

医療臨床心理学講義Ⅰ 健康・医療心理学

災害時等に必要な心理に関する支援

名古屋大学大学院 教育発達科学研究科

狐塚 貴博

はじめに

• 大規模自然災害の心理社会的支援（心のケア）

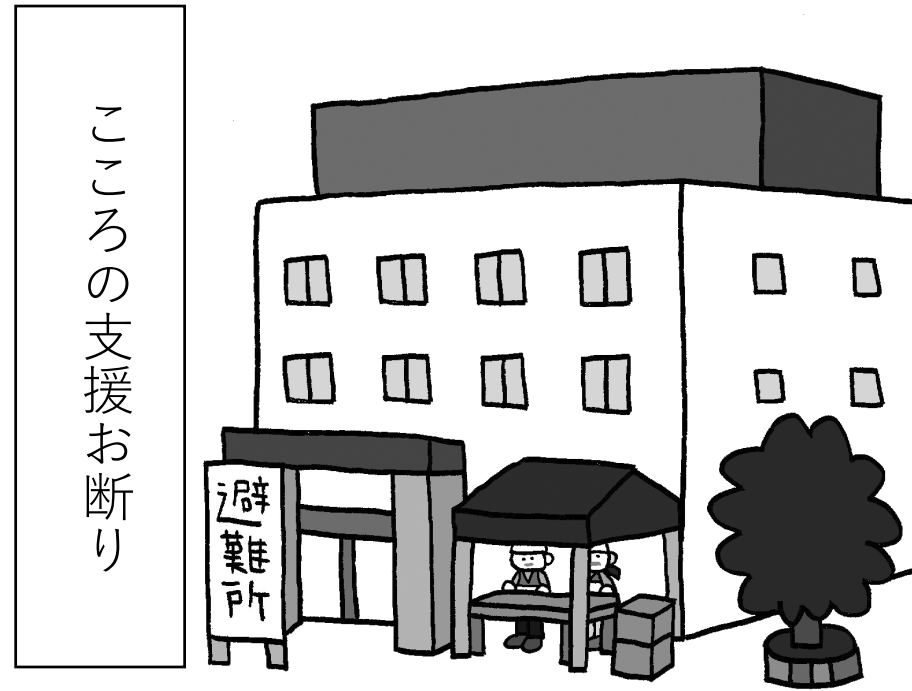
- 1995年の阪神・淡路大震災を契機として、2011年の東日本大震災を経て、その重要性に関する社会的コンセンサスを得るに至った（支援活動委員会, 2020）
- 同じ災害は二つとなく、影響の程度や範囲も異なるため、心理社会的支援に画一的な方法はない

• 大規模災害の心理社会的支援

- 危機状態にある個人やコミュニティに対して、危機状態や混乱が収束する数日、あるいは数週間の短期的、集中的な危機介入だけではなく、中・長期的な支援の必要性
- 自然災害によってもたらされる心理・社会的な否定的影響は、単に個人のストレス反応に限定されるものではなく、長期的、且つ多岐に渡る問題と繋がる
- 支援の仕方によっては、被災者のできることを奪う、回復する力の阻害、コミュニティの分断、支援の押し付け、支援対象の奪い合いになる
- 支援することで更なる混乱や害を引き起こしてしまうことがある

心のケアチームお断り

- 避難所に「心のケア」を称するボランティアが押し寄せ、悩みを聞き出そうとすることに被災者が辟易し、上述の貼紙を入口に掲示（読売新聞2011年6月22日、長谷川・若島, 2012）



- 長谷川・若島 (2012). 震災心理社会支援ガイドブック: 東日本大震災における現地基幹大学を中心にした実践から学ぶ 金子書房

スフィアハンドブック



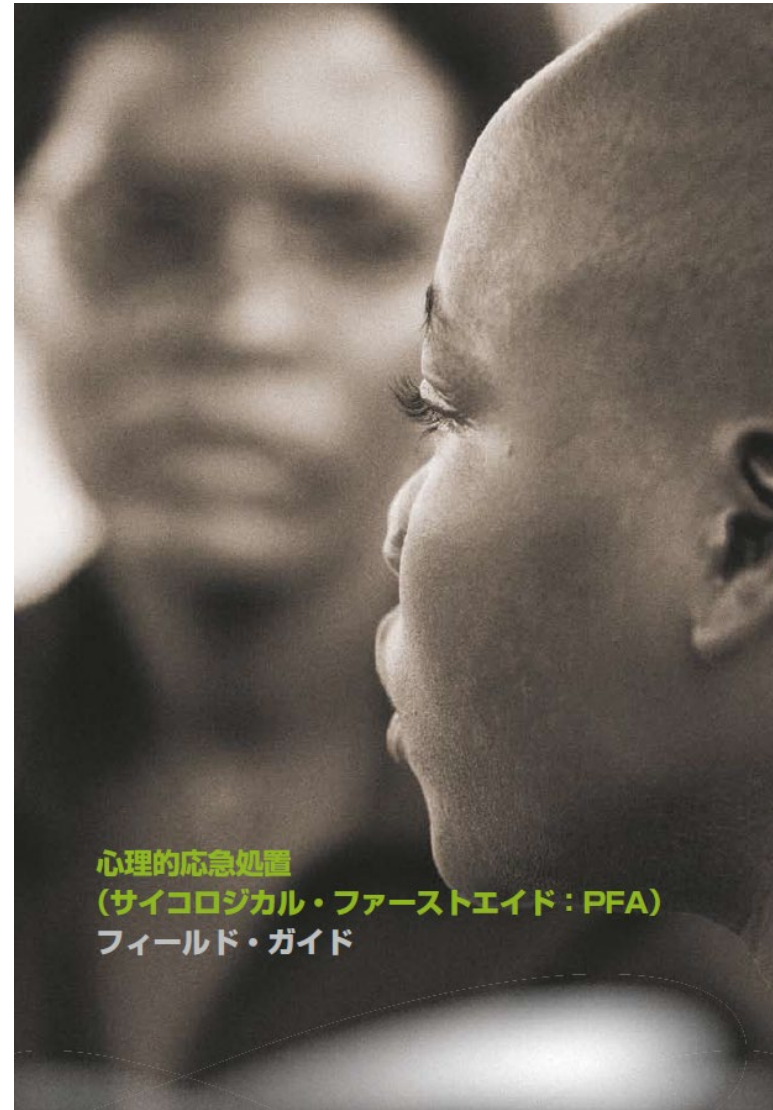
- 災害や紛争における人道支援の最低基準（国際基準）
 - 人道支援「紛争の被害者や自然災害の被災者の生命、尊厳、安全を確保するために、援助物資やサービス等を提供する行為」
- 1994年、東アフリカのルワンダで起きたジェノサイド（大虐殺）
 - 主にツチ族とフツ族の対立から発生し、100日間で50～100万人（人口の10～20%）が殺害
 - 国内避難民は100万人に上り、200以上の支援団体が活動、難民/国内避難民キャンプで8万人以上が死亡
- 1996年ルワンダ合同評価から、質が低く、説明責任を欠いた支援
 - 支援の質（quality）はニーズを把握すること、説明責任（Accountability）は、責任を持って権力を行使するプロセス
- 人道支援の4つの基本原則
 - 人道性（福祉、個人の配慮）、公平（ニーズ、緊急性）、中立（人種、宗教や思想に関する対立に関与しない）、独立（政治、経済、軍事目的と独立）

- Sphere Association. (2019) スフィアハンドブック: 人道憲章と人道支援における最低基準. 日本語版第4版. (Retrieved from https://jqan.info/wpJQ/wp-content/uploads/2019/10/spherehandbook2018_jpn_web.pdf., August 19, 2022.)

IASCガイドラインと心理的応急処置 (PFA)



災害・紛争等緊急時における
精神保健・心理社会的支援
に関するIASCガイドライン

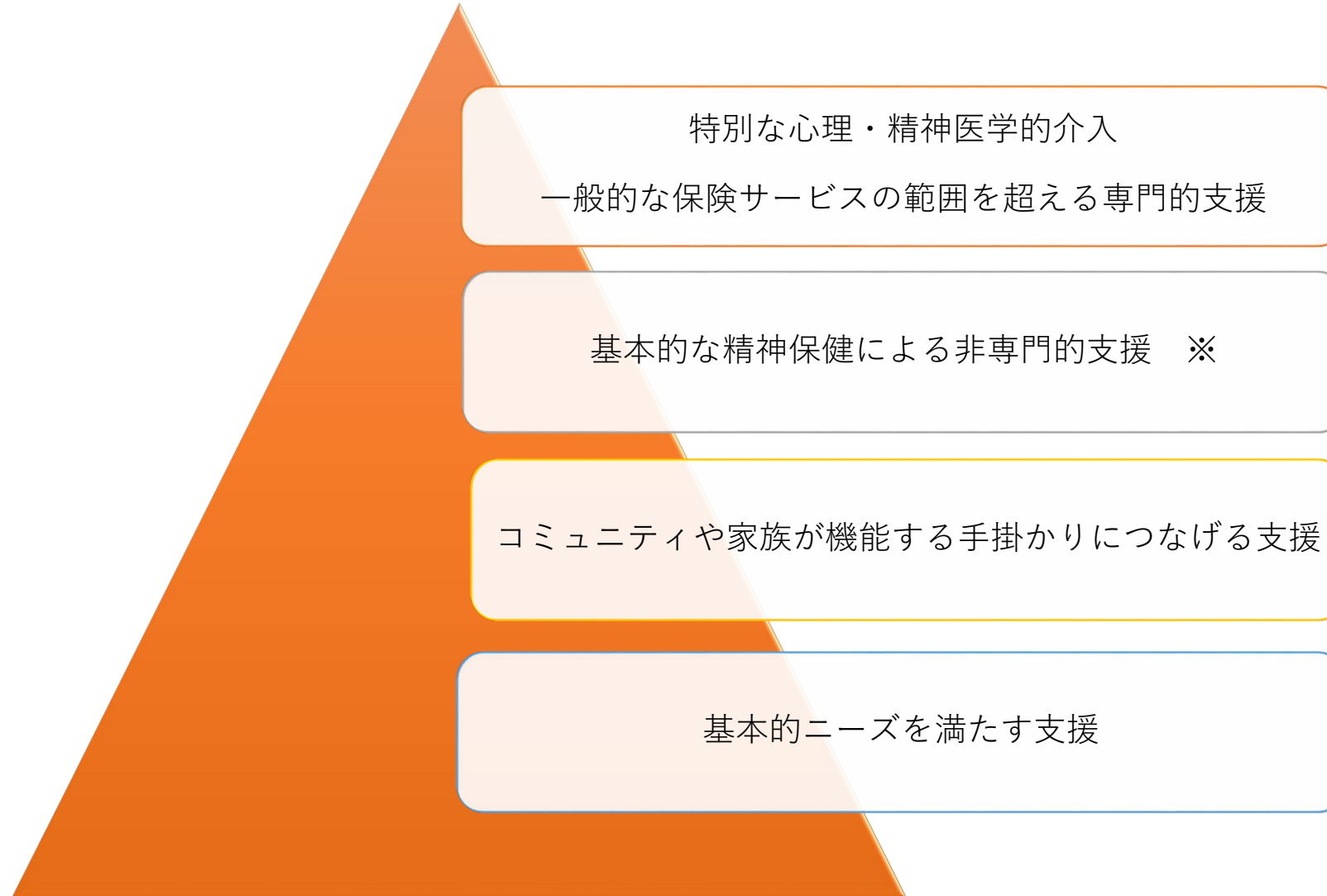


心理的応急処置
(サイコロジカル・ファーストエイド：PFA)
フィールド・ガイド

Retrieved from https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/pdf/mental_info_iasc.pdf., August 19, 2022.

Retrieved from https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf., August 19, 2022.

心理社会的支援のガイドライン (Inter-Agency Standing Committee : IASC, 2007より改変して引用)



災害直後の心理的応急処置（Psychological First Aid ; PFA）

- 人道的・支持的・実用的支援
- 苦しんでいる人をサポートする際に、その人の尊厳・文化・能力を尊重した上で行う人道的対応方法であり、PFAによるサポートを必要とし、望んでいる人に適用される
 - 対象者に配慮した実用的ケアとサポート
 - 対象者が現状以上にダメージを受けることから守る
 - 対象者のニーズや懸念をアセスメントする
 - 対象者の話を聞くことで、その人を落ちつかせる
 - 対象者の基本的なニーズ（食べ物など）を充足する手助けをする
 - 対象者が社会からのサポート・サービスを受け、大切な人と繋がる手助けをする
 - ポジティブな対処法を用い否定的な対処法を減らすように促す

サイコロジカル・ファースト・エイド (PFA)

- 見る、聴く、つなげる
 - 安全の確保、基本的ニーズを必要とする人、緊急性の高い人を見る
 - ニーズをとらえる、環境、姿勢
 - 安心できる環境や人、必要としているもの、情報、サービスにつなげる
- 注意点
 - 専門家だけでなく身近な人が行うことも重要
 - 事実確認や出来事を聞き出し分析することではない

コミュニケーション

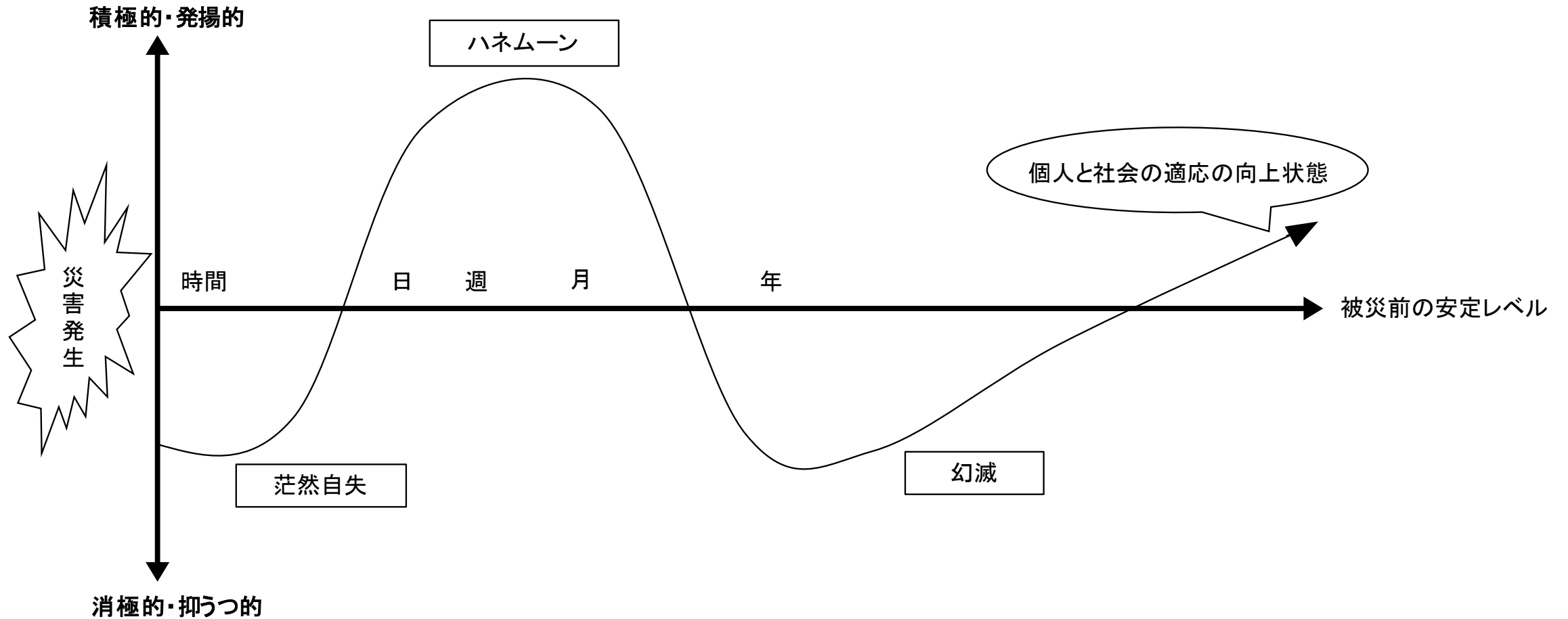
- 出会う
 - 何者か、何の目的か
 - 何を必要としてるのか、手伝えることはないか
- 関わる
 - 勝手に解釈せず、相手の気持ちを尊重する 「そのように感じられるのですね」
 - 各自のインパクトは異なるので比較しない 「大変お辛いでしょね」
 - 弱者として見ない、できることを取り上げない、共に考える
- その人なりの対処や資源を確認する
 - どんなことが役立っているのか
- 情報提供については慎重に
 - 分からないこと、知らないこと、根拠のないことは言わない

共通する理念

- 被災者のニーズは時間と共に変わる
- 同じような体験をしていたとしても受け取り方はさまざまなので決めつけない
- 被災者を弱者として位置付けない、できることを取り上げない
- 具体的な困りごとの解決や解消、軽減であり、オーダーメイドであること
- 支援者は自らの振る舞いに責任をもつ（どのような関係性にあるかを自覚する）
- 多くの人は何らかの反応を呈するため、それを知り、予測し、見通しを立てる
- 個人、家族、コミュニティには自らで回復する力がある
- その人なりの対処や資源を確認する

被災地で起きるこころの動き（金, 2001 ; Raphael, 1986 一部改変して引用）

- 被災地で起こる、時間の経過とこころの動き



時間の経過と共に被災地で起こるこころの動き

- 茫然自失期
 - 無感覚、茫然自失の状態
- ハネムーン
 - 被災者同士が強い連帯感で一致団結し助け合う時期。
 - 助け合い、強い絆、連帯感、平等。お祭りのような状況 ※持続しない
- 幻滅
 - 復旧に入る時期。団結の輪が崩れる。仲たがいや奪い合い、嫉妬、裏切り。資源があるものや若者は徐々に日常を取り戻す。行政や援助者への不満。トラブルが起こりやすくなる。やり場のない怒り
 - コミュニティーの分断、疑心暗鬼、様々な否定的感情、アルコールの問題
 - 目標設定、支援者は自分自身を許す、先に起こりうる問題を伝える
- 再建
 - 地域づくりへの参加とともに、生活の再建。トラウマ反応が残る方もいるが徐々に回復していく

支援者の心身の疲弊

災害がもたらす心理社会的問題

環境（生活）

日常生活の変化
避難生活、仕事、学校、
業務、業務環境の変化、
過重な労働負荷

惨事ストレス

心的外傷後ストレス障
害（Post Traumatic
Stress Disorder ;
PTSD)

これまでの定期的
な治療を受けるこ
とが困難になり、
問題が悪化

悲嘆（grief）

喪失による反応
役割喪失、まひ、切望・悲しみ、
混乱・絶望、抑うつ

同居問題

子どもへの関わり
他の被災者への関わりなど
個人や家族、組織の未解決の課
題の顕在化

災害後の反応・行動（狐塚、2019より）

心理的反応	身体的反応	行動的反応
<ul style="list-style-type: none">・不安、絶望・無力感、自責感・意欲・集中力の低下・気分の浮き沈み・否定的記憶の侵入・刺激に敏感になる・解離が起こる など	<ul style="list-style-type: none">・不眠（悪夢を見る）・頭痛、吐き気、耳鳴り・食欲の低下・億劫になる・言葉が出てこない・涙もろくなる・疲れやすい・動作が鈍くなる など	<ul style="list-style-type: none">・関係する場所の回避・飲酒量の増加・引きこもる・すぐに喧嘩をする など
子どもの反応		
<ul style="list-style-type: none">・幼児返り、おねしょ、分離不安や困難、わがままになるなどの実年齢にそぐわない反応（退行）など・悪夢、爪噛み、かんしゃく、不眠、集中力の低下など・落ち着かない、不安、恐怖、抑うつ、攻撃、同じ遊びを繰り返すなど		

自責の念

自分は、異常で、
弱く、はずかし
い？

- 正常な人が自分がどうすることもできない異常な事態に直面したときに起こる正常な反応
 - 異常な環境（事態）に対する、正常な反応 ※テキストとコンテキスト
 - 一過性の揺れであり多くの人が見せる反応

回復の要因 (Hobfoll et al., 2007) を参考に

- 心理的・身体的・物理的に安全・安心の感覚を高める (平静さをもてるように)
- 日常の回復 (日課の重要性)
 - 仕事・学校・友人・遊び・趣味など以前の生活に戻す
- 自己効力感や集団的効力感を高める
 - 自分(達)が自分(達)自身の力になれるという感覚
- 他者や社会とのつながり (社会的交流・心理的な居場所)
 - プライベートの保障も
- 必要な情報が得られる
 - 社会的・身体的・あるいは感情面でのサポートにアクセスできること
- 希望を持てるように

避難所における支援活動から

- 膨大な人数の被災者
 - 被災者個人の物資不足や安心できる居住スペースの確保
 - リーフレットの活用、今すぐでなくてもよい、自分のことでなくてもよい
- 対象者を尊重する（全ての人を弱者とみなさない）
 - 物的・生活支援から心理的支援への移行
 - 自律性や有能感を尊重し、それらを阻害しない
 - 弱い立場に追い込む、回復する可能性を奪うことをしない ※適応する子ども
 - 専門性を前面に出すか否かの判断 ※椎野（2016）「わからない」と言う人は「わかっている」人だ

震災川柳



- 大津波 みんな流して ばかやろう
- 前向きに 生きたいけれど 前どっち？
- ノーメイク テレビにうつり 気づかれず
- 憎い海 その海に又 生かされる
- これだけは むりだと思おう しえんよめ
- 大津波 人情までも 流し去り
- 久しぶり スッピン同士で だれだっけ？
- なくなつて 余計深まる 郷土愛

仮設住宅住民への支援活動、コミュニティの取り組みから

- 住民の不安や悩み、懸念、ニーズを把握する
 - 住民の取り組みを尊重しつつ、否定的な対処方法を減らす
 - 問題ばかりに注目しない
 - 生活上の工夫や解決事例を取り上げる
- 地域の文化を尊重する
 - コミュニティのサポート、サービス、人とのつながりを大切にする
 - 悩みを語ることだけが心理的サービスではない