしのパンデミック・ストーリー

ガイド付きワークブック

世界の子どもたち、家族、先生、協力者のために

心の健康、創造的な表現、学習、対処を促すシンプルでわかりやすいガイドブックです。小中高生と家族が辛い記憶や恐怖を克服し、その先に進むためにお役立てください。



顕微鏡写真。写真は米国疾病対策センターより]

ギルバート・クリマン医学博士

エドワード・オ克蘭医学博士

ハリエット・ウルフ医学博士

児童心療センター

米中精神分析同盟のエリス・スナイダー医学博士、チェン・ユー医学博士、フー・ビン氏、セー・マランダ博士、ヤン・シージェ博士による文化的観点から修正された別冊の北京語版があります。

この世界版のダウンロードによる単品利用は無料です。

大部数印刷の許可については、gilbertkliman2008@gmail.com にメールでお問い合わせください。

児童心療センター
2105 Divisadero Street,
San Francisco, CA 94115 (415)292-7119
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org
非営利団体

政府、学校、精神保健機関、救済団体などへのライセンスによる大量複製権、翻訳権、改変権、頒布権の提供翻訳権、改変権、頒布権の提供。
1 部数分の印刷は無料です。

アン・クニユキ・オ克蘭看護師の挿絵は、旧版のものを使用しています。
My Pandemic Story ninth edition © Copyright: March 12, 2020.

はじめに

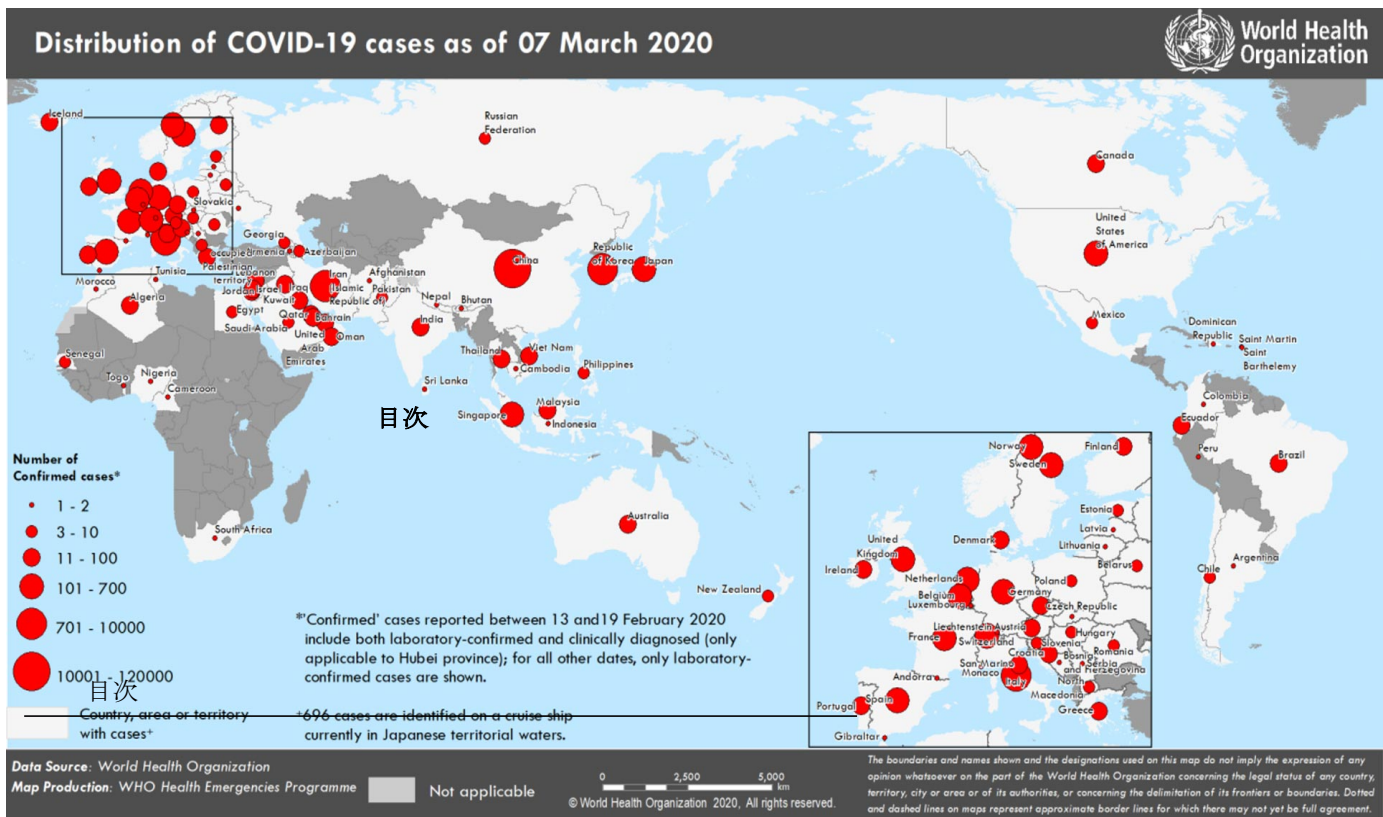
100 カ国を超える国々の子どもたち、家族、および全人口が、新型コロナウイルスの大流行の中で、精神衛生上の課題に直面しています。子どもが正しく対応するには、大人が率先して行うことが必要となってきます。この模範となるワークブックが、問題の予防を促す小さな一歩となることを願っています。

世界中の科学者たちがより良い検査や治療法、ワクチンを探している間に、親御さん、先生、子供に関わる仕事をしている方は様々な場面で、このワークブックを使って子供たちの精神的負担を少しでも軽くできると思います。今、正直でいなければなりません。

子どもたちの信頼を得るには、正直さが必要なため、政府や学校、家庭から真実を広めていく必要があります。また、かつて子どもだった私たち全員にも正直さは欠かせません。子供がこの新しいウイルスに感染して病気になる可能性は低いとされていますが、明るく好奇心旺盛な状態で、教育を受けられるようになることを期待しています。このストレスを克服することで、子供たちは世界を科学と医学の進歩に導くまでに成長することができます。地球の問題を克服するためには、子供たちの助けと世界の協力が必要です。

ギルバート・クリマン医学博士、児童心療センター所長

2020年3月7日のパンデミックの場所



親、祖父母、他の大人への手引き.....	
中高生や若年層への手引き.....	
わたしについて.....	
がっこうについて.....	
パンデミックについての事実.....	
大好きだった人へ思いを馳せる.....	
不安と悲しみ.....	
隔離.....	
わたしだけのものがたり.....	
おもいで.....	
さらにしったことと、それについてのおもい.....	
パンデミックについてのさらなる事実.....	
知っておくべき感染症の歴史.....	
たすけあい.....	
あんしんできることのリスト.....	
わたしに何が起きるのか.....	
わたしの健康.....	
内面をコントロールし安定する.....	
中高生ができること.....	
パンデミックについてのクイズ(オプション).....	
診療情報.....	
メンタルヘルスチェックリスト.....	
著者.....	
協力機関、協力者.....	
謝辞.....	
連絡先.....	

ぬりえ

パンデミックが来たとき.....	
子供の泣き声.....	
病院.....	
自宅での隔離.....	
パンデミック前の公園.....	

隔離期間中の公園

自分の守り方を学ぶ.....

子供の夢

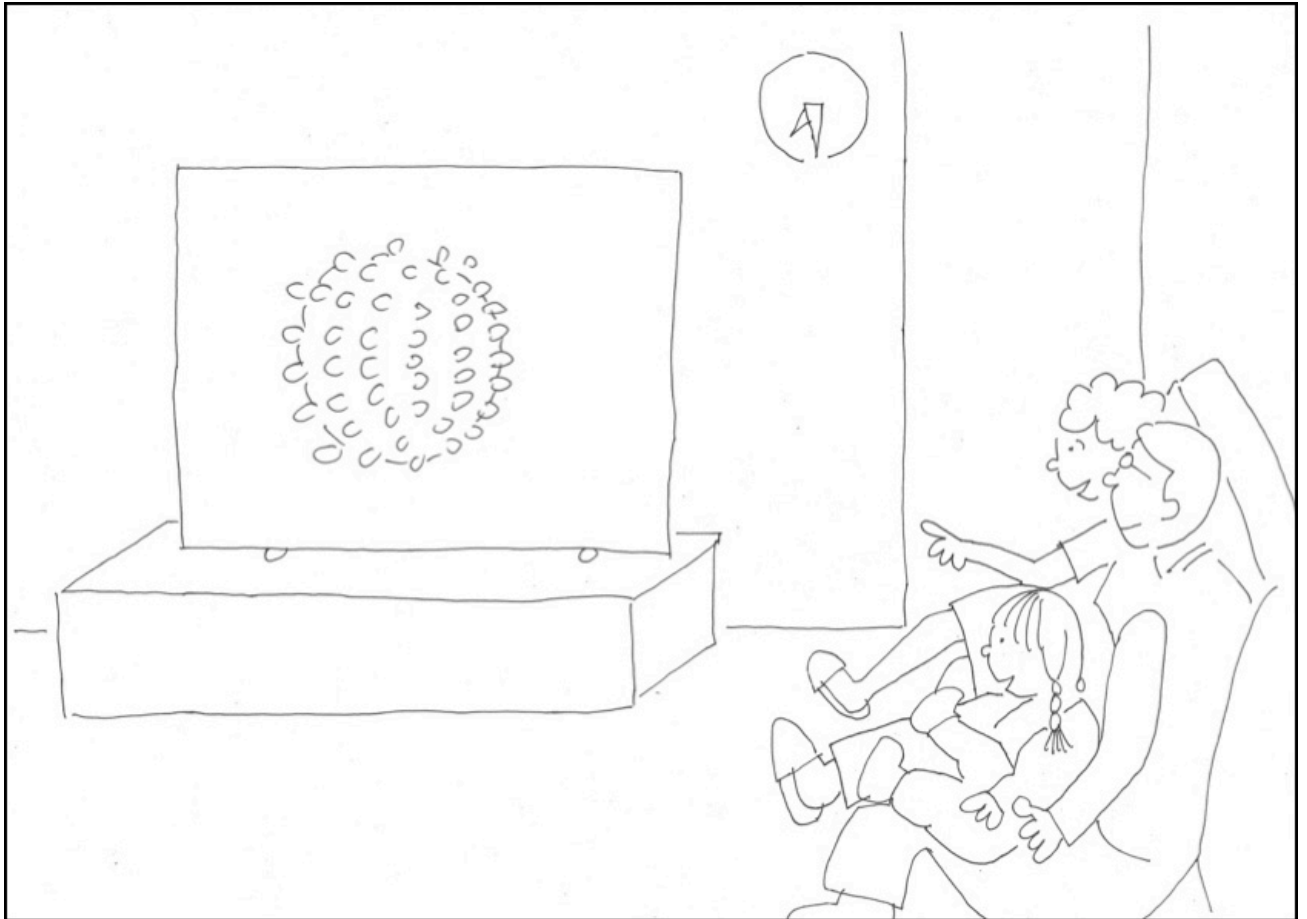
さらなる医療面でのサポート

.....

中国で行われていた予防処理

.....

パンデミックが来たとき:



親、祖父母、他の大人への手引き

本書は、被災者を含む子どもたちの心の健康の強化を支援してきた根拠に基づいた経験から生まれたものです。本書の目的は、大人の協力者のネットワークに、子どもたちの精神的、情緒的な強さを導く方法を提供し、子どもたちの健康的で積極的なストレスへの対処を促進することにあります。

私たちは、子どもたち、その家族、そして子どもたちを助けるために働く人々を大切にする世界、国家、社会の一員です。新型コロナウイルス（COVID-19）による2020年のパンデミックは、地球上のすべての人々に歴史上最大の課題の一つをもたらしました。子どもたちのためのネットワークとして協力してこの課題に対応することで、永続的で社会的な貢献を行うことができるかもしれません。協力者として、子どもたちの人生において非常に重要な時期に、子どもたちとあなたと一致団結しようとすることは、あなたにしかできないことです。ストレスの多い、トラウマになりうる状況を、建設的な学習と対処の経験に変え、災害の真っ只中にある知識と精神的な強さを促進するのを助けることができるかもしれません。辛い事実や記憶を過去のものとし、より大きく前向きに考えることで、精神的に成長することは重要なステップとなります。辛い事実や記憶を忘れずに、未来に向けて力をつけていくことが大切です。よりよい明日を築くために必要なのは、「思い出すこと」「好奇心」「学ぶこと」「計画すること」です。

このワークブックは、今すぐ心理的な応急処置をするためのものです。あなたが子どもたちと一緒に「共有された記憶と問題解決」のシンプルな手順を追うことで、あなたの存在、思考、感情が子どもたちを大切にし、安心させることができます。家族や先生、思いやりのある友人やシェルターの人たちが提供してくれる社会的な接点は、子どもやどんな人でも、無力感や圧倒されているという感情から守り、信頼関係を築き保護するのに役立ちます。この本を使って個人やグループで子供を指導する場合、覚えておくべきことをいくつか紹介します。

危機の中で働くための心理的な「手」を子どもたちに与える

積極的なコーピングの価値はよく知られています。無力感は、いくつかの緊急事態の中で起こる、悪い兆しの一つです。地震や洪水のような災害時や地域社会に悩まされる時、子どもたち

に心理的な「手」が与えられると、子どもたちはより良い行動をとることができます。"子供たちに心理的な手を与える"という言葉は、子供たちが "正直にコミュニケーションを取り、積極的に対処し、仲間や大人とネットワークを構築し、発達的に特定の方法で "助けられるようにしなければならないということです。このワークブックは、子どもたちが「手」を持ち、大きな危機に直面したときに、自分の安全や感情、学習をある程度コントロールできるような感覚を養うために、保護者やメンタルヘルスの専門家が作成したものです。

災害の歴史から教訓を得て、子どもたちの心の健康をどのように改善していくかを考えています。昔、ケネディというアメリカの大統領が暗殺されたとき、世界の多くの人が悲しみに打ちひしがれました。その後すぐに800人の子どもたちが調査されました。この危機に関する大人主導の議論を即時に行うことを奨励した学校では、大人主導の議論を避けた学校より、生徒たちは身体的な健康がわかりやすいほど良い兆候を見せました。危機やその後の災害での研究から学び、子どもたちのために大人が主体となる、その子自身の話を書く本 (www.childrenspsychologicalhealth.org)の取り組みが行なわれています。この方法は実験済みで、大きな効果があることがわかっています。テロ攻撃、洪水、嵐、家族の危機、国家の危機において、何千人もの子どもたちに役立ってきました。主な例としては、1989年のサンフランシスコ地震、9/11のアメリカ同時多発テロ、大火事、戦争、竜巻、ニューオーリンズのハリケーン、四川大地震、アジアの津波、南アメリカの熱帯嵐、カリフォルニアの山火事などがあります。

他の災害と同様に、新型コロナウイルス肺炎（正式名称「COVID-19」）パンデミックは、子どもたちの学習と成長を刺激し、子どもたちにとって前向きな成長のきっかけになる可能性があります。反対に、完全に悲慘な経験となり、恐怖と疑念だけを生む場合もあります。子どもたちには、この時期に思いやりのある協力者で組織化されたネットワークの恩恵を受け、個人的、家族的、さらには国家的な課題に対応するための力が与えられます。世界の多くの国々は、子どもたち、家族、機関、政府が、今回の危機やその他の大規模な危機にどのように協力できるかについて、私たち全員の思考に大きく影響されます。私たちと子どもたちがこれらの問題に心から協力することで、未来はすべて改善されます。パンデミックは、未来の世代を代表して世界が協力する機会なのです。このワークブックは、考えや感情を整理し、あなたが知り、愛し、助けている子どもたちと、あなた自身の両方を強くするために作られています。

はじめに

本書は、あらゆる年齢の子どもたちに使えます。小さなお子さんの場合は、ぬり絵をしたり、部分的に聞いたりするために使うだけでも構いません。特に11歳以下の子どもや生徒にこの本を見せる前に、自分で全部読んであげると、子どもがこの本を使うのをサポートするのに役立ちます。子どもがすでに十分に読めるようになっている場合は、数ヶ月の間にこの本に取り組ませるようにしましょう。しかし、子どもの意思に反して、その本のある部分を無理やり見せてはいけません。最初にどの部分から取り組むかは、それぞれの子どもが選択できるようにしてください。本が完成していなくても、その子が望むときにはいつでもその本を使うのをやめましょう。絵本のいくつかの部分で一緒に取り組めない、または取り組もうとしない場合は、その子の意思を尊重しましょう。特に、怖いものや悲しいものだけではなく、良い思い出、安心感、愛に満ちた時間を過ごす助けをしてください。

どのような子供個人でもグループでも、最初は一度に数分から30分程度の活動ができるように準備しておきましょう。柔軟に対応する必要があります。短期間でこの本に取り組む場合は、数週間から数ヶ月かかることもあります。短時間の作業の合間に、子どものためにこの本を大切に保管しておきましょう。混乱している間に本をなくしてしまった場合に備えて、時々コピーをとりましょう。この本が役に立つためには、この本全体を完成させる必要はありません。すべての子どもの状況に当てはまらない部分もあるかもしれません。最初にどの部分に取り組むべきかについては、子どもに選択させ、アドバイスをあげるお手伝いをしましょう。子どもが読みたがらない箇所を無理に読もうとしないでください。後でその部分に戻ってくる力がついてくるかもしれません。

乳幼児

本書は、乳幼児をケアしてくれる正直なネットワークに参加させ、乳幼児が強く成長するための貴重な体験を提供します。乳幼児に直接読ませないでください。赤ちゃんや幼児を一人にさせるのではなく、年上の子どもたちに読み聞かせをしながら、間接的に話を聞くことができる社会的で協力的なネットワークに参加させましょう。これは、低年齢の子どもたちが感情的な音楽を聞いても、言葉を理解していない場合があります、多世代に渡る家族の話し合いに役立ちます。年長の子どもたちが読み聞かせや作業をしている間は、短い時間でも子どもたちをそばに置いておきましょう。3歳未満の子どもにこのワークブックを使用する際には、複雑な言葉での参加はあまり期待しないでく

ださい。愛情を求めている、わずらわせる、食欲がない、眠れない、トイレトレーニングを忘れているなどの幼児には、特に親切でいて心配りをしてください。後戻りや発達の違いは、乳児や幼児がトラウマに対する反応を表現するための方法であることが多いです。大人が感情的になっている時に何時間も立ち会わせたりしないようにしたり、テレビを大量に見させたりしないようにしましょう。しかし、少しの感情を与えることから遠ざけてはいけません。感情の適切な量が重要となります。2歳と3歳の子どもは、この本のページを使って、少し手伝ってもらいながら絵が描いてある部分に色をつけることができます。彼らはしばしば、覚えていることや見たことについて、短く、時には本当の話をすることができます。尊敬できるレポーターとして、短い話を書き留めてくれる大人の助けを借りることもできます。これは、幼い子供たちの強い知的発達を促します。

未就学児と幼稚園児

3歳から6歳のお子様の場合は、ぬり絵をたくさんさせてあげましょう。理解力以上の内容であっても、本の多くを読み聞かせてあげるとよいでしょう。子供が学べるように導きましょう。キャプションを読み聞かせて、子どもにいくつかのトピックを選ばせます。どの部分を先にやってみたいかを聞いてみましょう。未就学児や幼稚園児が絵を描くのを手伝ったり、質問への答えや案内文を書き留めたりすることもよくあります。読み聞かせの際には、難しい言葉をより簡単な言葉に変えてみましょう。興味を持った記者や秘書になりきって、励ましながら子どもが言いたい事を引き出そうとします。子どもの言いたいことを正確に書き留めておく。時間をかけましょう。子どもが答えることにこだわらないでください。大人がトピックについて考えたり共有したりするのに役立つと思うことを、子供が知っているだけで十分な場合があります。多くの年齢の子どもたちがいる学校や避難所にいる場合は、年長の子どもたちがこの本で行う活動に、幼い子どもたちを参加させましょう。小さな子どもには薬の量が少なくてもよいのと同じように、彼らの時間と参加と感情の量は少なくしておきましょう。

6歳から11歳までの児童

6歳から11歳の場合は、理解できると思う範囲で本を使ってみてください。子供のペースに合わせましょう。すべてのセクションをゆっくりと読み進めるようにしましょう。新聞や雑誌、

写真などがあれば、写真や記事を切り抜いたり、貼り付けたりするように促しましょう。絵や文章を書くためのスペースを確保するために、余分なページを使うように子どもを促しましょう。さらにページを本に添付することもできます。子どもたちは、何週間も、時には何ヶ月もかけてこの本に取り組むことができます。ですからこの本は、多くの情報源からの情報を集めた貴重なスクラップブックになります。多くの場合、子供は後になってから、感情的に難しい本の部分を完成させます。

11歳以上の児童

11歳以上の多くは、自分でこの本に取り組みたい意思があります。しかし、教師、親、叔母、祖父母、または協力できる大人の友人が共感し、この本に書かれている作業についてどのように考えているか、どのように感じているかに興味を持ってくれることは、子どもたちにとって有益なことです。年長の子どもたちには、定期的に大人の援助が必要です。小中高生のための情報源としての役割を果たし、彼らが情報や答えを見つけるのを助けることができるようにしましょう。彼らを知っている人のネットワークと連絡を取り合うようにし、子どもたちの生活に関心を持ち、パンデミックの共有しているストレスに対処する子どもたちや教師の学校ベースのネットワークを作るように努力しましょう。

塗り絵としてのイラストの活用と活用方法

本全体に描かれている絵は、シンプルな塗り絵としても使えます。大人、家族、小中高生、幼児を含む個人にとって、トラウマの後の正しい対処を強化するのに便利な様々な方法で役立ちます。言葉ではなく視覚的なコミュニケーションを好む子供たちは、トピックについて考えるのを助けることができる大人と一緒にイラストに着色することができます。絵は、描かれた出来事についての話し合いのきっかけとして使うことができます。

フラッシュバック、記憶、不安、驚きやすい事、不眠症や悪夢に悩まされている大人や子供たちは、物語を語り、書き、絵を描く過程は、ただそれを耐え抜こうとするよりも、心を落ち着かせることに気づくかもしれません。自分の経験から最も遠いイラストから始めていくと、徐々に最も近いものへと作業を進めていくことができるかもしれません。

家族と一緒に作業をすることもできますし、絵の一部に色を塗ったり、別々の絵を作ったりすることもあります。塗り絵を共有することで、みんなで絵に感情の強さを感じたり、自分をコントロールしたり、気持ちを落ち着かせたり、自分の気持ちを認識したりすることができるかもしれません。また、すでに絵本に描かれているイラストを話題にすることもできます。これは、感情的に麻痺したままの子どもや、経験したことを思い出すのに苦労している子どもたちの記憶を助けることができます。例えば、親が "今何を感じているの?" とか "この絵の中で何が起きているの?" と聞いてみるのもいいでしょう。人は、他の人が感じていることを描写することで、自分の感情を表現することがよくあります。

イラストは、子どもや家族ができることや、パンデミックが終わったときにその絵がどのように見えるかを示す絵を描いてもらうことで、自制心を育てる活動としても使うことができます。教師は、子どもたちが個別に、または小グループで作業をしながら、教室で「私のパンデミック・ストーリー」を使用できます。これは、グループの一体感をサポートし、学童の不安を軽減するために非常に効果的な方法であることがわかっております。集団からの社会的支援は、子どもと大人が大惨事に対処するのに役立ちます。大人のリーダーシップの不在、大人による議論の開始、社会的支援の不在は、大災害において有害であることが示されています。ハリケーン「カトリーナ」と「リタ」の後にこの種のワークブックを使用したことで、学校の子供たちは心が落ち着き、精神的な健康状態が改善されました。

大人の協力者も本書の恩恵を受ける

このワークブックは、パンデミックによってストレスを受けた個人とグループの両方を助けるために作られています。子どもを助けようとしている大人も、子どもに影響を与えた同じ出来事のいくつかが重荷になっていたり、他の病気や心理的に苦痛を受けている人たちを相手にしなければならなかったりして、トラウマになっているかもしれません。大きなパンデミックでトラウマになった大人には、この本が役に立つかもしれません。また、自分のことを書くためのコピーとしても使えます。また、場面を描いたり、色を塗ったりすることで、自分が落ち着いたり、自分の経験を思い出して抑制するのに役立つかもしれません。どんなに成熟していて強い人でも、誰でも感情的にストレスを感じることはあるということを覚えておくといいでしょう。

しかし、どんなにトラウマを抱えている人でも、自分の歴史を書いたり、子どもたちを助けたりすることで成長することができるのです。

精神保健福祉士による利用

セラピストは、パンデミック、検疫、子供の住居の移動が原因である場合、個人、家族、またはグループセッションの間に私のパンデミックストーリーを使用して、うつ病、不安障害、または心的外傷後ストレス障害の患者のための他の治療を補完することができます。詳細はオンライン (<http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/>) でご覧いただけます。特別な必要性や障害を持つ未就学児の集中的な治療については、別の解決策があります。就学前の子どもたちをクラスに分けて治療する場合には、体系的で根拠に基づいた方法を加えることができます。それは「反射的ネットワーク療法」または「礎石法」と呼ばれるもので、3歳から7歳までの子どもたちの学習、IQ、メンタルヘルスに非常に良い効果があります。発達障害のあるお子さんは、この方法で助けってもらうことができます。回復した自閉症患者のビデオがオンラインで公開されており、データの表も多数掲載されています。里親制度に迫いやられた子供たちとの特別なガイド付きワークブックの使用は、とても役にたつことが判明しています。「My Personal Life History Book（私の個人的な生活史の本）」と呼ばれるこの本は、同ウェブサイトにてマニュアルとワークブックがダウンロードできます。

中高生や若年層への手引き

トラウマについて

トラウマとは何ですか？それは、人に深刻なストレスや非常に動揺した感情を引き起こす有害な出来事や経験のことで、その人が強くなることなく、1ヶ月以上も続くことがあります。パンデミックの中での生活は、トラウマになることがあります。時には、逆のことが起こることもあります。そのような困難な時期に人々が経験したことから、良い変化が生まれます。多くの人は、問題に直面することで、弱くなるのではなく、強くなるのです。トラウマは、人生のほとんどすべての人に一度や二度は起こります。トラウマは、自然災害で家を追われたり、自分自身に重傷を負ったり、家族の中で怪我をしたり死んだりすることで起こることがあります。トラウマは、自動車事故にあ

ったり、飛行機事故にあった人を知っていたりすることで起こることもあります。最悪のトラウマの中には、虐待、激しい殴打、大きな闘争、重い病気、または戦時中の出来事のような非常に個人的なものもあります。原因を上げ続けると永遠に終わりませんが、非常に異なるトラウマでも結果は驚くほど似ています。起こりうる問題や症状の一覧については、「メンタルヘルスチェックリスト」を参照してください。

多くの人は、恐ろしい出来事から何のトラブルもなく回復します。トラウマとなる反応の期間は様々です。子供や未成年は、その出来事の直後に怯えたり、動揺したり、心配したりすることもあります。多くの人は数日から数ヶ月後に動揺してしまいます。中には、眠れなかったり、悪い夢を見たりする人もいます。心配で学校に行くのが怖くなったり、頭痛や胃痛などの症状が出たりすることもあります。彼らは何を心配しているのかさえ分からない場合があります。何が起こったかを思い出すのに苦労するかもしれませんし、まったく考えたくないような嫌なことを思い出すこともあります。それについて恐れている可能性が高いです。彼らは感情的に麻痺になって、全く感情を持っていないかもしれません。彼らは注意散漫だったり、学ぶことができなかつたりするかもしれません。不要な思考の侵入、記憶の回避、不安行動の喚起は、心的外傷後ストレス障害の3つの問題に分類されます。

新型コロナウイルスのパンデミックのような災害後に役立つもの

ソーシャルサポートネットワークは、すべての子どもたちにとって不可欠です。助けてくれる人がいることを知っておくことは助けになります。愛する人を失ったとしても、他の思いやりのある大人が助けてくれます。そのネットワークとは、両親、祖父母、叔母、叔父、叔母、叔父、隣人、教師、セラピスト、さらには友人かもしれません。信頼できる協力者や友人に話したり、自分の気持ちを書いたりすることで、気持ちが楽になることがあります。また、本を読むことで、安全のために何をすべきかを知ることができます。

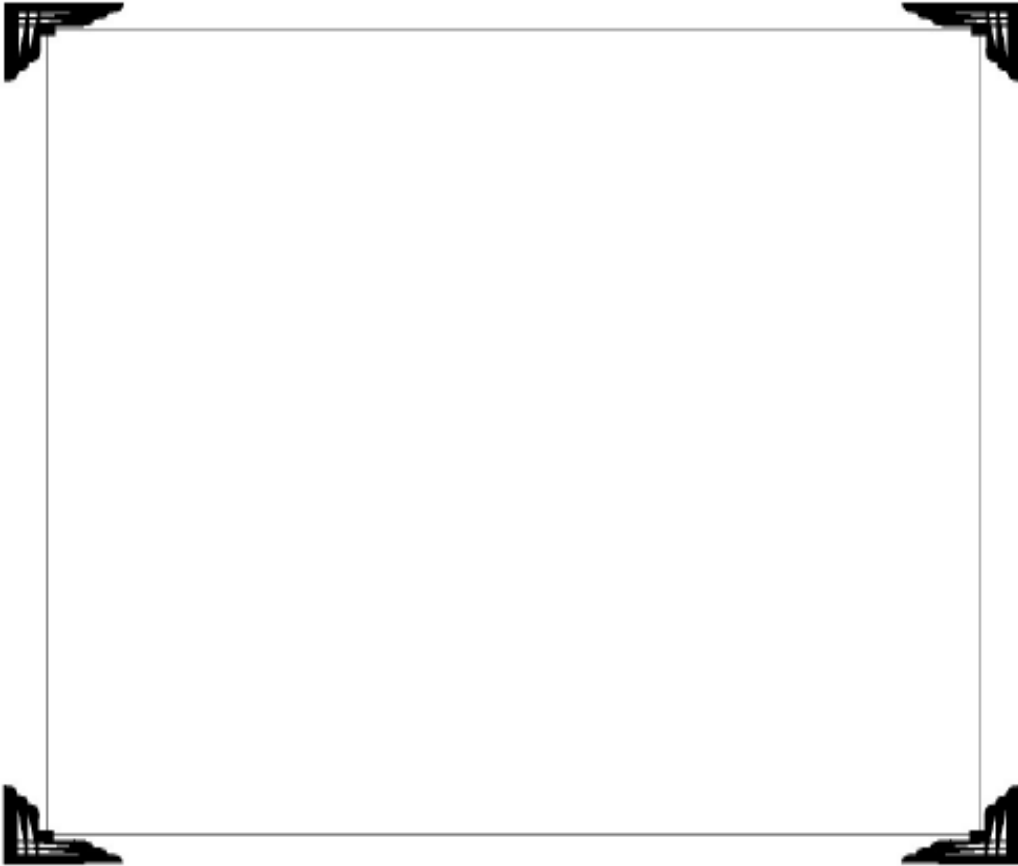
この本を使うことで、他の人に話すことができるようになるかもしれませんし、他の方法でも助けになるかもしれません。覚えていること、考えていること、感じていることを書き留めたり、絵にしたりすることで、歴史の証人になることもできます。感じたり、精神的に強くなったりするでしょう。起こったことを自分だけの記録として残すことができます。自分で、あるいは

は親や先生の助けを借りて、この本を使うことができれば、もっと学び続けるようになる可能性もあります。そして、あなたが学んだことを共有すれば、他の人を助けることもできるかもしれません。この本に目を通し、好きなところから始めてみてください。できるだけ多くの空欄を埋めてください。質問を理解したり、答えを書いたりするのに必要な場合は、助けを求めましょう。すでにこの本に載っている絵に絵を描いたり、色を塗ったりしてみましょう。写真や絵を描くために余分なスペースが必要な場合や、文章を書くためのスペースが必要な場合は、本の中の紙を増やすことができます。本の裏表紙にホチキスで留めたり、クリップで留めたりして、本にさらにページを追加しましょう。余分なページをホチキスで留めたり、クリッピングしたり、のりを使ったりして、この本からスクラップブックを作ることができます。自分のタイミングで行ってください。必要ならば、スキップしたり、本の部分を変更したりすることができます。とても動揺させる何があったら、別のタイミングに戻ってくることもできます。あなたには当てはまらない部分があるかもしれません。動揺している部分だけにとらわれないでください。過去の幸せな思い出や、現在と未来の良い出来事は、書く上で非常に重要であることを心に留めておいてください。動揺したり悩んだりしたときには、必ず大人に相談し、学んだことを共有することを忘れないでください。

わたしのパンデミックものがたり

なまえ

わたしのかお:



このほんをはじめたひ _____

このほんをおえたひ _____

たすけてもらったひと _____

わたしについて

わたしのたんじょうびは、_____です。 わたしは_____さい_____かげつです。

わたしのせいべつは、_____です。

わたしは、_____にすんでいます。

わたしは、_____といっしょにすんでいます。

わたしのじゅうしょは、_____です。

わたしのでんわばんごうは、_____です。

わたしのすきなことは、

わたしのきらいなことのひとは、_____です。

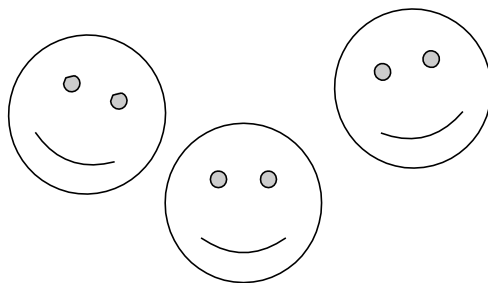
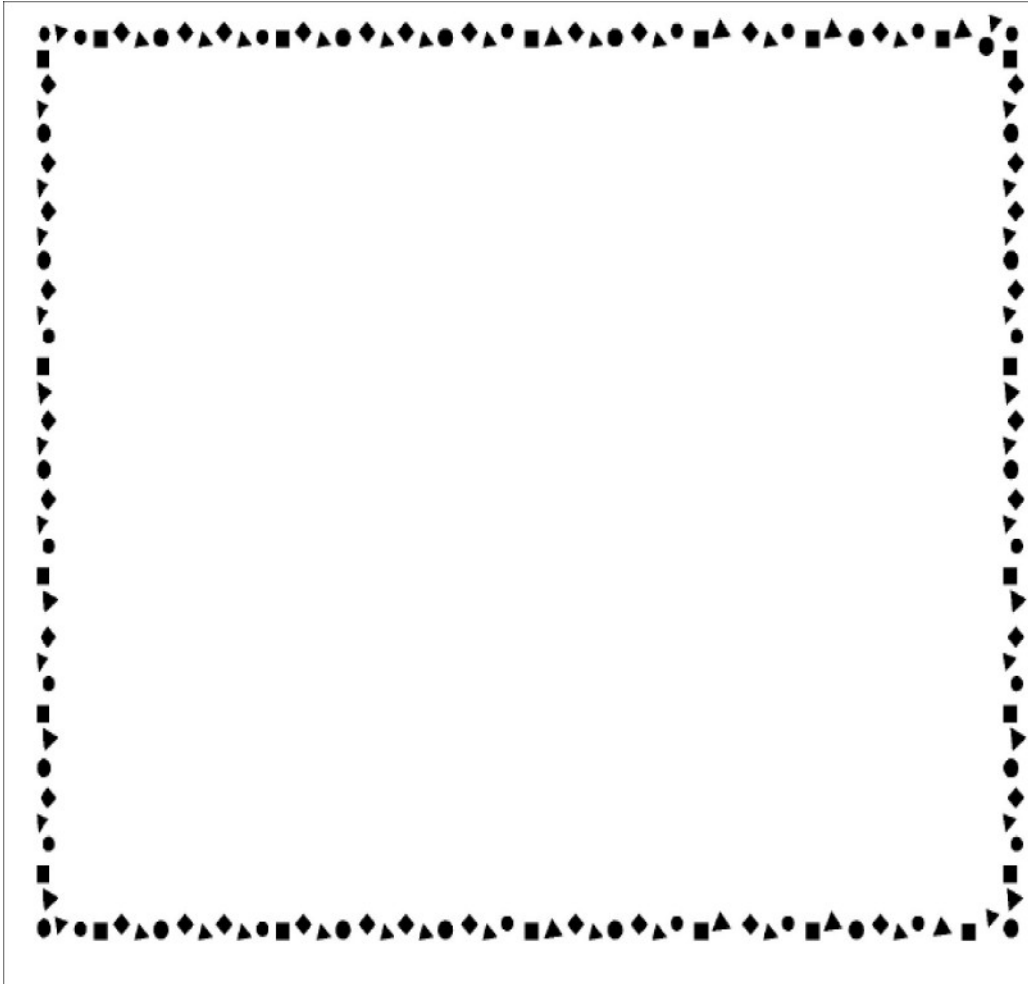
わたしのとくいなことは、_____

わたしがしりたいことは、_____

おおきくなったらなりたいものは、_____

もしいま、ねがいごとがかなうなら、_____

わたしと、わたしをたすけてくれる、だいすきなひとのえ



万が一、パンデミック時にスマートフォンが使えなかったり、記録を残しておくことに大きな問題があった場合に備えて、この情報は常に手元に置いておいてください。

わたしのおかあさんについて

おかあさんのなまえ _____

どちらかえらんで、チェックしてね:

_____ おかあさんは、生きてます。 パンデミックで、びょうきになりました。 _____
--

おかあさんのじゅうしょは、 _____

おかあさんのでんわばんごうは、 _____

おかあさんのすきなところ、おかあさんについて知っていることは、 _____

_____ おかあさんは、なくなっています。 _____ おかあさんは、パンデミックでなくなりました。 _____
--

おかあさんのおもいで、おかあさんについて知っていることは、 _____

おかあさんとのしゃしんをはるか、えをかきましょう。

--

わたしのおとうさんについて

おとうさんのなまえ _____

どちらかえらんで、チェックしてね:

_____	おかあさんは、生きています。 パンデミックで、びょうきになりました。 _____
-------	---

おとうさんのじゅうしよは、 _____

おとうさんのでんわばんごうは、 _____

おとうさんのすきなところ、おとうさんについて知っていることは、 _____

_____	おかあさんは、なくなっています。 おかあさんは、パンデミックでなくなりました。 _____
-------	--

おとうさんとおもいで、おとうさんについて知っていることは、 _____

おとうさんとのしゃしんをはるか、えをかきましよう。

--

パンデミックがおきるまえに、おとうさんとおかあさんとした、
たのしいことをかきましょう。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

パンデミックがおきるまえの、たのしいことのしゃ

しんをはるか、えをかきましょう。



おじいちゃん、おばあちゃんについて

おじいちゃん、おばあちゃんとすごした、たのしかったおもいでをかきましょう。

おじいちゃん、おばあちゃんとのたのしかったひの、しゃしんをはるか、えをかきましょう。



おばあちゃんのなまえ _____

おばあちゃんについてあてはまることに、チェックしましょう。

___もういません。	___パンデミックで、なくなりました。
___いきています。	___パンデミックで、げんきがなくなりました。

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

おじいちゃんのなまえ _____

おじいちゃんについてあてはまることに、チェックしましょう。

___もういません。	___パンデミックで、なくなりました。
___いきています。	___パンデミックで、げんきがなくなりました。

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

おばあちゃんのなまえ _____

おばあちゃんについてあてはまることに、チェックしましょう。

___もういません。	___パンデミックで、なくなりました。
___いきています。	___パンデミックで、げんきがなくなりました。

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

おじいちゃんのなまえ _____

おじいちゃんについてあてはまることに、チェックしましょう。

___もういません。	___パンデミックで、なくなりました。
___いきています。	___パンデミックで、げんきがなくなりました。

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

わたしのせいかつでたいせつなひとについて

お世話してくれたひと

なまえ _____

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

ほかにたすけてくれるひと

なまえ _____

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

なかよしのともだち

なまえ _____

じゅうしょ _____

でんわばんごう _____

わたしとともだちのえ



ほかのれんらくさき

なまえ_____

じゅうしょ_____

でんわ_____

なまえ_____

じゅうしょ_____

でんわ_____

なまえ_____

じゅうしょ_____

でんわ_____

がっこうについて

まるでかこいましょう

わたしのがっこうは、パンデミックのせいでしまっています。はい・いいえ

わたしのがっこうは、パンデミックのあいだ、オンラインであいています。はい・いいえ

がっこうのなまえ/パンデミックのまえのがっこうのなまえ

せんせいのなまえ/パンデミックのまえのせんせいのなまえ

がっこうのじゅうしょ _____

がっこうのでんわばんごう _____

がっこうのすきなところ _____

パンデミックのまえのがっこうのえ



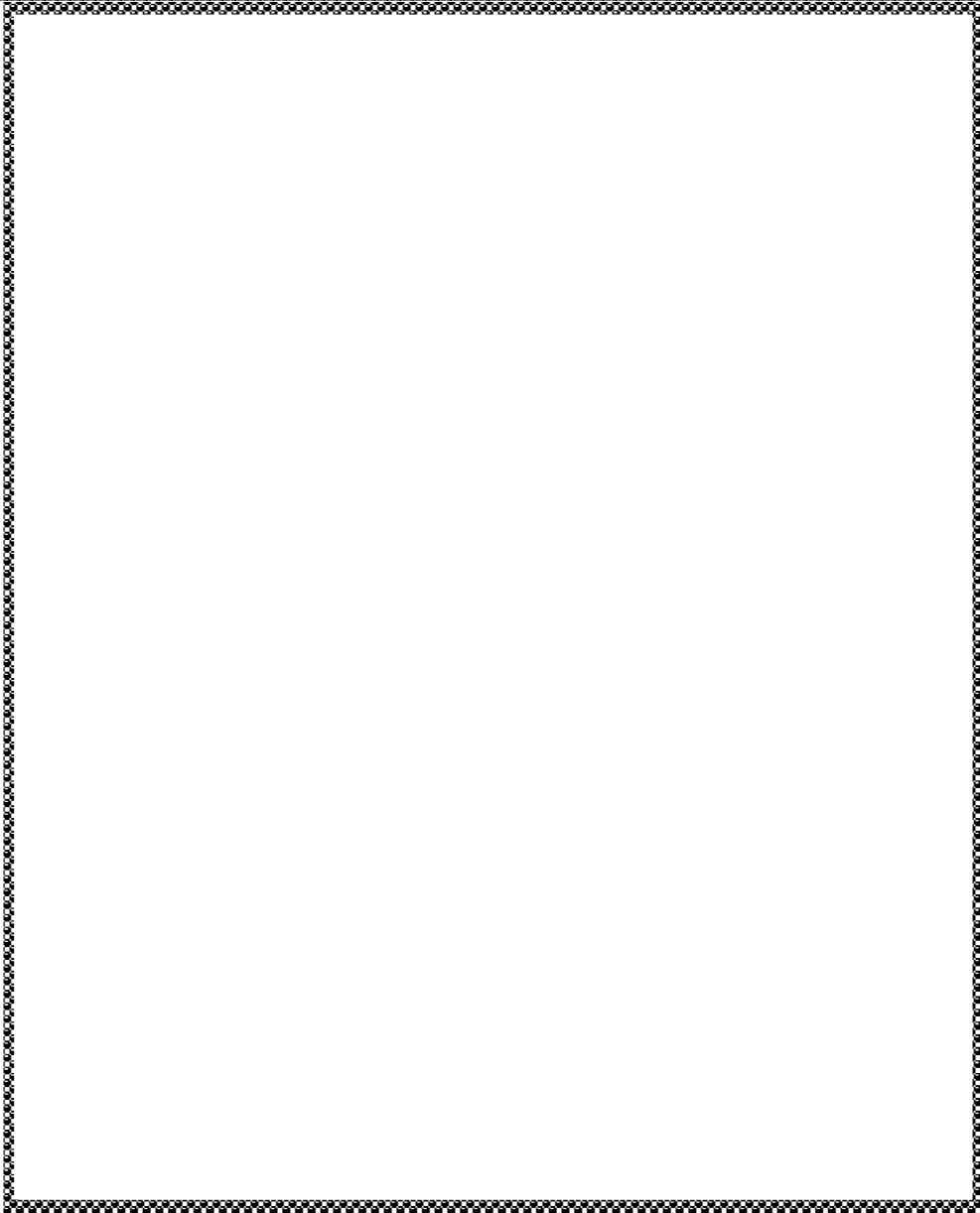
がっこうにもどったら、あてはまることばにまるをつけましょう。

パンデミックから、クラスにはいるときにかんじたこと

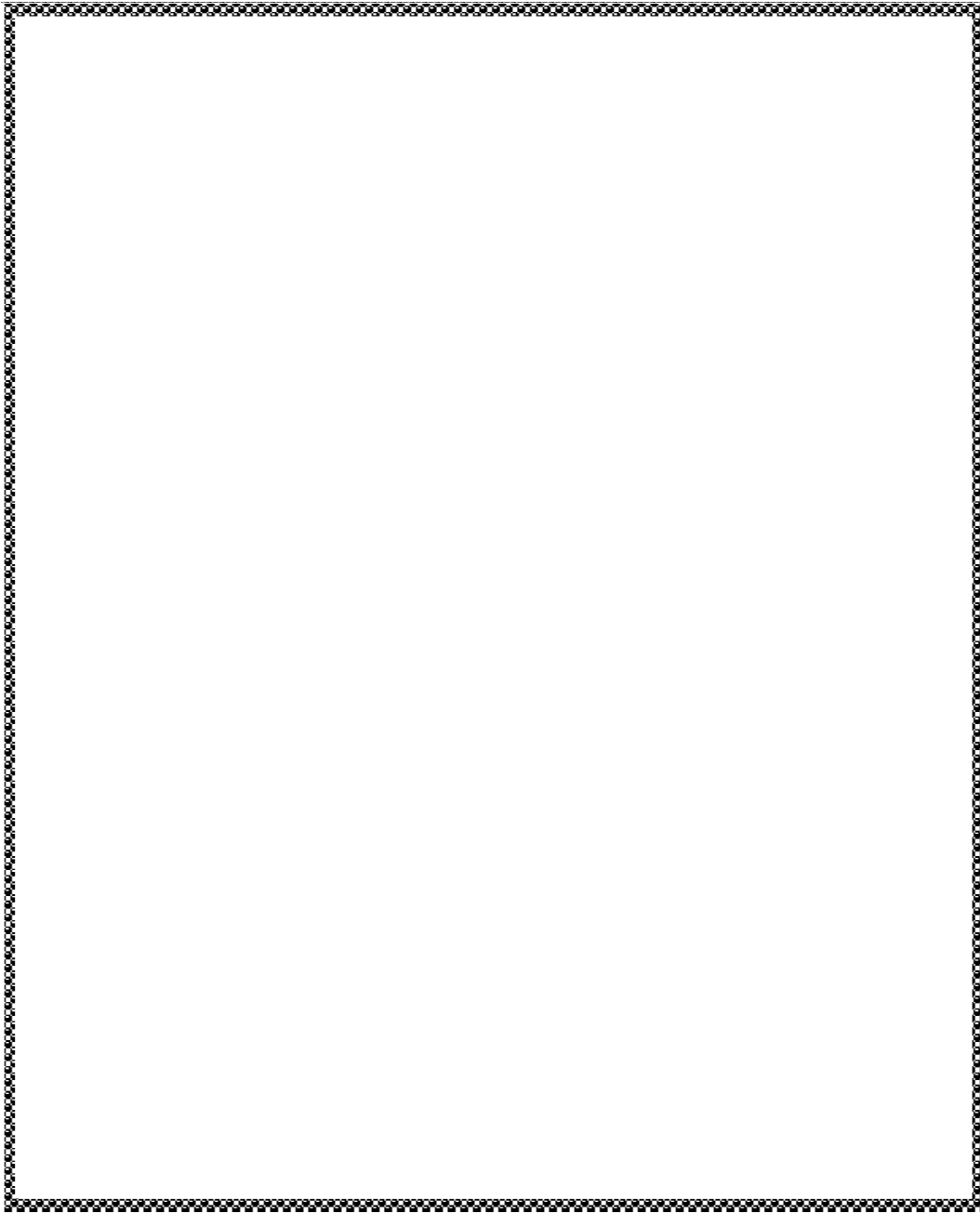
しんぱい	あんぜん	きけん	おちつき	かなしい
ドキドキ	つかれ	こわい	リラックス	ラッキー

がっこうでまなんだことを、おえかきしましょう。

おおきくなったらやりたいことを、おえかきしましょう。



すきなスポーツやすきなことを、おえかきしましょう。



パンデミックについての実事

大人も子供も、何があったかを考えると悲しくなった

り、怖くなったりすることがあります。

ただ怖がるのではなく、学ぶことが必要です。

2019年12月、中国湖北省武漢市でCOVID-19が発生し、中国の他の省や都市にも広がっていきました。その後、世界の他の国にも広がりました。パンデミックが始まってから3ヶ月以内に、10万人以上が発病しました。患者数に比べて死亡件数は少なく、そのほとんどが中国本土内です。多くの人が治療のために病院に行きました。中国、日本、イラン、韓国、イタリアなどの地方の病院は、呼吸困難な患者で過密状態となりました。2020年3月12日までに、アメリカでは1000人以上の新型コロナウイルスの患者がいます。多くの患者がセルフケアや自己隔離を選択せざるを得なくなりました。世界中で新しい病院が急速に建設されたり、拡張されたりしています。多くの医療従事者は、十分な防護策を講じていないため、突発的で過大な感染のリスクにさらされています。

このパンデミックは、多くの国と何百万人もの人々の日常生活を様々な形で混乱させました。隔離、家族の分断、物資不足、交通規制、業務や学校活動の停止、マスク不足、病気に対するパニックなどです。感染は広がり続け、感染者数増加、死亡者数増加などのニュースが後を絶ちません。多くの人が愛する人や友人を失っています。人々は流行が過ぎるのを待つ間、家庭内での孤立化によって日常生活が困難になっています。

欧州から米国への渡航は3月中旬から制限されています。多くの学校が閉鎖されました。多くの大学ではZoomの授業が始まっています。スポーツイベントは世界中でキャンセルされたり、スタジアムにファンがいない状態で開催されたりしています。

多くのものが不足しているかもしれません。これらすべての変化に対処するのは難しいですが、家族や友人、教師、地方自治体や国の助けを借りながら、私たちは対処していくことができるはずです。

うまく進めば、科学者たちが先頭に立って、世界の政府に、感染拡大を抑える方法、ワクチンや治療法を開発する方法、そして世界の資源を賢く使って死者や経済的な苦難を防ぐ方法について助言してくれることでしょう。

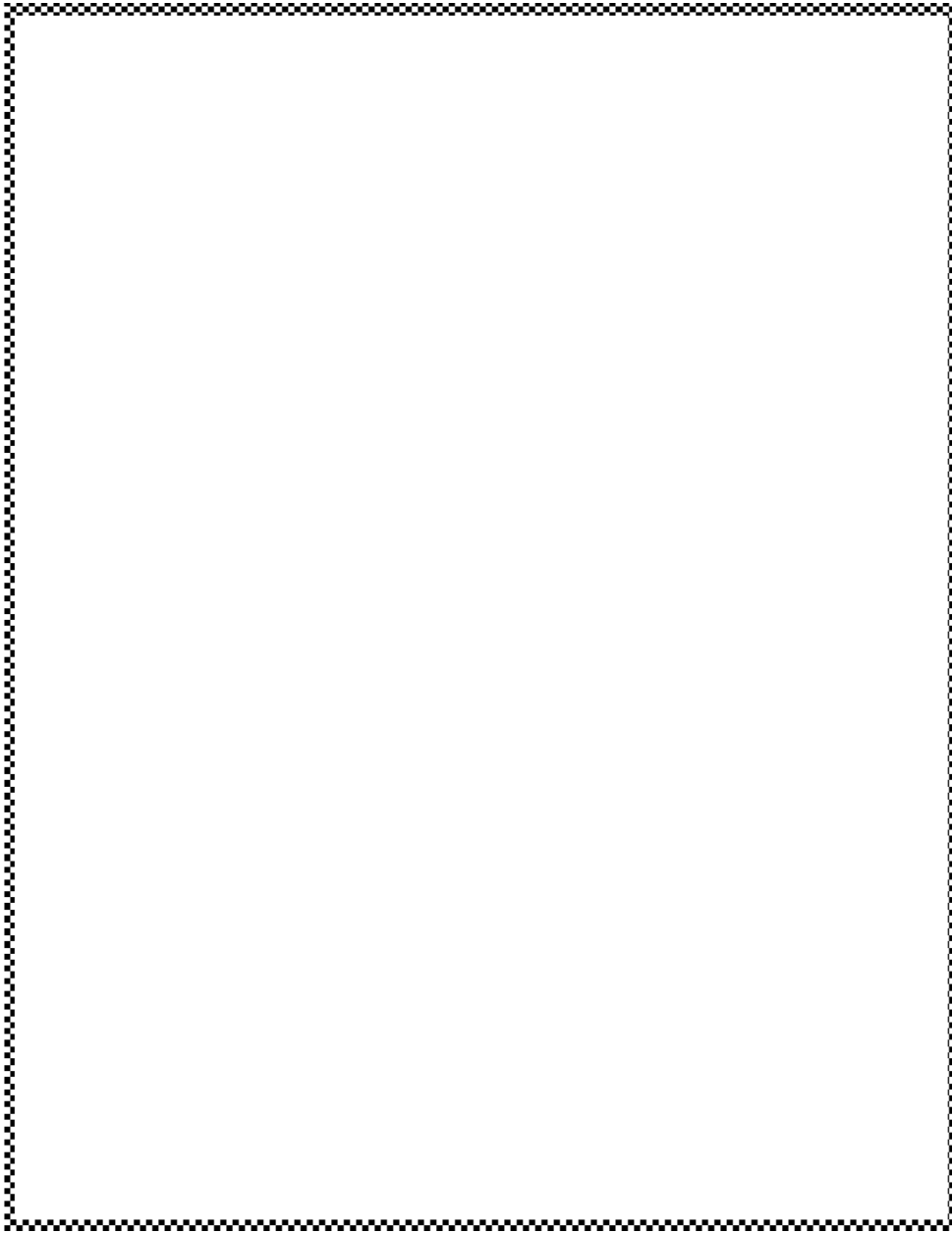
このパンデミックは、世界史上最も深刻な課題の一つです。私たちの若者は教育を受け、この課題の解決策の一部にならなければなりません。幸いなことに、若い人たちはウイルスに感染しても健康でいられる可能性が高いです。高齢者や、他の病気にかかっている人たちが、治療を必要とし、死亡する可能性があります。70歳以上の人に関して、このパンデミックの危険性は高くなります。老人ホームや高齢者センターでは、多くの人が亡くなっています。

中国では、現在流行しているパンデミックが始まった時、何万人もの医療従事者がボランティアで支援に参加しました。彼らのモットーは「生死を問わず、どんな報酬を得ずとも」で、感染度の高い地域に赴き、治療、評価、予防、制御を行いました。多くの人が助けを必要としているため、医療従事者は過酷で長時間の労働を強いられています。運転手、建設作業員、電気技師、技術者は、新しい病院の建設や既存の病院の増築に身を投じました。公務員、コミュニティワーカー、近隣の委員会、警察、教師、心理カウンセラーやセラピスト、ボランティアなどが、パンデミックの影響を受けた人々にサービスを提供し、被災した人々の生活必需品を提供するために手を差し伸べてきました。

世界中から多くの人々が、感染地域のために募金や物品や医療支援物資を寄付しています。中には、直接ヘリコプターを派遣して大量の医療支援物資を必要とされている地域に届けた企業もあります。これは、さまざまな人々の間の巨大なコラボレーションです。世界保健機関（WHO）は、中国の感染拡大を抑えるための多大な努力を称賛しました。海外の人々は、テレビ、ラジオ、パンデミックの新聞からそれを知ることとなります。世界中の多くの人々が、患者や隔離された人のために何かをしたいと願っているのです。多くの人が助けになる方法を見つけました。パンデミックの影響を受けた他の国にも助けが寄せられています。問題は国際的なものです。2020年3月7日現在、世界101カ国でこの病気の患者がいます。中国では新たな症例数が減少し、隔離政策の成功を示しています。

助けに来てくれた良い人たちのことを考えると、大人も子供も気持ちが楽になることがあります。

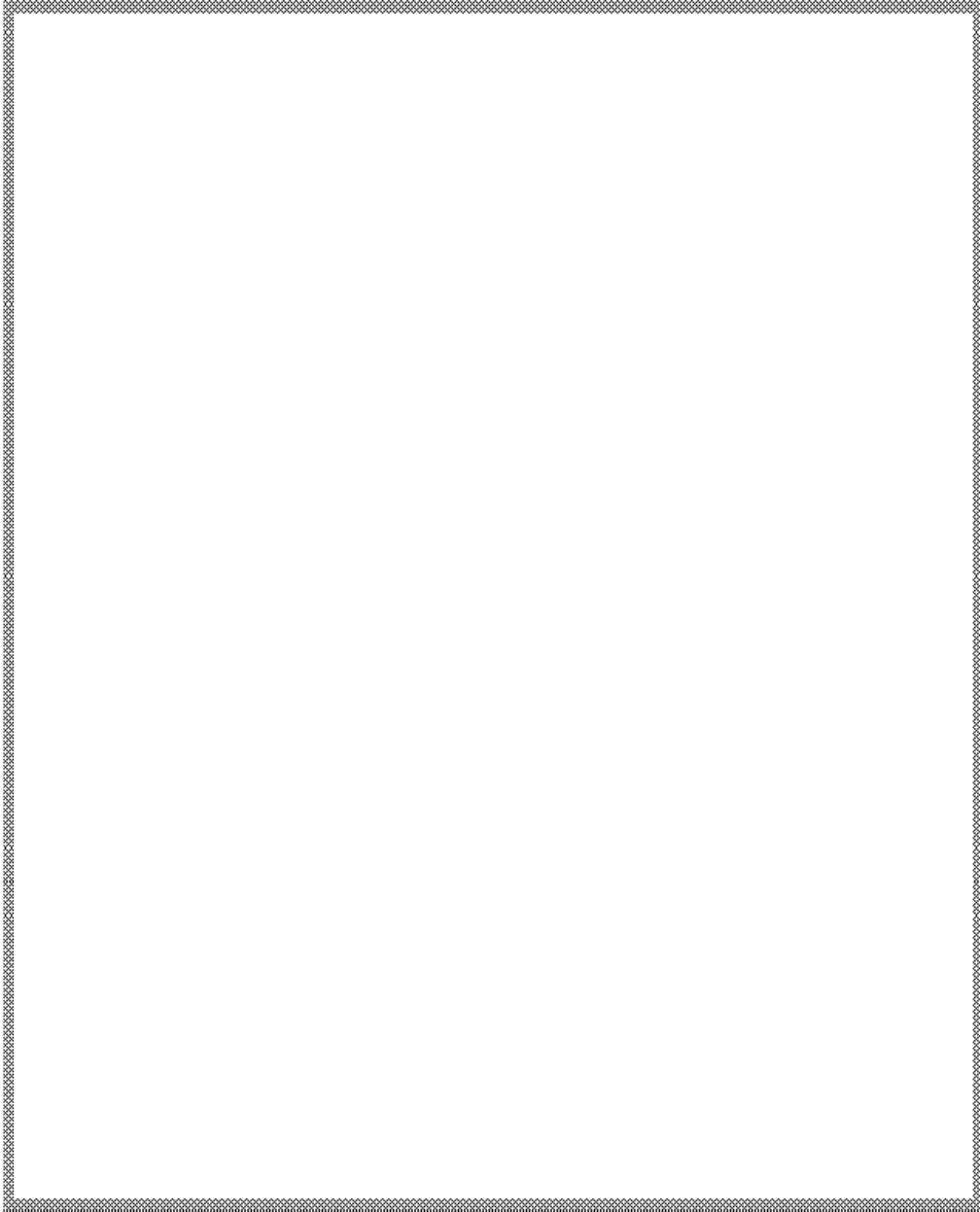
いのちをたすけるために、はたらいっているひとを、えにかきましょう。



あんしんできるところのえをかきましょう。



パンデミックについて、テレビでみたり、きいたりしたことを、さくぶんしましょう。または、えをかきましょう。



大好きだった人へ思いを馳せる

愛する人を失った子どもたちの思いに応えるには、後から来る悲しみを尊重することが重要です。愛する人が亡くなっても、子どもはいつも泣くとは決まっていません。子どもの悲しみや喪に服する時期は、大人よりも遅く、年齢的なものであることが多いです。このワークブックは、親や家族の絵を描いたり、大好きな人との楽しい時間を振り返ったり、過去のいい思い出を大切にしたり、より良い未来への希望を表現したりするのに役立ちます。

子どもの泣き声

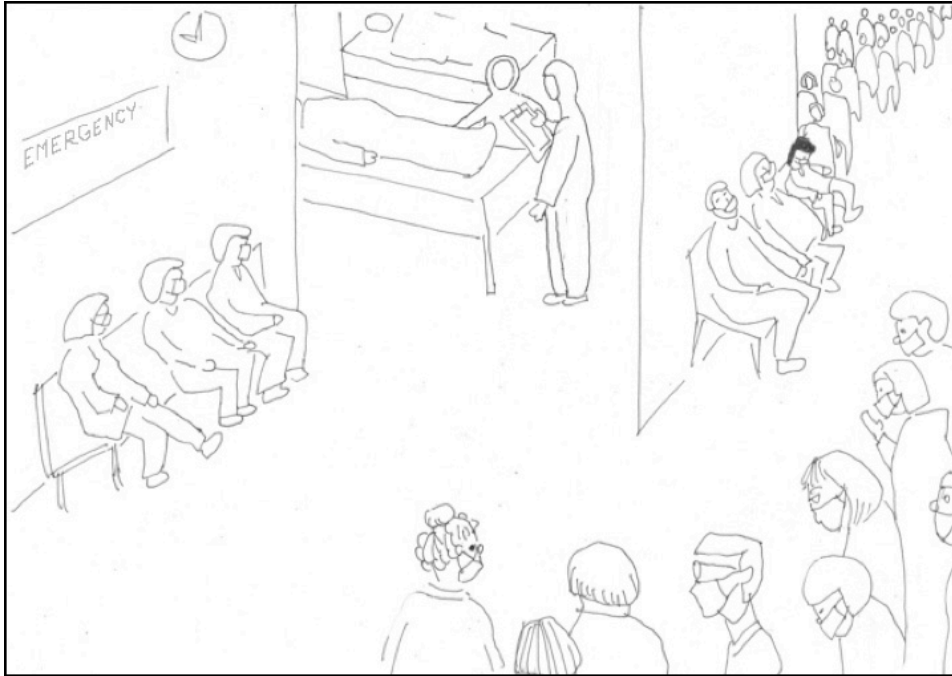


不安と悲しみ

パンデミックは何千人もの人々に病気をもたらしました。全世界への脅威となっています。医療やその他の支援は、まず、最も重篤な症例や地域に向けられました。自分や家族が病気になると、人々は非常に心配しました。しかし、すべての医師や看護師が病気の患者を助け、治療に最善を尽くしているのを見て、大半の人の気分は落ち着きました。ウイルスに感染した人のすべてが重症だったわけではありません。新型コロナウイルスに感染した80%以上の人は、ひどい風邪やインフルエンザにかかったように感じるか、むしろまったく病気になっていないと感じました。問題は、自分自身はあまり病気ではないのに、他の人を病気にしてしまうことです。最も危険なのは、高齢者や、すでに他の病気にかかっている体が弱っている人たちです。

この流行は、世界中の国々で、業務、学校、旅行、気晴らし、経済、発展に支障をきたし続けています。多くの人々の日常生活や仕事に深刻な変化が起きています。人々は非常に不安と悲しみを感じています。通常、大きな損失を経験した直後に希望を感じることは難しいです。彼らは回復するために少し時間が必要とします。しばらくしてから、人々は希望を持つようになっていくのです。

病院



隔離

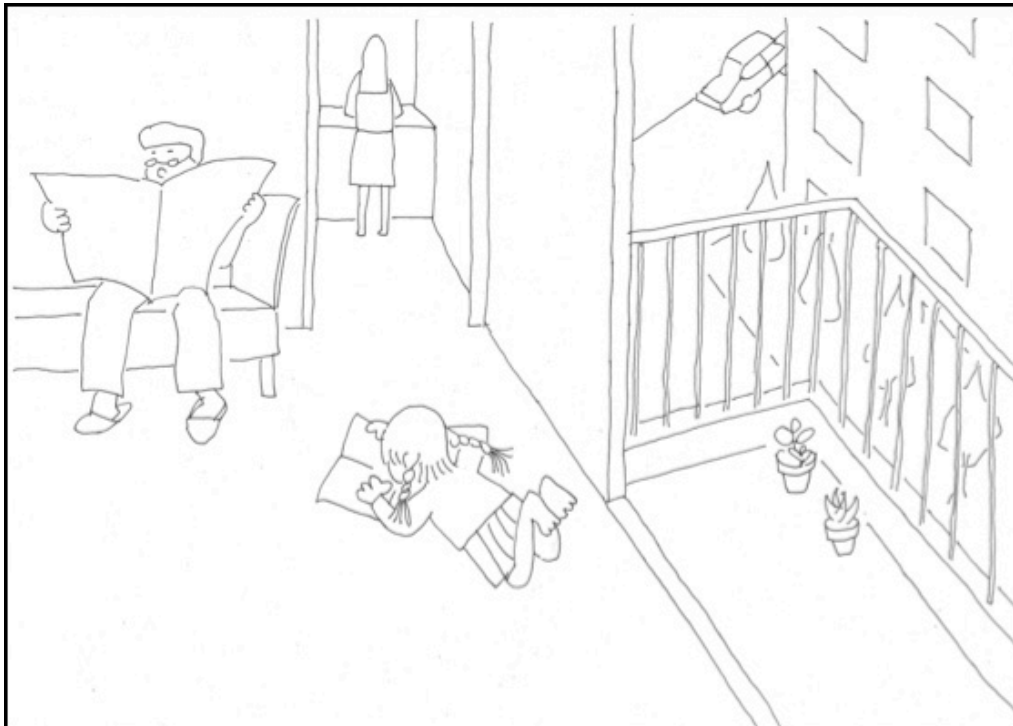
新型コロナウイルスの最も心配な点は、その感染力の大きさです。人はお互いに受け渡しします。潜伏期間があり、感染しても1週間から2週間は症状が出ないことがあります。ほとんどのウイルスの保菌者は自分がウイルスを持っている自覚がありませんが、その間にウイルスを他の人に感染させる可能性があります。感染者の数が増えれば増えるほど、人々の不安も大きくなります。ウイルスの拡散を防ぐために最も一般的な方法は、隔離です。隔離とは、ウイルスの保菌者を他の人から引き離す方法です。隔離は、病気の拡大を食い止める効果があります。隔離されている家や場所にいる人は、潜伏期間が終わるまでは、外界との接触がありません。

大人は、隔離の目的がパンデミックの拡大を防ぐことであることを理解しています。そして、大人も子どもも、隔離のための準備を行うことができます。生活必需品、食料、薬などの準備をし、隔離のための心理的な準備をすることができます。隔離された人は全員、屋外に出ないように努めなければなりません。どうしても外に出なければならない場合は、マスクを着用し、

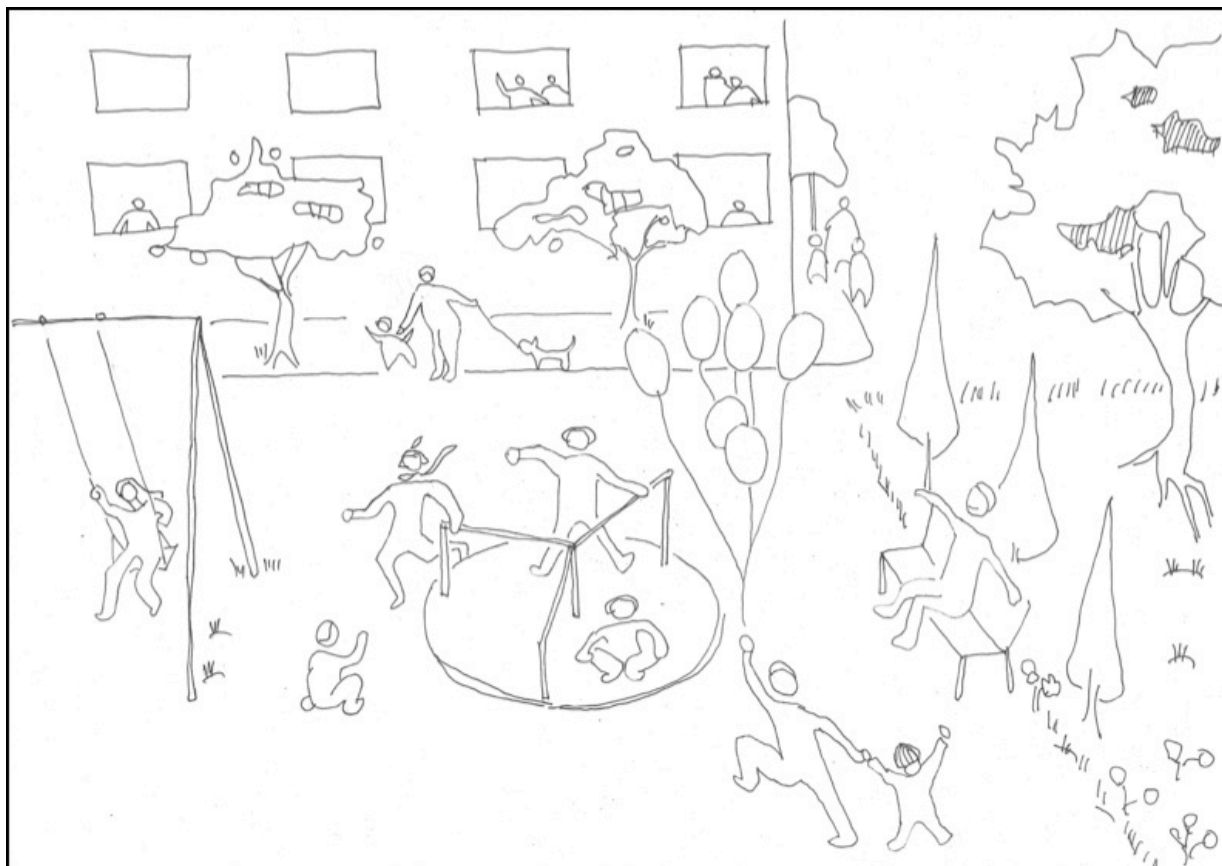
出かける前と出た後に手を丁寧に洗いましょう。そうすることで、感染症のリスクを減らすことができます。通常、隔離期間中は、なぜ外に出てはいけないのか、子どもたちには理解しづらいものです。隔離されている間は、外の世界の危険を思い起こさせてしまうので、怖がってしまうのかもしれません。大人が子どもの気持ちを受け止めて対応し、子どもが感じる恐怖を知っていること、理解していることを子どもに知ってもらうことが大切です。

どの年齢の人でも、家にいる時間が長いと、度々動揺したり、落ち込んだり、退屈したりすることがあります。子供は時々かんしゃくを起こすことがあります。外では、太陽が輝いていて、花や木がカラフルなとき、誰が散歩をして楽しみたいと思っているのではないのでしょうか。外に出て友達と遊ぶことができないことは、子どもにとっては大きな問題です。隔離期間中の過ごし方について、大人は子どもたちと話し合うことができます。いろいろな方法を出し合ったり、書き出したりして、子どもたちの気分を軽くする方法を選ぶことができます。多くの子どもたちにとっては、親がそばにいてくれるので、家にいるのが楽しいかもしれません。または、電話やインターネットを介して友達と話すことができます。

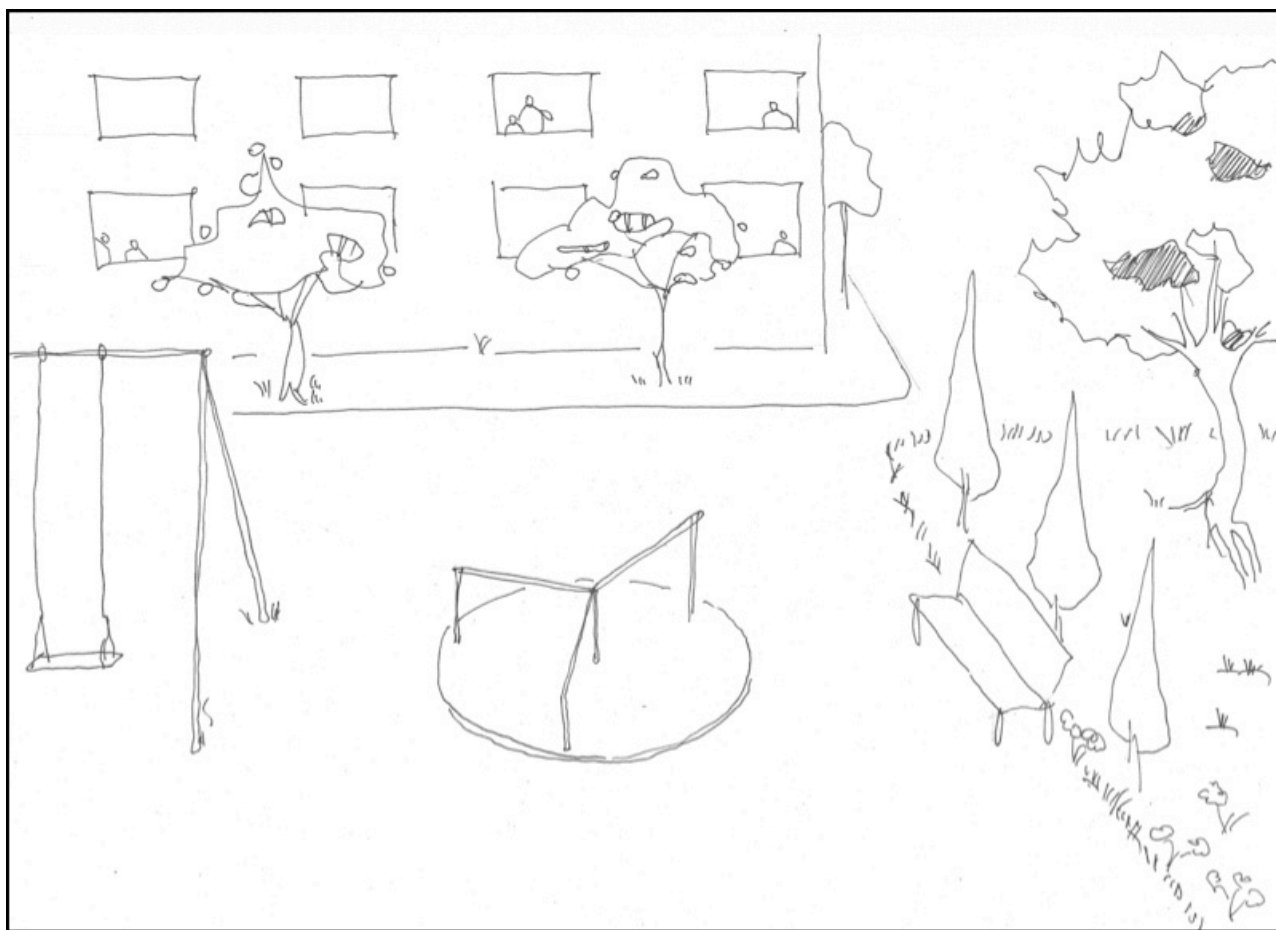
自宅での隔離



パンデミック前の公園



隔離期間中の公園



わたしだけのものがたり

わたしだけが知っている、わたしのおはなしです。

どのように…

パンデミックについてきいたのは、

からです。

パンデミックについてまなんだことは…

しんがたコロナウイルスにかかると、

になります。

しんがたコロナウイルスウイルスにかからないためには…

しんがたコロナウイルスにかからないためには、

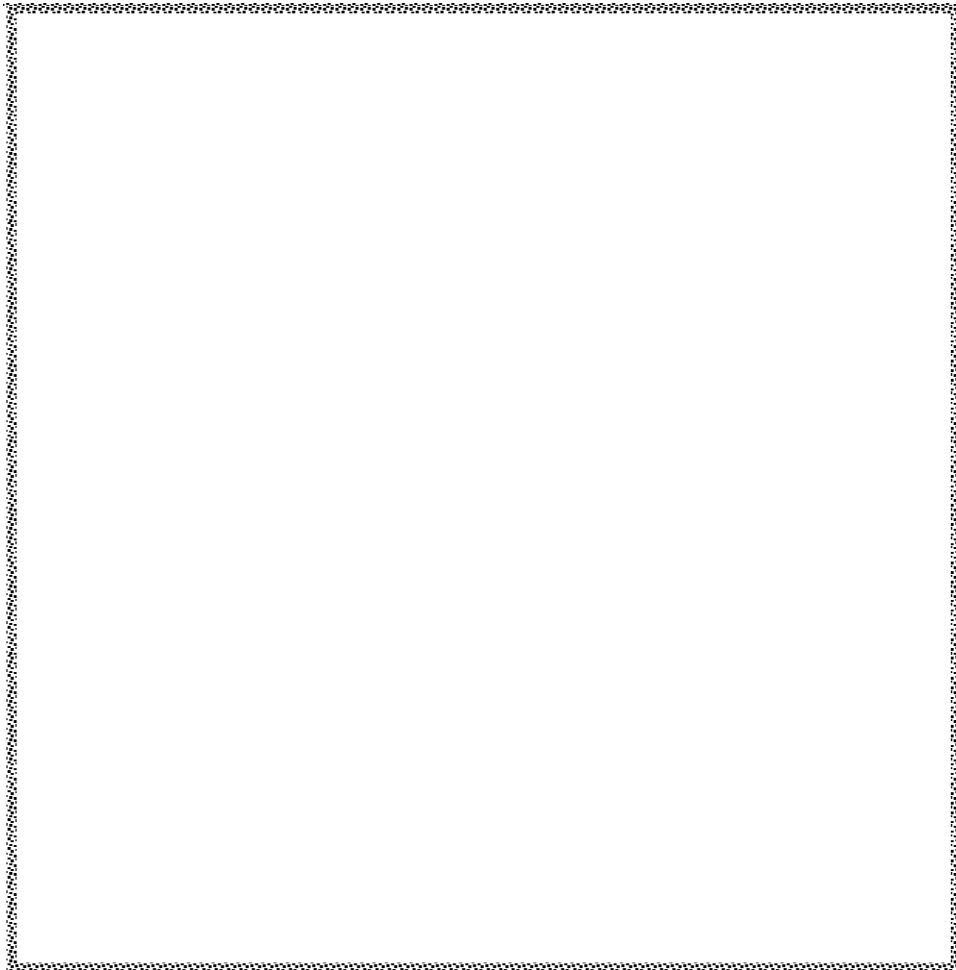
パンデミックについていっしょにまなんだひと

いっしょにまなんだひとをかきましょう。

わたしがしたこと

パンデミックの間、なにをしたかをかきましょう。

パンデミックのあいだに、かぞくでしたことを、おえかきしましょう。



みて、きいて、かんじたこと

さいしょにかんじたことをかきましょう。

さいしょにきいたことをかきましょう。

さいしょにみたことをかきましょう。

みたこと、きいたこと、かんじたことは、ただしかったですか。

みたこと、きいたことで、いちばんふしぎなことをかきましょう。

わたしがみた、ふしぎなことを、おえかきしましょう。

--

みたこと、きいたことで、いちばんこわかったことは、なんですか。

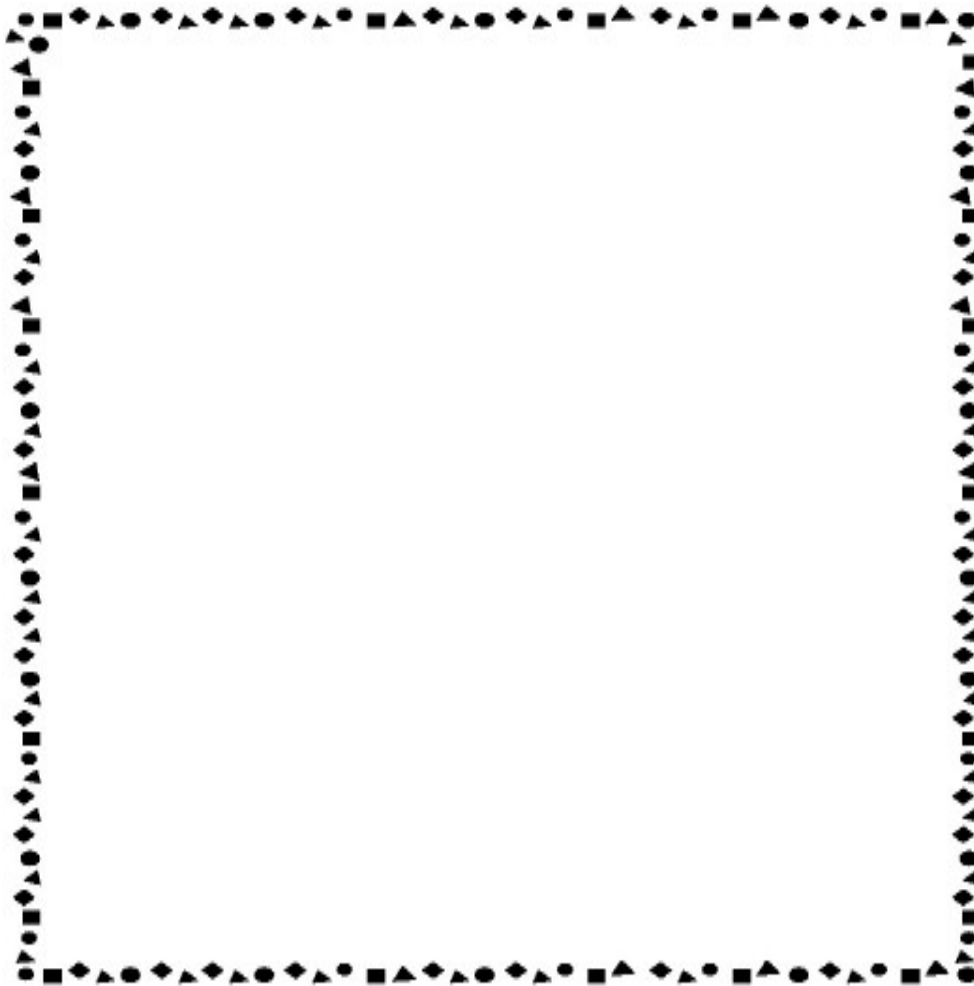
みたこと、きいたことで、いちばんかなしかったことは、なんですか。

みたこと、きいたことで、いちばんかなしかったことを、おえかきしましょう。



いちばんよかったできごとは、なんでしたか。

いちばんよかったできごとを、おえかきをしましょう。



おぼえておきたい、いちばんいいできごとを、かきましょう。

[illegible]

パンデミックのなかで、いいことをしたひとをしっていますか。
あなただけがしっている、そのひとのおはなしをかいください。

[illegible]

パンデミックがはじまったときに、かんがえていたこと

かんじたことにあてはまることばに、まるをつけましょう。

パンデミックについてまなんだときに、かんじたこと

ビクビク	ふあん	ウキウキ	かなしし	ほっとする
しあわせ	ピリピリ	こわがる	なにもできない	クラクラ
じぶんがわるい	ヒヤヒヤ	さびしい	びょうき	きぼう
なにもかんじない		しんばい		ブルブル
うれしい		ちゅういする		わるい
こんらん		おちこむ		ドキドキ
ゆめみたい		つかれ		だれかにたいしておこる
じぶんにたいしておこる		すっきり		だれかがかわいいそう

パンデミックについてまなんで

さいしょにしんぱいになったことを、かきましょう。

みたことを、かきましょう。

かんがえたことを、かきましょう。

おとなにおこったわるいことを、かきましょう。

あてはまるものに、チェックしましょう。

_____こわがって、しんばいしておこるおとなを、みてません。

_____こわがって、しんばいしておこるおとなを、みました。

おとなについてかんじたことを、かきましょう。

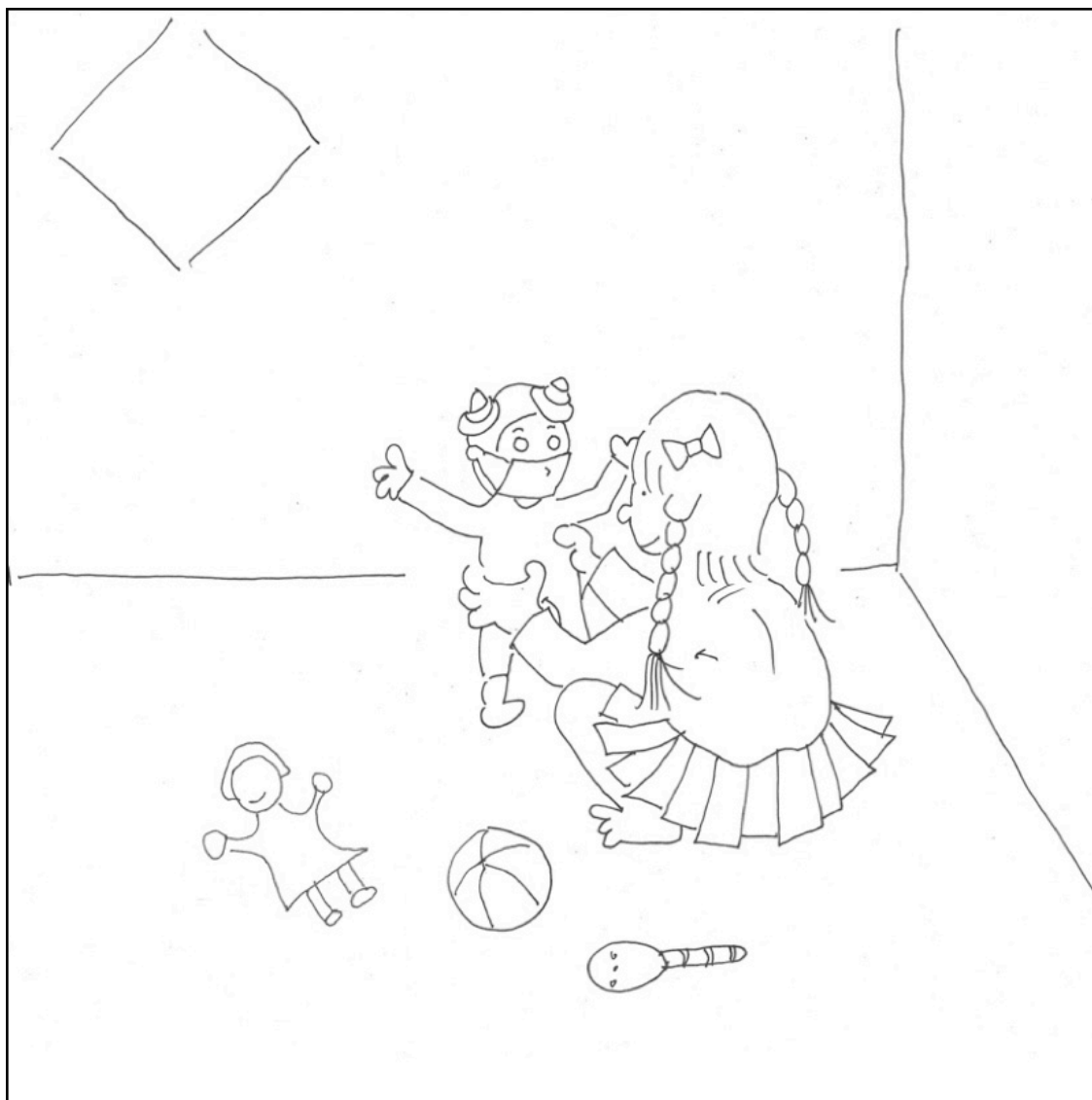
ともだちにおこったわるいことを、かきましょう。

政府がパンデミックを制御しようとし、深刻な影響を受けている地域に医療機器を送ると、多くの人が希望を持とうとします。

政府がすぐに対応したことと、それについて思うことをかきましょう。 _____

政府がすぐに対応しなかったことと、それについて思うことをかきましょう。 _____

自分の守りかたを学ぶ



わたしのゆめについて

わたしだけが知っている、わたしのゆめについて

パンデミックがおこるまえにみた、いちばんいやなゆめを、かきましよう。

パンデミックがおこるまえにみた、いちばんいいゆめを、かきましよう。

パンデミックがおきてから、さいしょにみたゆめのはなしを、かきましよう。

パンデミックがおきてから、いくつのゆめをみましたか。

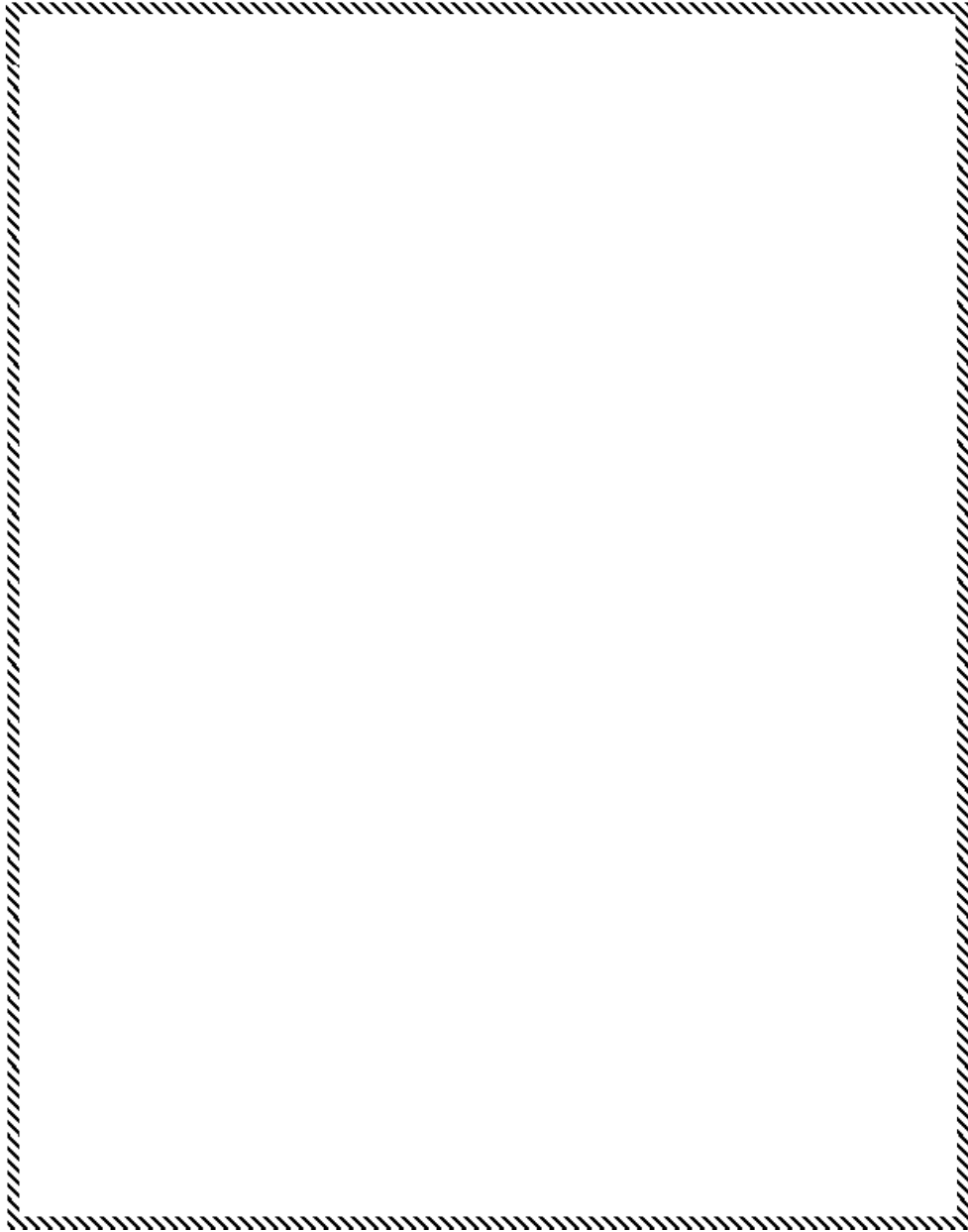
パンデミックがおきてからの、いちばんいやなゆめ

パンデミックがおきてからみた、いちばんいやなゆめは、いつ
みましたか。ひにちをおしえてください。

2020ねん

パンデミックがおきてからみた、いちばんいやなゆめのおはなしをか きましょう。

パンデミックがおきてからみた、いちばんいやなゆめのえをか
きましょう。



子どもの夢



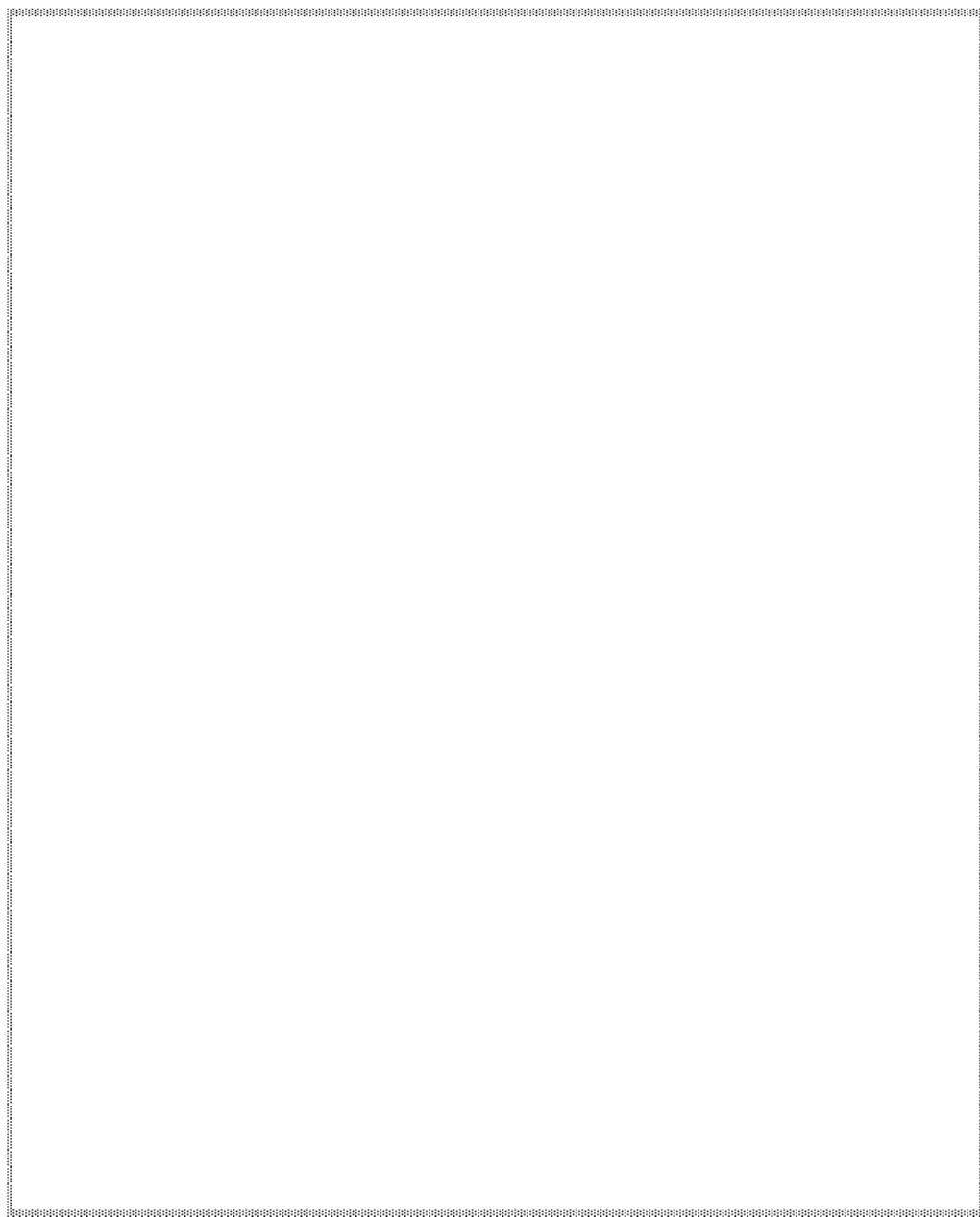
パンデミックがおきてからの、いちばんいいゆめ

パンデミックがおきてからみた、いちばんいいゆめは、いつみ
ましたか。ひにちをおしえてください。

2020ねん

パンデミックがおきてからみた、いちばんいいゆめのおはなしをかきましょう。

パンデミックがおきてからみた、いちばんいいゆめのえをかき
ましょう。



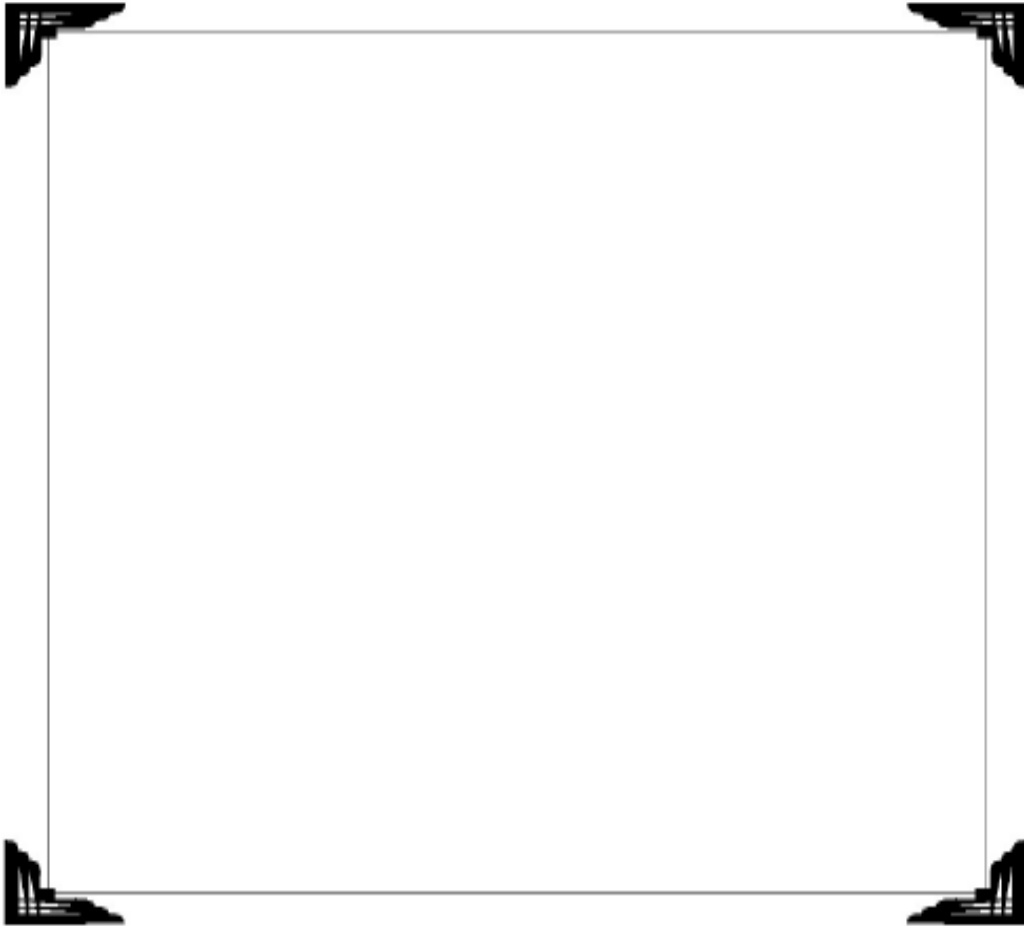
おうちについて

いまのおうちのしやしんをはるか、えでかきましょう。



パンデミックでかわったことを、かきましょう。

パンデミックがおきるまえに、ねていたおへやの、しゃしんをはったり、えをかきましょう。



パンデミックがおきて、へやがどんなふうにかわったか、かきましょう。

あなたのおはなしをおしえてください

パンデミックがおきてから、あなたはじぶんのいえにいますか。そうでしたら、なにをかんじましたか。

パンデミックがおきてから、あなたはじぶんのいえから、でないといけませんでしたが。そうでしたら、なにをかんじましたか。

いどうさきをおしえてください。

だれがつれていってくれましたか。

どのように、いきましたか。

そこについたとき、なにをかんじましたか。

あなたといっしょだったひとの、なまえをかいてください。

なまえ

じゅうしょ

いまはあたらしいばしょについて、なにをおもいますか。

あたらしいばしょの、いちばんいやなところをおしえてください。

おもいで

この思い出のためのページは、思い出したくなくてもパンデミックのことを思い出してしまう、または今回のことをあまり覚えていない人のための子供や中高生のためのページです。

~~~~~  
~~~~~

きょうの日にち_____

パンデミックで、いちばん思い出したくない思い出を教えてください。

思い出したとき、どんな気持ちになりますか。

そのあと、なにを考えますか。

いつも何時くらいに、思い出しますか。

なにをしているときに、思い出しますか。

パンデミックが起きる前は、普段その時間に何をしていましたか。

いやな思い出を思い起こさせるものを教えてください。

1. _____
2. _____
3. _____

いやな思い出を思い起こさないようにするときに、あなたができることを教えてください。

1. _____
2. _____
3. _____

気持ちが落ち着いたら、忘れたい思い出についてかいてみましょう。記憶の整理この本を使うと、その思い出について考える期間を減らす助けになります。

思い出したくない記憶を描写しましょう。



さらにしったことと、それについてのおもい

ほかのばしょでおきたことで、していることがあれば、かいてください。

パンデミックについてのいちばんひどいこと

あなたにとって、パンデミックでいちばんひどいことは、なんですか。

あなたのちかくで、ウイルスにかかってしまったひとはいますか。

あなたのちかくで、びょうきがなおったひとはいますか。

あなたのちかくで、パンデミックでなくなってしまったひとはいますか。

パンデミックでの、あなただけがしているひとのおはなしを、おしえてください。

あなたのいちばんいやだったきもちを、おしえてください。

あなたのしているほかのひとが、いちばんいやとおもったことを、おしえてください。

もっとページがほしかったら、ほかのかみを、クリップやテープでとめてください。

どのやってみつけたのか

最初は、他の人がどうなっているのかわからない状態でした。その後、テレビやインターネット、新聞、ラジオ、携帯電話などで、パンデミックについての情報を得ました。病院で医師や看護師による治療を受けている感染者の数の増加、ウイルスで死亡している人々、マスクや消毒剤の不足などの問題点があります。世界中の科学者が、パンデミックと戦うために薬やワクチンの研究に取り組んでいることを知りました。

新しい情報を、どうやって知りましたか。

これらの事実を知って、何を考えましたか。

医者が患者の治療をしているのを見て、思ったことを教えてください。

大勢の人がパニックになり、マスクや消毒液を買うニュースを見て、思ったことをおしえてください。

親からマスクをつけるように言われて、思ったことをおしえてください。

親から手を洗うように言われて、思ったことをおしえてください。

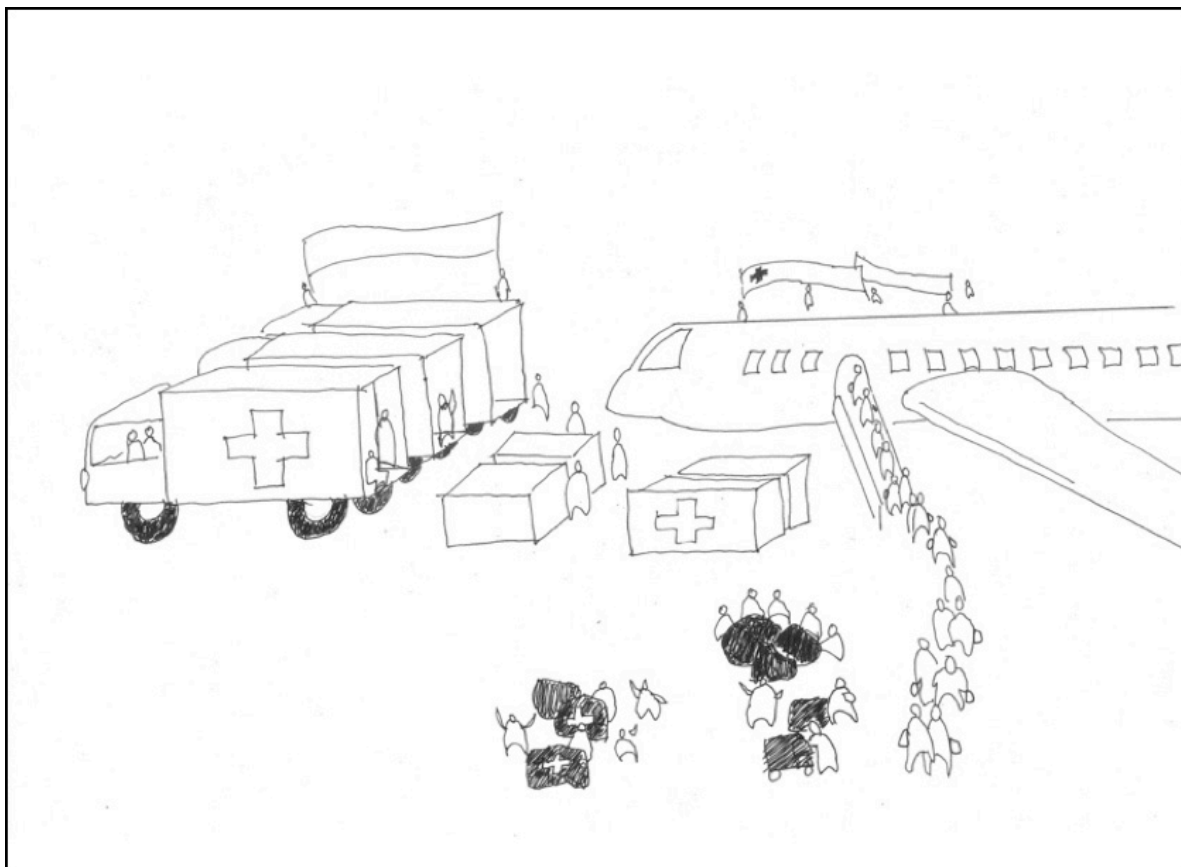
ほとんどの時間を家で過ごさないといけなくなり、思ったことをおしえてください。

病気にかかった人が亡くなっていくのを聞いて、感じたことをおしえてください。

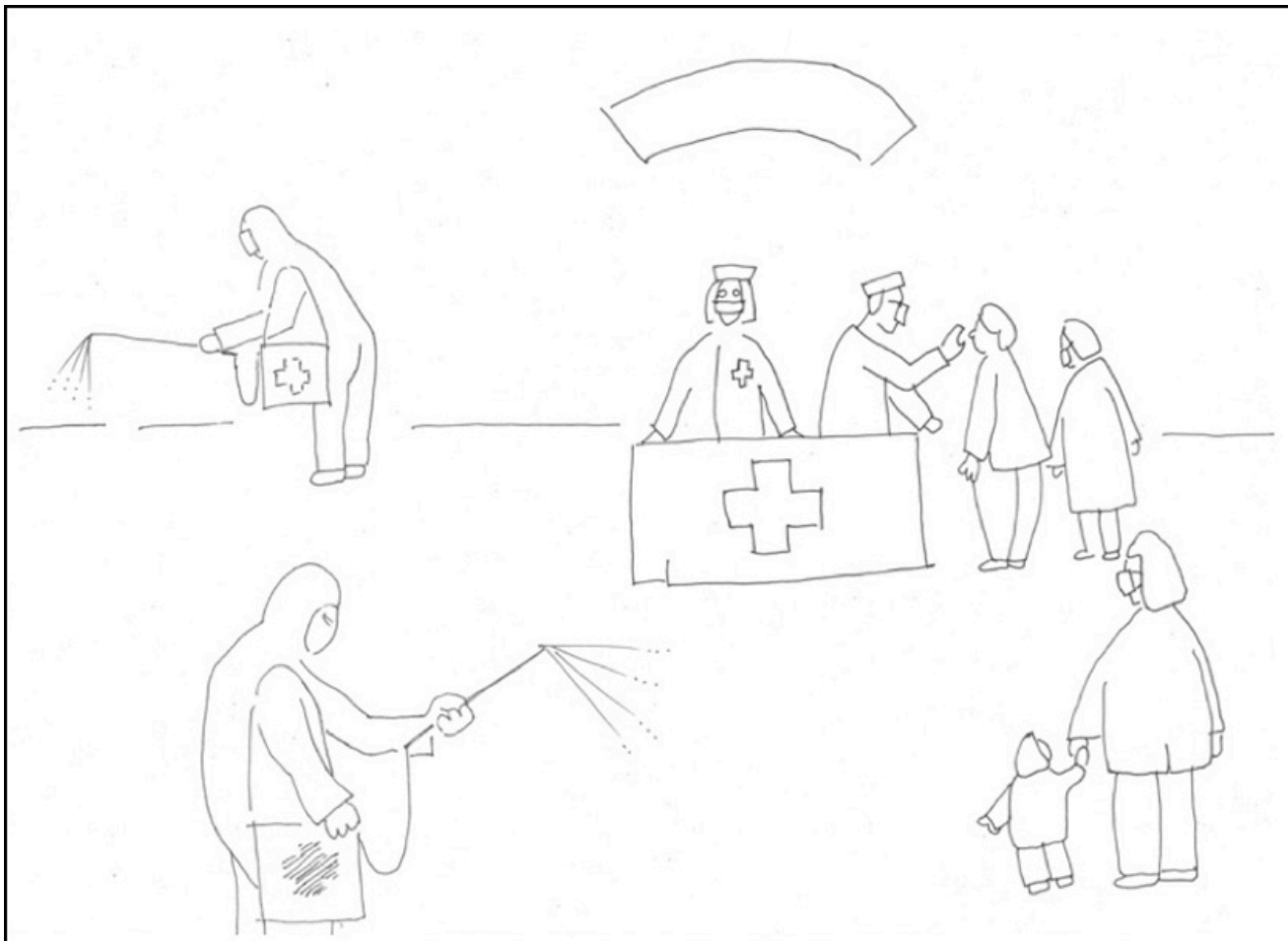
病気にかかった人が治っているを聞いて、感じたことをおしえてください。

学校の新しい方法で続くことに、感じたことをおしえてください。

さらなる医療面でのサポート



中国で行われていた予防処理



この絵を見て、考えたことをおしえてください。

2019年から2020年にかけての、パンデミックについてのさらなる事実

この度のパンデミックは、世界的に深刻な危険性があります。そのため、それについて多くのことを学び、新型コロナウイルスによる病気を予防や、治療方法を見つけることが必要となっています。現在、世界100カ国以上で流行しています。2019年12月にパンデミックが始まりました。新型コロナウイルスに感染すると、全身に影響がありますが、特に肺に重大な被害が及び、呼吸を困難にします。

ウイルスは動物から発生し、それに人間が感染した可能性があります。現時点では、新型コロナウイルスに感染した動物ではなく、人間がウイルスの拡散の主な原因となっています。症状のない人や、ただの風邪や軽いインフルエンザと思われる人も感染源になる可能性があります。くしゃみや咳の飛沫が人から人へとウイルスを拡散させます。

ウイルスは一人一人の中でしばらく静かにしています。それを「潜伏期間」といい、潜伏期間は最大14日間で平均は3日間から7日間です。治療中の症例をもとにすると、ほとんどの患者さんが快方に向かいます。重症化するのはごく少数です。1,000人のうち、100人が亡くなる確率です。亡くなる人は大抵高齢者や、糖尿病や癌のような持病を持っている人です。子供は大部分が健康ですが、他の人にウイルスを拡散してしまう可能性があります。

2020年1月から3月には、世界中の政府が、病気にかかった場合旅行をしないように、そして自宅で過ごすように、徐々に対応してきました。

重症の場合のみ、酸素と特殊な呼吸器が必要とされました。

多くの公共イベントが世界中で中止され、多くのスポーツ大会は、会場に人がいなくてもテレビ中継が行われました。病気であれば仕事や学校に行かないよう求められました。多くの学校が一斉に何週間も休校になりました。2020年3月に書いているようなこのような状況は今も続いており、いくつかの場所ではさらに悪化し、より広範囲に広がっています。

あなたの物語は貴重なものです

歴史家のみならず、科学者も過去に起こった大流行の記録に興味を持っています。あなたは偉大なパンデミックの目撃者です。初めての経験者なのです。2019年から2020年にかけてパンデミックで起こったことに関して、あなた自身の物語は、あなたの周りや国全体が共にした経験の一部です。あなたの物語は、何百万人もの人々に影響を与えた大きな出来事の歴史的記録です。あなたの本当の話と他の人の話が歴史を作るのです。

パンデミックが起きてから、人々がお互いを助けるためにしたことについて、毎日新しい話が出てきます。それらの話を聞いたときには、あなたはそれらの話をあなたの本に載せることができます。

新しいアイデア、気持ち、お話、絵などにもっとスペースが必要でしたら、ほかの話を別の紙に書いて、後でこの本にホチキスやクリップを使って追加してください。薬やワクチン、命を救う方法についてのニュースを手に入れていきましょう。

中高生が知っておくべき感染症の歴史

感染症とは、人から移る病気のことです。人から人へ、動物から人へ、さらに人から動物へと感染する細菌やウイルスによって引き起こされます。野生動物によって病気は広がり始めます。ペットの犬や猫は病気を広めません。

歴史上、人間の間で感染症が大流行したことがあります。以下の表は、歴史上および最近数十年以内に発生したいくつかのパンデミックの簡易化した年表です。

年代	事件	犠牲者
紀元前 430 年ー427 年	アテナイの疫病	アテネの全人口の 3 分の 1 が病に侵され、亡くなった。
541 年ー542 年	地中海でのユスティニアヌスのペスト	ビザンチン帝国は全人口の約 20～25%を失った。
1347 年ー1351 年	2 度目のペストの大流行 (黒死病)	ヨーロッパの人口の 3 分の 1 近くの人々が亡くなった。
1918 年ー1919 年	スペイン風邪	全世界で約 10 億人が感染し、2,500 万人から 4,000 万人が死亡した。その世界平均致死率は約 2.5～5%。原因はコロナウイルスで、新型コロナウイルスと関連しているが、全く同じではない。
2003 年	重症急性呼吸器症候群 (SARS)	349 件の死亡例。
2009 年	A 型インフルエンザウイルス (H1N1)	世界中でおおよそ 18,500 人が亡くなった。
2018 年ー2020 年	コンゴ民主共和国のエボラ出血熱	2019 年終わりの、2000 人以上の死者が出たパンデミック。

当ワークブックを使用している中高生は、インターネットでよ

り詳細な情報を調べられるかと思います。米国疾病対策センターは重要な情報源です。世界保健機関（WHO）は世界中の情報を収集しています。この分野では、多くの国の科学者が世界に役立つ情報を提供しています。この本を読んでいる子供たちの中には、未来の科学者、疫学者、医師、看護師などがいて、感染症、公衆衛生、医療の分野で研究を行っているでしょう。未来の私たちの世代が、より安全な家庭とより安全な地球で暮らせるように、病気を理解し、最適な方法で病気を予防することができるようになるはずです。

たすけあい

ひとびとをたすけているひとについての、おはなしをかいてください。

このはなしをしたときに、なにをかんじましたか。

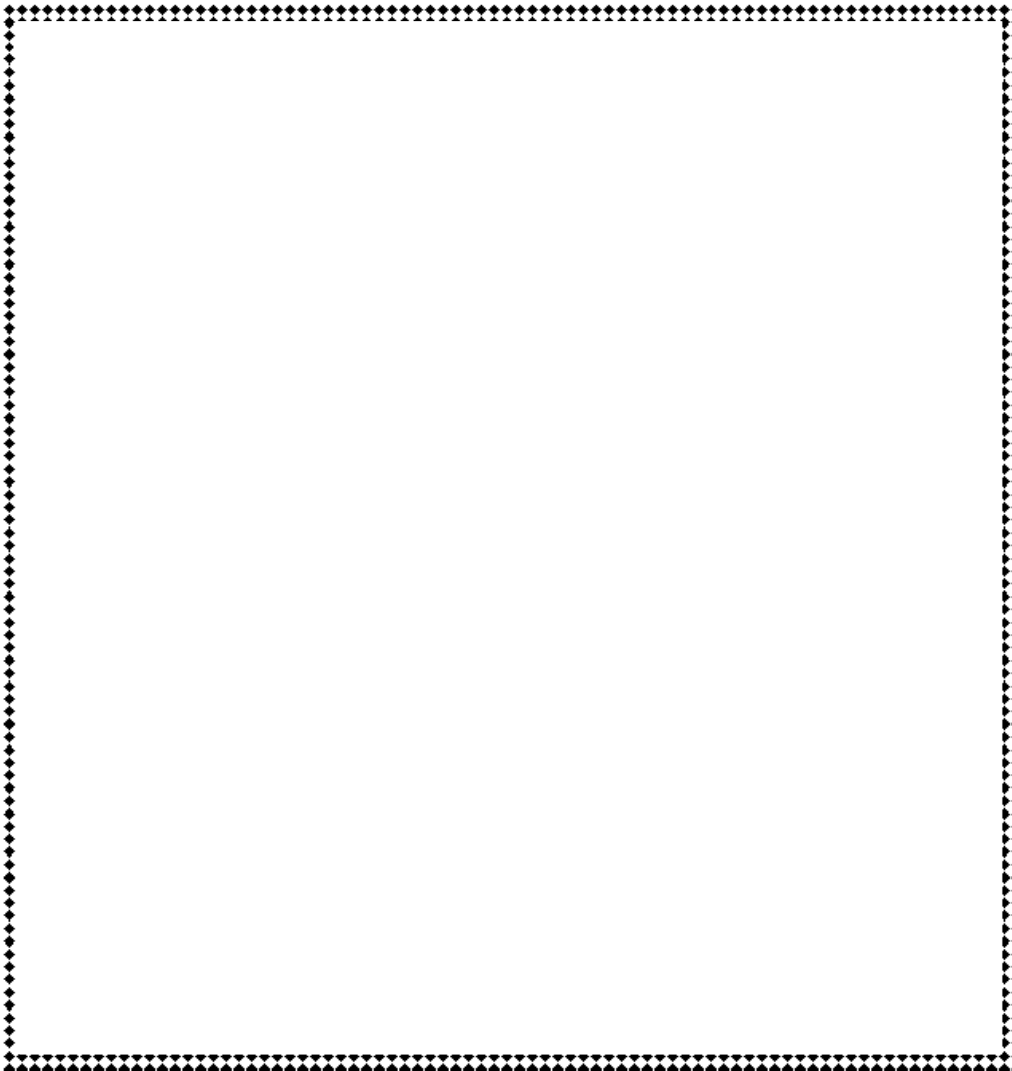
このはなしについて、えをかきましょう。



たすけてもらう

人々が助けを得たり、自分自身をより安全にしたり、パンデミックの間に必要なものを手に入れるために行ったことについて、あなただけが知っていることを、おしえてください。

パンデミックのあいだに、たすけてくれたひとを、かきましょ
う。



たすけてもらう

パンデミックがはじまったあとに、たすけをもとめたことを、かいてください

たすけをもとめるわたしのえをかきましょう。



どのようなたすけがいましたか。

たすけをもとめたときに、どのようなことがおきましたか。

たすけてもらう

もんだいとしんぱい

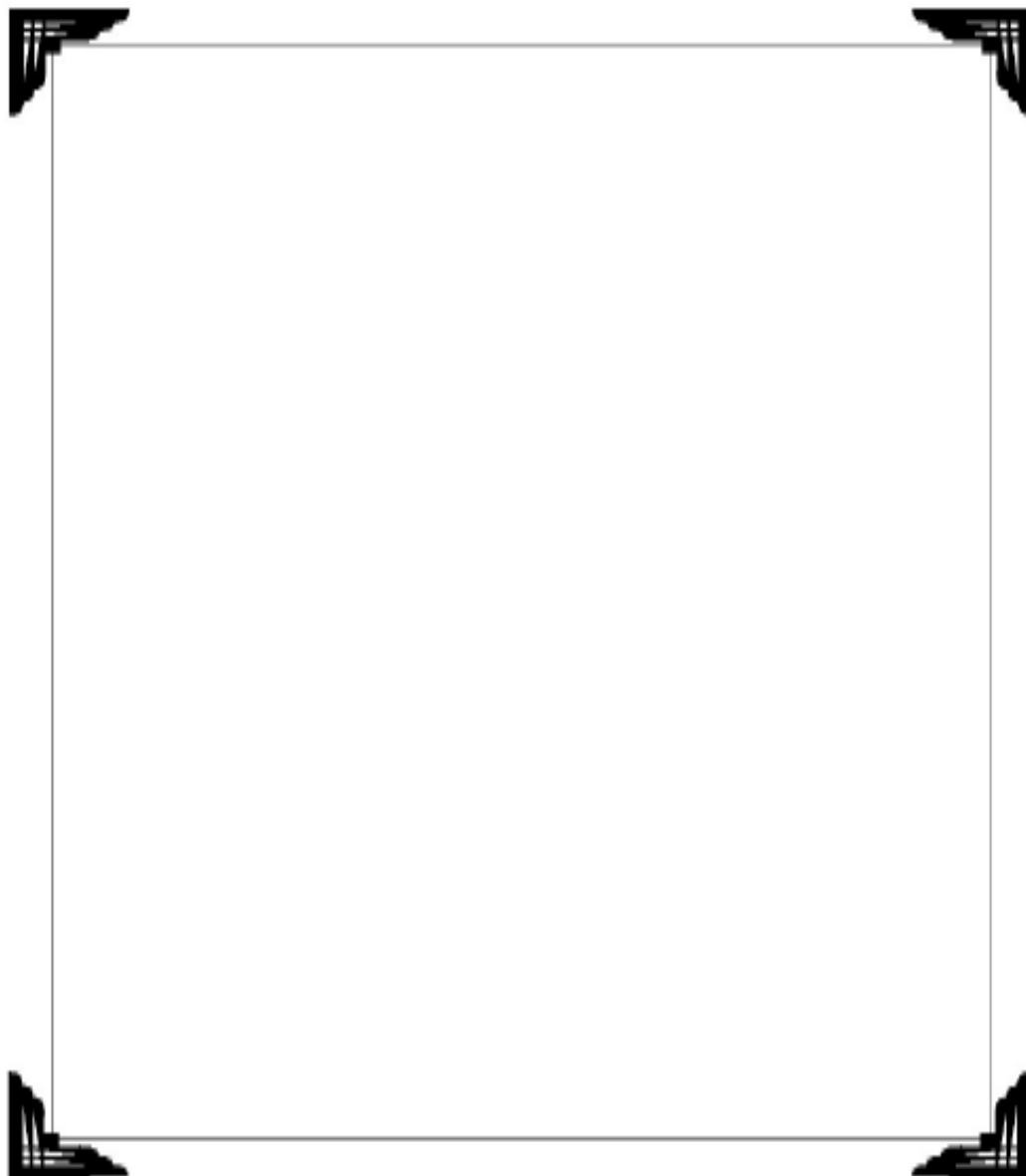
いま、いちばんのもんだいは、なんですか。
しんぱいしていることは、なんですか。

だれにこのことを、そうだんできますか。

いちばんたすけてほしいことは、なんですか。

たすけてもらう

だれかをたすけている、わたしのえ



あんしんできることのリスト

なにかおきたときに、わるいことがおきないようにすること

1. _____
2. _____
3. _____

あせったときに、おちつくために、できること

1. _____
2. _____
3. _____

わたしがとくいなこと

1. _____
2. _____
3. _____

もっとじょうずになりたいこと

1. _____
2. _____
3. _____

みんながわたしをすきなりゆう

1. _____
2. _____
3. _____

わたしに何が起きるのか

パンデミックに対する恐怖で、今後どのようなことが起きるでしょうか？

- ◇ 思い出したくない時に、怖いことを思い出すかもしれない。
- ◇ 自分の命や他の人の命が怖くなることもある。
- ◇ 眠れない。
- ◇ 不機嫌になる。
- ◇ 将来に自信が持てなくなる。
- ◇ また同じことが起こるのではないかと心配になる。
- ◇ パンデミックの悪夢を見る。
- ◇ 集中できないことがある。
- ◇ 少しの間、子供っぽく振る舞っているように感じる。

悩みとの付き合い方を学んでいく中で、どのような強化や改善が期待できますか？



- 1.人の役に立ちたいという気持ちが強くなります。
- 2.パンデミックの被害を減らすための対処法を知りたいという強い好奇心を持ち始めるようになります。
- 3.困難な経験をしている自分や他人を尊重するようになります。
- 4.パンデミックに関する私の話は、私に実際に起きた話の一部に過ぎないことを知ることができます。
- 5.健全なレベルの自信を身につけることができます。

わたしの健康

当てはまる項目を丸で囲んでください。

1.健康上の問題ががある。

2.健康上の問題はない。

健康上の悩みがある場合は、ここに書いてください。

—

—

当てはまる項目（良い、悪い、同じ）を丸で囲んでください。

1. これらの健康上の悩みは1年前よりも 良い / 悪い。

2. これらの健康上の悩みは現在、1年前と 同じ である。

当てはまる項目を丸で囲んでください。

1. 私の身長は、他の同年代の子どもたちと同じくらいだ。

はい / いいえ

2. 私は、体重が 増えている / 減っている。

3. 過去1年間に健康診断で看護師や医師に診てもらったことがある。

はい / いいえ

他の人に心配されている、あなたの健康状態を、ここに書いてください。

普段、看護師や医者に連れて行ってくれる人の名前

看護師または医師の名前

看護師または医師の住所

最後に歯医者に行った時期

歯医者の名前と住所

内面をコントロールし安定する

人を助けるために行動を起こすことは、自分が大きな変化を生み出す力を持っていることに気づかせてくれます。安全に過ごす方法を学ぶことは、みんなの助けになります。

他の人を助ける

病気になってしまった人や、友人や家族が亡くなった人、大きな病気をしてしまった人のために、できることを紹介します。

- ✓ 手紙を書いたり、絵を描いたりして、他の人を励ますことができ、それをできるだけ多くの人に渡すこと。
- ✓ パンデミックで助けを必要としている人に出会ったら、その人の名前と身内の人の住所を聞いて、彼らに手紙を書くことを約束する。
- ✓ 必要としている人たちに、持ち物を分けてあげる。
- ✓ 自分の本を公開していない場合、他の子どもたちに『わたしのパンデミック物語』を個人的に見せたり、伝えること。『わたしのパンデミック物語』を書くのを手伝ってほしいと言われた場合、助けること。
- ✓ パンデミックについてのニュースレターを作ること。
- ✓ 他のアイデアがあれば、書いてください。

パンデミックが蔓延している今、安全意識を持ち、準備をしておくこと — 中高生と大人が知っておくべきこと

ここでは、パンデミックへの安全対策や、準備をして安全に過ごす方法についての他のアイデアをご紹介します。

1. 屋外での活動を減らしましょう。友人や家族を訪ねたり、レストランで食事をしたりする頻度を減らしましょう。できる限り家にいるようにしましょう。混雑した公共の場、特に空気の循環が悪い閉鎖された場所での活動を減らしましょう。
2. スーパーマーケット、レストラン、公共交通機関などの公共の場では、できるだけ他の人から 20 メートル離れた場所にいきましょう。
3. 口や鼻、目に手で触れないようにしましょう。知らず知らずのうちにやっている人が意外と多いです。ウイルスは口、目、鼻からしか侵入できません。
4. マスクを着用しましょう。ウイルスに感染していない限り、マスクをする必要は全くありません。公園など感染の危険性が低い場所で一人で歩いたり、一人でいるときはマスクをする必要はありません。
5. 自分で衛生管理をしっかりと行いましょう。家庭では、体温計、マスク、家庭用消毒剤を常に常備しておく必要があります。感染が疑われる人と接触していないマスクは、臭いや汚れのない場合、乾燥した風通しの良い場所に置き、以前に使用した人と同じ人だけが再利用できるようにしておきましょう。自分のマスクには自分の名前を書きましょう。廃棄が必要なマスクは、紙ゴミに出してください。
6. 人前に出た後、トイレに行った後、食事をする前など、常に手を清潔にしておきましょう。手を洗うときは、必ず消毒液か、石鹸を使って、毎回最低 20 秒は手を洗うようにしてください。「ハッピーバースデー」を歌うとちょうど良い長さです。公共の場から帰ってきたら、消毒ジェルを使用しましょう。
7. くしゃみや咳をするときは、鼻や口を肘や袖で覆いましょう。
8. 家の中を清潔に保ちましょう。換気のために窓をこまめに開けておきましょう。定期的に消毒をしましょう。

9. 食事と運動で体力を維持しましょう。室内や広い場所で適度な運動をし、十分な休息をとしましょう。
10. 地面に唾を吐かないでください。鼻や口からの分泌物はティッシュペーパーで包み、フタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
11. 自分と家族の体調をチェックしましょう。特に、熱っぽいときは体温を測りましょう。
12. 発熱、咳、のどの痛み、胸の張り、息切れ、脱力感、筋肉痛、吐き気、嘔吐、下痢、結膜炎、筋肉痛などの発症を疑われる症状が現れたら、医師や看護師のもとへ行きましょう。呼吸困難がある場合は、救急外来に行きましょう。医療機関に行く必要がある場合は、マスクや医療用サージカルマスクを着用しましょう。
13. 新型コロナウイルスに感染した患者と密接に接触した人は、自宅で隔離する必要があります。感染者と最後に接触した日から 14 日間自宅隔離し、発熱などの症状が出ないか確認する必要があります。自宅での隔離が必要な人は、家庭内の他の人との接触をできるだけ減らす必要があります。2メートル離れた場所にいましょう。相互感染を避けるために、触れた場所を清潔にし、殺菌しましょう。2 週間の間は、緊急時を除いて外に出てはいけません。どうしても外に出なければならない場合は、医療用サージカルマスクを着用し、人混みを避けてください。
14. 自宅隔離されている人は、少なくとも 1 日 2 回は体温を測り、外部からの来客を避けてください。家族との密接な接触を避け、感染につながる可能性のあるものは共有しないでください。歯ブラシ、タバコ、使用済みのグラスや食器、食べ物、飲み物、タオル、衣類、寝具などを共有しないでください。
15. 感染者の部屋に入るときは、医療用マスク KN95 や N95 を着用しましょう。面会中はマスクに触れたり、調整したりしないでください。医療従事者でない場合は、病院や老人ホームでは、人との直接の接触を避けるようにしてください。直接接触があった場合は、すぐに手を洗い、消毒をしてください。
16. 隔離された場合に備えて、飲料水、保存食、食料などの非常食を準備しておきましょう。常備薬は、少なくとも 2 週間分を用意しておくといいでしょう。物資の保管場所を忘れないようにしましょう。
17. 親戚や友人、近所の組合、病院、警察署、メンタルケアのホットラインの名前、住所、電話番号、E-mail アドレスの連絡先リストを用意しておきましょう。カバンや財布の中にコピーを入れておくと、いざという時に役立ちます。

助けてくれた人に感謝の気持ちを伝える

1. パンデミックと戦う勇敢な仕事をしている医療従事者に、個人的な感謝の手紙を書きたいと思えば、先生と一緒に手伝ってくれます。
2. パンデミックとの戦いに貢献してくれた人たちだけでなく、パンデミックとの戦いをリードしてくれた人たちに、手紙を書きたいと思うかもしれません。これは学校のプロジェクトにもなりえます。先生や他の大人に、お礼の手紙を送るのを手伝ってもらいましょう。絵を送ることもいいでしょう。
3. パンデミック中に助けてもらった人や今助けてくれている人に、感謝の手紙や絵をかくことができます。

他にできることを書いてみましょう。

新しいことを学び、未来を考える

将来の計画を立てるのに役立つ仕事や訓練について学ぶことができます。大人になった時に特に必要とされる仕事や役立つ仕事を学ぶ方法について、先生や他の大人が質問に答えてくれます。

大人になった時にやりたい仕事について学ぶ方法は、何通りくらい思いつきますか。

1. _____
2. _____
3. _____

社会への貢献や強く生きるために、中高生ができること

この本に取り組む以外にも、パンデミックについての考えやそれについて抱く感情について、自分でできることがあります。親や先生から、すでにこれらのことの多くを学んでいると思うので、注意喚起と役立つアイデアを紹介します。

1. 図書館を利用して、パンデミック、感染症、疫学、医療について学ぶこと。関連する科学や、どのような大学が関連する科学を教えているのかを知ることができます。インターネット上には科学的な知識がたくさんありますが、特にThe Centers for Disease Controlのホームページで、科学的な知識を得ることができます。さらに、Google Scholarで「COVID-19」で検索することもできます。
2. 自分自身や家族と一緒に、別のパンデミックや検疫が起こった場合に必要となるかもしれない必需品のリストを作ること。それを一か所に集めておきましょう。急いで家を出なければならない場合に必要なものを、分けて置いておきましょう。家族の誰かがインスリンや心臓の薬などの薬品を必要としていますか。携帯用の酸素、車椅子、医療記録のコピーはありますか。ペット用の、携帯用のケージや消耗品がありますか。食べ物や水を運ぶのには、リュックサックや車輪付きの荷物が便利です。また、カートやワゴンがあると助かります。
3. 自分自身や家族と一緒に、自分の身を守る方法、日常生活や気分転換の方法、パンデミックや検疫中のより良い過ごし方を計画し、実践すること。
4. 年齢的に問題がなく安全であれば、学校や支援機関でボランティア活動をする。人を助けることで、人は元気になります。
5. 許可を得て、パンデミックの話を壁に描くこと。
6. 自分の街や地域、家を守るために、自分の考えや提案を書き留めておくこと。

パンデミックについてのクイズ

正解に○をつけてください。

1. 世界保健機関（WHO）は、新型コロナウイルスを何と名付けましたか。

- A. SARS-CoV-2
- B. COVID-18
- C. COVID-19
- D. 2019-nCoV

2. 2019-nCoVを死滅させる温度は次のうちどれでしょう。

- A. 133°Fで30分間
- B. 79°Cで20分間
- C. 61°Fで10分間
- D. 32°Cで5分間

3. 液滴の広がりについて誤っているのはどれでしょう。

- A. 飛沫が遠距離から人に侵入する可能性がある。
- B. 粒子が大きく、空気中に長時間留まらない。
- C. 話す、咳をする、くしゃみをするなどして飛沫が広がることもある。
- D. 医療用マスクでは飛沫の拡散を防ぐことができない。

4. 咳やくしゃみについて、誤っているのはどれでしょう。

- A. くしゃみをするときはティッシュや肘で鼻や口を覆う
- B. 咳やくしゃみをするときは、両手で鼻と口を覆う。
- C. くしゃみをしたティッシュペーパーをカバー付きのゴミ箱に入れる。
- D. くしゃみや咳をした後は、手をよく洗う。

5. 食生活について間違っていることはどれでしょう。

- A. 水分補給のために水を多めに飲む。
- B. 新鮮な野菜や果物をたくさん食べる。
- C. 肉が完全に調理されていることを確認する。

D. 野生の動物をもっと食べる。

6. 家庭で新型コロナウイルスを予防する方法について、誤っているのはどれでしょう。

A. 適切な運動をし、早寝早起きをして免疫力を高める。

B. 室内の換気と衛生を確保する。

C. ラジエーターに酢をかけて空気を殺菌する。

D. 安全な食生活を心がけ、肉や卵は十分に調理する。

7. 外から家に入るときについて、誤っているのはどれでしょう。

A. 屋外の服を脱いで屋内の服に着替える。

B. マスクをしていたら、無造作に置くのではなく、ゴミ箱に捨てる。

C. 服を脱いだりやマスクを外した後に手を洗う。

D. 窓を閉めて外気が入らないようにする。

8. 長距離移動について、次のうち誤っているものはどれでしょう。

A. マスクを外さないように、飲食を避ける。

B. マスクを外すときは、マスクの外面に触れないようにする。

C. 使用済みマスクを直接バッグやポケットに入れる。

D. 頻繁に手を洗い、手を清潔に保つために何かに触れないようにする。

9. 免疫力を高めるためにやるべきことで、正しいものはどれでしょう。

A. 過食

B. 適度な運動

C. 喫煙・飲酒

D. 夜更かし

10. 新型コロナウイルスの予防について、効果的な対策はどれでしょう。

A. 軽い塩水で口をすすぐ。

B. サウナに入る。

- C. お酒を飲む。
- D. マスクをつける。

11. 感染が疑われる場合の、効果的な対策はどれでしょう。

- A. 仕事や学校への通学を続ける。
- B. 他の「ウイルスのない」地域に逃げる。
- C. マスクをして看護師や医師のもとへ行く。
- D. 治るまで耐える。

クイズの答え

1.c 2.a 3.d 4.b 5.d 6.c 7.d 8.c 9.b 10.d 11.c

診療情報

できるだけ、親御さんや他の大人に書いてもらってください。

お子さんの血液型 _____

特別な医療サービスが必要な場合はご記入ください。

アレルギーの既往歴

お子さんが定期的に服用している薬があればご記入ください。(できれば、
それぞれの薬の用量と、1日に何回飲むかを記入してください)

予防接種の記録があれば、コピーを貼り付けてください。もしくは、このスペースに記入してください。

子どもたちがより多くの助けを必要とする時 ― メンタルヘルスチェックリスト

採点の手順

このチェックリストは、子どもが一人でできる年齢であっても、大人の助けを借りて完成させてください。すべての質問にプラスとマイナスを加えてください。子供が両親を亡くしたことがある場合や、子供自身の健康が深刻に損なわれている場合、自殺願望がある場合や、合計点数が70点以上の場合は、専門家によるメンタルヘルスの相談をお勧めします。あなたとお子さんがメンタルヘルス相談に行くときには、この本またはコピーを持って行きましょう。

すでに精神的に病んでいたり、自閉症などの発達障害を持っていたり、パンデミックの前に何らかの理由で精神科治療を受けていた子どもは、他の子どもに比べて障害を受けやすく、情緒的に健康で正常に発達している子どもたちよりも、トラウマに対して弱い部分があります。社会的状況が許す限り、速やかに治療を再開することを勧めます。

このチェックリストはいつ使用すべきですか？

このチェックリストを使用する前に、対象の子どもは、このワークブックの中にある塗り絵や書き物の活動を1つでできるようになっていなければなりません。このチェックリストは2部構成です。

1. 第1部は、既知のメンタルヘルスの危険因子に関するものなので、すぐに記入してください。
2. 第2部は、新しい症状の要因に関するもので、発生から1カ月以内であれば記入する必要ありません。

チェックリストの記入に関する注意事項

1. 1つのチェックリストにつき1人だけで、これらの質問に答えてください。(他の人のために別のメンタルヘルス・チェックリストが必要になるかもしれないので、空欄のチェックリストをコピーしてください)。
2. 中学生以上の子どもに、各質問に対する答えを聞いてください。
3. 子供が11歳未満の場合は、大人がチェックリストの質問に答えてください。
4. 答えが「はい」の場合は、「はい」に○をつけ、それぞれの答えの右にある数字を記入してください。

対象者の名前 _____

記入者 _____

対象者との関係 _____

(自分で記入した場合は、自分と書いてください)

今日の日付 _____

このチェックリストは、ストレスの多い出来事に対する子どもの反応についてのものです。

2020年の新型コロナウイルスのパンデミック

1. **新型コロナウイルスによるストレスの前に、1年以内に1つ以上の大きなストレスがあった場合、その子の家庭で当てはまるものにすべて○をつけてください。**

死亡、痴漢、レイプ、家庭内暴力、大事故、投獄、深刻な体調不良

親の死は、+15

その他の丸で囲った各項目には、+5

上記のうち、○印のものがあった場合には、その内容を具体的にご記入ください。

-
2. **精神的ショックを受けた後も毎日のように関わりがあり、以前からよく知っていて、協力的で思いやりのある人たちのネットワークがありますか？**
はいの場合は、-10
 3. **パンデミックの影響で自宅を転居せざるを得なくなったことはありますか？**
はいの場合は、+5
 4. **引っ越し後1ヶ月以内に、この子と同じ建物に住んでいる家族がいる、居心地のいい住宅が見つかりましたか？**
はいの場合は、-10
 5. **パンデミックで子どもが病気になったり、子どもの近親者が病気になったり死亡したりしたことがありますか？**
はいの場合は、+15
 6. **子どもは家族の中で唯一の生存者ですか？**

はいの場合は、+35

7. その子どもは、ある地域社会の子どもの生存者の中で、非常に数少ない子どものうちの一人ですか？

はいの場合は、+15

8. その子は他の子が亡くなった学校に通っていましたか？

はいの場合は、+15

9. 子どもが住んでいる近所で誰か亡くなられた方はいますか？

はいの場合は、+15

10. 子どもはパンデミックで、複数の死体を見たことがありますか？

はいの場合は、+15

パンデミックが起きてから、4週間以上以下のような新しい行動をしたり、経験したりしたことがありますか？

11. パンデミック以降、新たに重度の反抗、非行、犯罪行為を示していませんか？ はいの場合は、+5

12. 暗闇を怖がりますか？ はいの場合は、+5

13. 夢の中で混乱したり、汗をかいたりして目が覚めることがありますか？ はいの場合は、+5

14. 集中力に問題が出てきましたか？ はいの場合は、+5

15. 極度にイライラするようになりましたか？ はいの場合は、+5

16. トイレトレーニングや発語など、以前までできていたことができなくなったり、親指しゃぶりが戻ったり、大人と一緒に寝る必要が再び出てきましたか？ はいの場合は、+5

17. 吃音や幼児音の症状が出てきましたか？ はいの場合は、+5

18. 持続的な重度の不安や恐怖症が出てきましたか？ はいの場合は、+5

19. 頑固になりましたか？ はいの場合は、+5

20. 過度に心配するようになりましたか？ はいの場合は、+5

21. 新しい習慣や強迫観念はありますか？ はいの場合は、+5

22. 過度に大人にしがみつくようになりましたか？ はいの場合は、+5

23. 急に眠りに落ちたり、眠りが浅くなりましたか？ はいの場合は、+5

24. 大きな音やストレスの多い出来事を思い出すと、ひどく驚いたり、飛びついたりしませんか？
はいの場合は、+5
25. 将来への希望を無くしましたか？ はいの場合は、+5
26. 日常で楽しいと思うことが無くなりましたか？ はいの場合は、+5
27. 好奇心が無くなりましたか？ はいの場合は、+5
28. ずっと悲しそうだったり、ずっと泣いたりするようになりましたか？ はいの場合は、+5
29. 頭痛や胃痛がずっと続くようになりましたか？ はいの場合は、+5
30. ヒポコンデリー（自分の体調を過剰な心配すること）の症状が出ましたか？ はいの場合は、+5
31. 死について考えることで頭がいっぱいになりましたか？ はいの場合は、+20
32. 著しく事故に遭いやすくなりましたか？ はいの場合は、+15
33. 自傷行為や死亡願望があるような行動をし始めましたか？ はいの場合は、+35
34. 自殺願望があるような行動をし始めましたか？ はいの場合は、+35

著者

ギルバート・クリマン医学博士

カリフォルニア州サンフランシスコにある子どもの心理保健センターの所長。彼は心理的災害対応の分野で50年の経験を持つ。ニューヨーク州ホワイトプレインズにある非営利の予防精神医学センターの創設者であり、全米最大の状況的危機管理施設の元所長でもある。同氏と同センターのスタッフは、航空機事故、洪水、竜巻、都市犯罪、ホームレスなどの死亡、負傷、暴力的な経験を経て、何千人もの重度のストレスを抱えた人々を支援してきた。『**Psychological Emergencies of Childhood**（幼少期の心理的緊急事態）』の著者であり、わずかな回数のコミュニケーションによる「心理的免疫」の概念を開拓。40以上の助成金や研究助成を受け、『**The Journal of Preventive Psychiatry**（予防精神医学ジャーナル）』の編集者でもあり、70以上の科学論文に加え、アルバート・ローゼンフェルドとの共著『**Responsible Parenthood**（責任ある子育て）』を執筆。この本は、「子どもの幸福と育成に関する世界最高の本」として国際文学賞を受賞。さらに、教室のグループの子供たちのための反射的ネットワーク療法の発明者、その療法を実施するためのマニュアル及びガイド付きアクティビティワークブックメソッドと呼ばれるその短い形式の作成者。近年、『**Unifying New Theory of PTSD**（PTSDの統一新理論）』でディーン・ブロックマン賞、幼児期の研究と奉仕活動でアンナ・フロイト賞を受賞し、最近ではアメリカ精神分析協会の第一人道賞を受賞した。彼の仕事と彼が指揮を執る機関の仕事の詳細については、www.childrenspsychologicalhealthcenter.org を参照してください。

アン・クニユキ・オ克蘭登録看護師

私の地震物語」のワークブックの最初のイラストレーターであり、看護師であると同時に、親子や家族のセラピスト、心理コーチとしても活躍。エドワード・オ克蘭医学博士と共に、彼女は共同設立者であり、共同ディレクターでもある**PREGNANCY TO PARENTHOOD**（妊娠から親になるまでの子育て援助施設）を設立し、その乳幼児発達専門家として活躍。エドワード・オ克蘭とは、3人の子供を持つ夫婦。

エドワード・オ克蘭医学博士及び公衆衛生学修士

カリフォルニア大学サンフランシスコ校の児童精神科医であり、精神医学の臨床助教授でも同氏は、出産を控えた家族やストレス下にある幼い子供たちに予防的な精神衛生サービスを提供する非営利のモデルプログラムである「**PREGNANCY TO PARENTHOOD FAMILY CENTER**（妊娠から親になるまでの子育て援助施設）」を設立。専門は、重度の心理的トラウマを経験した子供、大人、家族であり、主にカリフォルニア州マリン郡で活動している。

ハリエット・L・ウルフ医学博士

サンフランシスコ精神分析センターのセンター長、サンフランシスコ総合病院精神医学科の教育部長、アメリカ精神分析協会の会長を歴任。サンフランシスコで精神分析と夫婦療法を実践。現在は、カリフォルニア大学サンフランシスコ校精神医学臨床教授、国際精神分析学会会長。

協力機関、協力者

1. 子どもの心理保健センター (www.childrenspsychologicalhealthcenter.org)

サンフランシスコ、カリフォルニア州

ギルバート・クライマン医学博士、 所長（上記参照）

2. 中国アメリカ精神分析同盟(CAPA) (www.capachina.org; www.capachina.org.cn)

エリス・スナイダー医学博士及び議長

エール大学医学部精神医学臨床准教授。2012年には、米国精神分析医学会のシグメント・フロイト賞を受賞。2012年には、米国精神分析医学会のシグメント・フロイト賞、2012年米国精神分析・精神力学心理療法学会会長賞を受賞。

チェン・ユー医学博士

精神科医、心理療法士、上海陽浦精神保健センターコミュニティメンタルヘルス部長、CAPAベーシックプログラム修了。

フー・ビン

武漢のカウンセラー、シカゴ精神分析研究所の精神分析医候補、CAPAスーパービジョンプログラム卒業生。

セー・マランダ博士

深圳と香港のカウンセラー、シカゴ精神分析研究所の精神分析医候補、CAPAスーパービジョンプログラム卒業生。

ヤン・シージェ博士

中国国立教育科学研究所副教授、CAPA基礎プログラム修了生。

謝辞

バイ・パンナン医学博士
上海市楊浦区精神保健センター公衆衛生医

チャン・ウィンゴ
イラストレーター

タン・リジュン（キャンディ）
深圳のカウンセラー、CAPAスーパービジョンプログラム卒業生

ツェン・アサ
広東省汕頭市のカウンセラー、CAPAベーシックプログラム修了者

ワン・ジェシカ
杭州のカウンセラー、CAPAベーシックプログラム

ウー・アリス
舟山のカウンセラー、CAPAスーパービジョンプログラム

ユー・グオユ・ジェイド
深圳のカウンセラー、CAPA上級プログラム修了生

ジャン・ホー
『私の地震物語』（ブン川版）編集者、SDX共同出版社

ゾウ・ジン博士
上海市楊浦区精神保健センター公衆衛生主任医師

連絡先

The Children's Psychological Health Center,
Inc.
2105 Divisadero Street, San Francisco, CA
94115, United States Phone 415 292-7119
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org
gilbertkliman2008@gmail.com.

関連出版物

児童心療センターでは、「私のパンデミック・ストーリー」のようなガイド付きワークブックを他にも出版しています。他の出版物には、「私の地震物語」、「私の四川大地震物語」、「私のホームレスであることについての物語」、「私のシェルター・ホームについての物語」、「私の火事物語」、「私の竜巻物語」、「トルメンタ・デル・スタン」、「ハリケーン・カトリーナとリタについての私の個人的な物語」などがあります。これは、深刻なストレスに対処する子ども、家族、教師のためのトラウマに関連したガイド付きアクティビティ・ワークブックのシリーズです。政府や非営利団体には大量コピーのためのライセンスがあります。未就学児の治療は、2011年ギルバート・クリマン著「Reflective Network Therapy」に記載されており、マニュアル化されています。アメリカの大学出版局（Universities Press of America）のハードコピーで、amazon.comやKindle本で入手可能です。

詳しくは、当機関のウェブサイトの災害支援のセクションをご覧ください。
税金控除の対象となる寄付を必要としている方は、下記サイトを参照ください。
www.childrenspsychologicalhealthcenter.org
<https://donatenow.networkforgood.org/defaulturl-21587>

Filename: Mypandemicstory 8.3 jap.docx
Directory: /Users/gilbertkliman/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Template: /Users/gilbertkliman/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User
Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Title: Microsoft Word - CHINA EARTHQUAKE BOOK_05.22.08_J-2.doc
Subject:
Author: Gilbert
Keywords:
Comments:
Creation Date: 3/28/20 12:36:00 PM
Change Number: 2
Last Saved On: 3/28/20 12:36:00 PM
Last Saved By: Microsoft Office User
Total Editing Time: 0 Minutes
Last Printed On: 3/28/20 12:36:00 PM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 96
Number of Words: 6,224 (approx.)
Number of Characters: 35,482 (approx.)