

ひろしま災害後のこころの支援勉強会 第2回 公開セミナー

災害から3カ月後の 心身の状態について

平成30年10月27日

瀬野川病院 精神科 井上真一

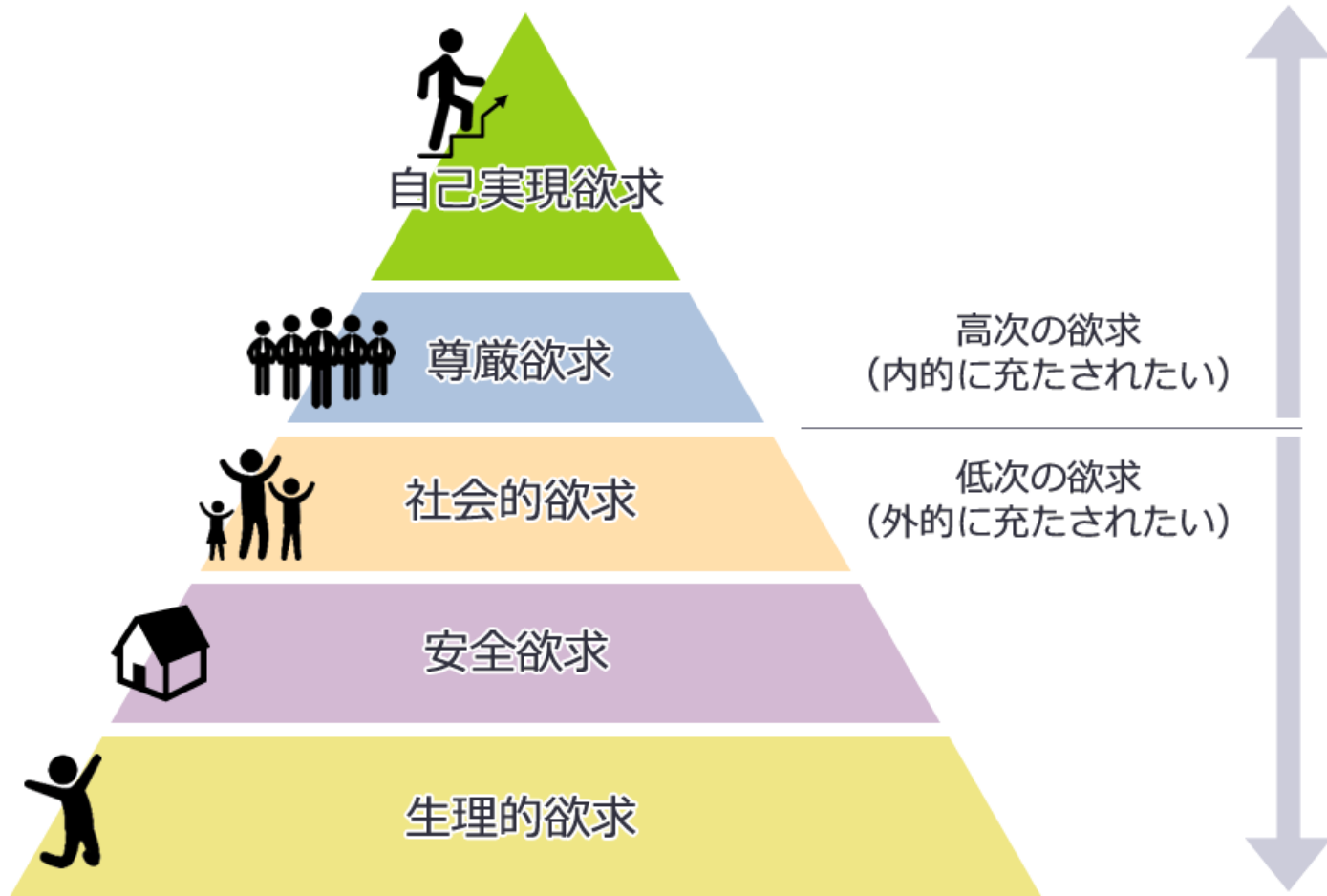
こころのケア 総論①

- 「被災者」にも「支援者」にも必要
- 災害は人々の生命や財産に多くの被害を与えるが、こころにも大きな傷を残す
- H7年の阪神・淡路大震災以来、こころの問題が注目された。しかし「PTSD」だけが有名になり、すべての被災者が受けるストレスの問題はまだ見逃されていた

こころのケア 総論②

- 災害に対する備えが重要であるように、災害時の心の問題にも事前の備えが必要
- 災害はすべての人の心に影響を及ぼす
- 「極端な出来事に対する正常な反応」
- 知識が心の問題を軽減する
- 防災教育としてのこころのケアに関する知識の普及が支援者にも一般市民にも必要

マズローの欲求5段階説



マズローの欲求5段階説

- 「自己実現欲求」自分の能力を引き出し創造的活動がしたい
- 「尊厳欲求（承認欲求）」他者から認められたい、尊敬されたい
- 「社会的欲求」集団に属したり、仲間が欲しくなったりする
- 「安全欲求」危機を回避したい、安全・安心な暮らしがしたい（雨風をしのぐ家、健康など）
- 「生理的欲求」生きていくための基本的・本能的な欲求（食べたい、寝たいなど）

ストレス反応の時間経過

- 急性期：発災直後から数日
- 反応期：1～6週間
- 修復期：1ヶ月～半年
- 復興期：約半年以降

時間経過と被災者の反応①

	身体	思考	感情
急性期	心拍数の増加 呼吸が速くなる 血圧の上昇 発汗や震え めまいや失神	合理的思考の困難さ 思考が狭くなる 集中力の低下 記憶力の低下 判断能力の低下	茫然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り
反応期	頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢・睡眠障害	自分の置かれた辛い 状況がわかってくる	悲しみと辛さ 恐怖がしばし ばよみがえる 抑うつ感、喪 失感 罪悪感 気分の高揚
修復期	反応期と同じだ が徐々に強度が 減じていく	徐々に自立的な考え が出来るようになってくる	悲しみ 淋しさ 不安

時間経過と被災者の反応②

	行動	主な特徴
急性期	いらいらする 落ち着きがなくなる 硬直的になる 非難がましくなる コミュニケーション 能力が低下する	闘争・逃走反応
反応期	被災現場に戻ること を怖れる アルコール摂取量が増加する	抑えていた感情が湧き出してくる
修復期	被災現場に近づくことを避ける	日常生活や将来について考えられるようになるが災害の記憶がよみがえり辛い思いをする

被災者とコミュニティの 回復プロセス

デビッド・ロモ『ハンドブック 災害と心のケア』

英雄期 災害直後	自分の家族・近隣の人々の命や財産を守るために、危険をかえりみず、勇気ある行動をとる。
ハネムーン期 1週間～6カ月間	劇的な災害の体験を共有し、くぐり抜けてきたことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれる。援助に希望を託しつつ、瓦礫や残骸を片付け、助け合う。被災地全体が暖かいムードに包まれる。
幻滅期 2カ月間～1・2年間	被災者の忍耐が限界に達し、援助の遅れや行政の失策への不満が噴出。人々はやり場のない怒りにかられ、けんかななどのトラブルも起こりやすい。飲酒問題も出現。被災者は自分の生活の再建と個人的な問題の解決に追われるため、地域の連帯や共感が失われる。
再建期 数年間	被災地に「日常」が戻り始め、被災者も生活の立て直しへの勇気を得る。地域づくりに積極的に参加することで、自分への自信が増してくる。ただし復興から取り残されたり、精神的支えを失った人には、ストレスの多い生活が続く。

災害後に必要なこころのケア

(日本心理臨床学会)

- 段階1 安全・安心体験
- 段階2 ストレスマネジメント体験
- 段階3 心理教育体験
- 段階4 生活体験の表現
- 段階5 被災にともなう体験の表現
- 段階6 避けていることへのチャレンジ
- 段階7 喪の作業

段階1 安全・安心体験

からだの安全：食・睡眠・寒暖

つながりの安心：安否情報

段階2 ストレスマネジメント体験

からだの反応への対処：過覚醒、マッサージ、リラックス法

心の反応への対処：フラッシュバック、悪夢、地震ごっこ、退行

再開した学校でのストレス対処：日常の回復、楽しい活動、ちょっとがんばる勉強、リラックス法

命を守る防災訓練：また災害が起こるかもと不安だと遊びにも勉強にも集中できない

段階3 心理教育体験

災害によるストレス反応、トラウマ反応、喪失反応の意味を知り、望ましい対処法を学ぶ。アンケートは安全・安心・信頼の空間で行なう。

段階4 生活体験の表現

安心・リラックスが定着し落ち着いた雰囲気が出来てから行なう。避難所でがんばってきたこと、毎日の生活で工夫してきたこと、友達との楽しいひとときなど。お互いをねぎらい、安心して「語れる」空間を保障する。

段階5 被災にともなう体験の表現

6ヶ月、1年、3年などメモリアルや学習発表会などの機会に。決して強要はしない。防災教育における語り部へとつながる。つらかったことに向き合う方が、ストレス反応やトラウマ反応を軽減させる。

段階6 避けていることへのチャレンジ

学校行事や教科書の教材で、避けたいことがあれば、少しずつチャレンジしてみる。段階5までがきちんと定着してから。

段階7 喪の作業

今はいない人への感謝の気持ちや思いを書き綴り、手紙を手向けることは、つら

い作業だが、安寧な気持ちをもたらす。

遺された家族に生きる力を与える。