

2021年5月30日
ひろしま災害後のこころの支援勉強会
第7回 公開セミナー

繰り返される災害によって何が起きているのか
～支援者に必要な姿勢や視点とは～

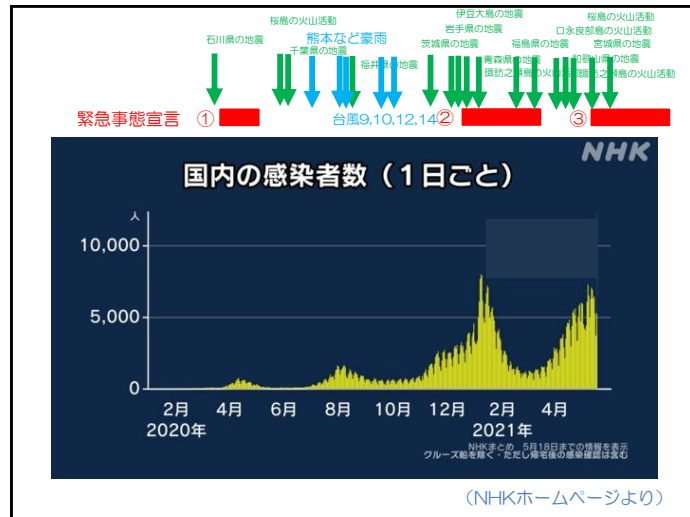
繰り返し起こる災害によって
私たちに起きていることとは

井上真一（発表者）
本重朱美、井上真実（共同作成者）

広島で起きた災害

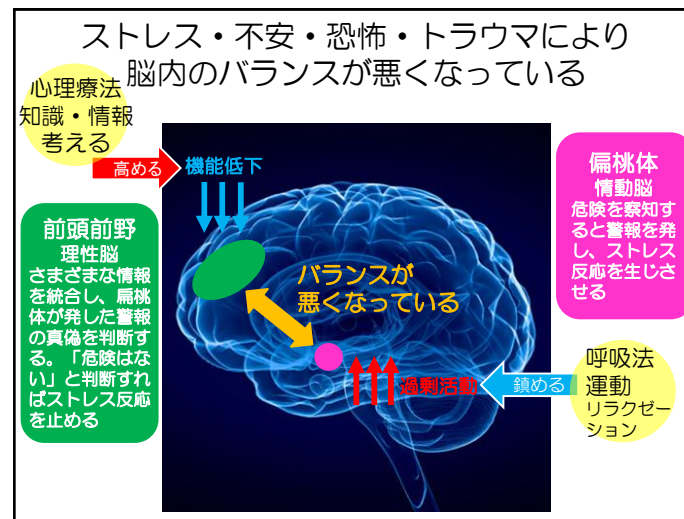
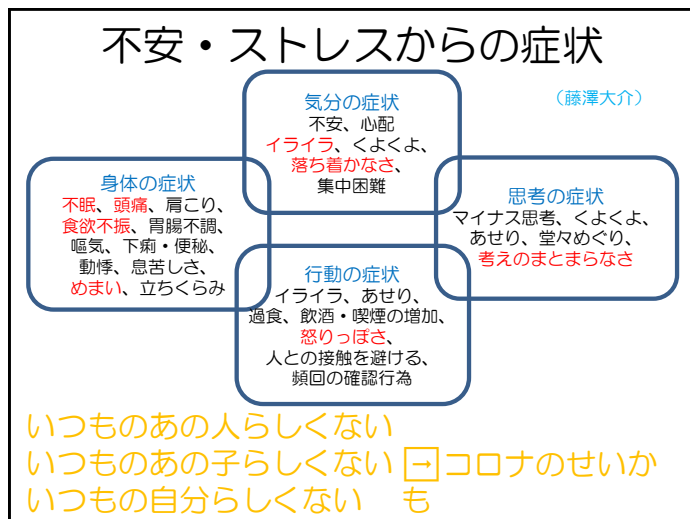
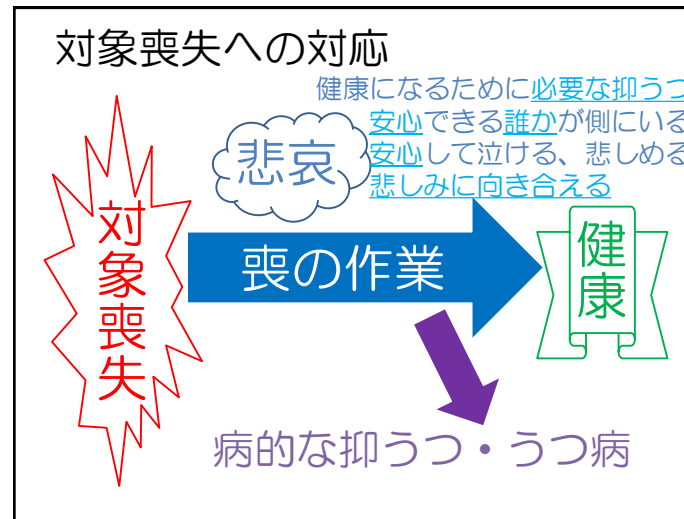
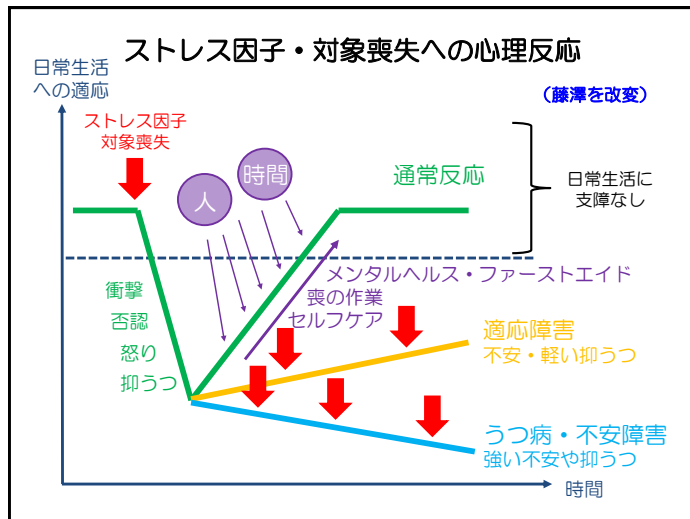
- 阪神・淡路大震災：1995年1月17日
- 東日本大震災：2011年3月11日
- 2014年広島市土砂災害：2014年8月20日に広島市北部の安佐北区・安佐南区の複数箇所にて大規模な土砂災害が発生。土石流などで死者74人、家屋の全半壊255軒。
- 2018年7月豪雨（西日本豪雨）：2018年7月上旬に発生した豪雨災害。広島県、岡山県、愛媛県などに甚大な被害をもたらし、死者は200人越え。水害による死者100人越えは平成に入ってから初。

☑ここから公開セミナーが始まった



災害の影響

豪雨災害	対象喪失	家が壊れる 地域が壊される 人が亡くなる 人との関係が希薄になる	うつ病に注意
	命が脅かされる体験	単回性の トラウマ	PTSDに注意
コロナ災害	持続的、繰り返される ストレス状況	様々なストレス 反応、不安	「長い長いマラソン」 適応障害、 うつ病、 不安障害 に注意



メンタルヘルス・ファーストエイド

(鈴木友理子)

メンタルヘルスの問題を抱える人に対して、専門家に相談するまでの間、家族や友人、同僚など、そばにいる人が行う「こころの応急処置」

- り** 声をかけ、**リスク**を評価し支援を始めましょう
まず話しかけ、その人が危機的な状況に陥っているかどうか評価
- は** 決めつけず、批判せずに話（**はなし**）を聞きましょう
傾聴、共感的な態度、自分の価値観を脇に置き、まずは相手に寄り添う
- あ** 安心（**あんしん**）につながる支援と情報を提供しましょう
情緒的な支援、回復への希望、効果的な治療があること
- さ** 専門家の**サポート**を受けるよう勧めましょう
専門家へつなげる、薬物療法・精神療法など治療の選択肢の紹介
- る** その他の**ヘルプ**や**セルフヘルプ**などのサポートを勧めましょう
自分でできること、人とのつながり、支援者自身のセルフケア

「カウンセリング・マインド」「ピア」に近い

自分をいたわる（セルフケア）

(生田奈央)

● 3つの「R」

Rest：十分な休養、質の高い睡眠、疲労回復

Recreation：適度な運動、趣味娯楽、気晴らし

Relax：家族や友人との団らん、ヨガ、入浴、
行きつけのカフェ、自然の中を歩く

● 人とのつながり

誰かを信用できること。自分のことを気にかけてくれる人がいること。家族、友人、同僚。

大切なこと

- 「間」「ゆとり」「あそび」
- 芸術、文化、ユーモア
- 睡眠、バランスの良い食事、適度な運動
- つながり、気遣い、声掛け、思いやり、仲間
- 「自然」と「人間」

参考文献

- 鈴木友理子「メンタルヘルス・ファーストエイドとは」治療（2016.5）
- 藤澤大介「不安症状に対するメンタルヘルス・ファーストエイド」治療（2016.5）
- 生田奈央「今日から取り組むセルフケア」治療（2019.5）
- 白川美也子『トラウマのことがわかる本』
- 白川美也子『赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア』
- 100分de名著『100分de災害を考える』若松英輔
- 100分de名著『フランクル 夜と霧』諸富祥彦