

ひろしま災害後のこころの支援勉強会
公開セミナー

2018.10.27

大人のこころのケアとは
杉原心理相談室
杉原太郎

大人とは？

- ・ **ここで言う大人とは誰でしょう？**

子どもに対する親

家族の中で頼りにされる人

被災者としての自分

一緒に職場で働く同僚としての大人

支援者・ボランティアグループ

→ここで言う大人は様々な場面で、様々な役割の中にいる大人
それだけに負担は増大する人たちとも言える

しばらく時間が経った「現在の」状況、心の状態は？

中長期の問題は、それぞれ個別の課題が生じてきて一般化するの
は難しくなる

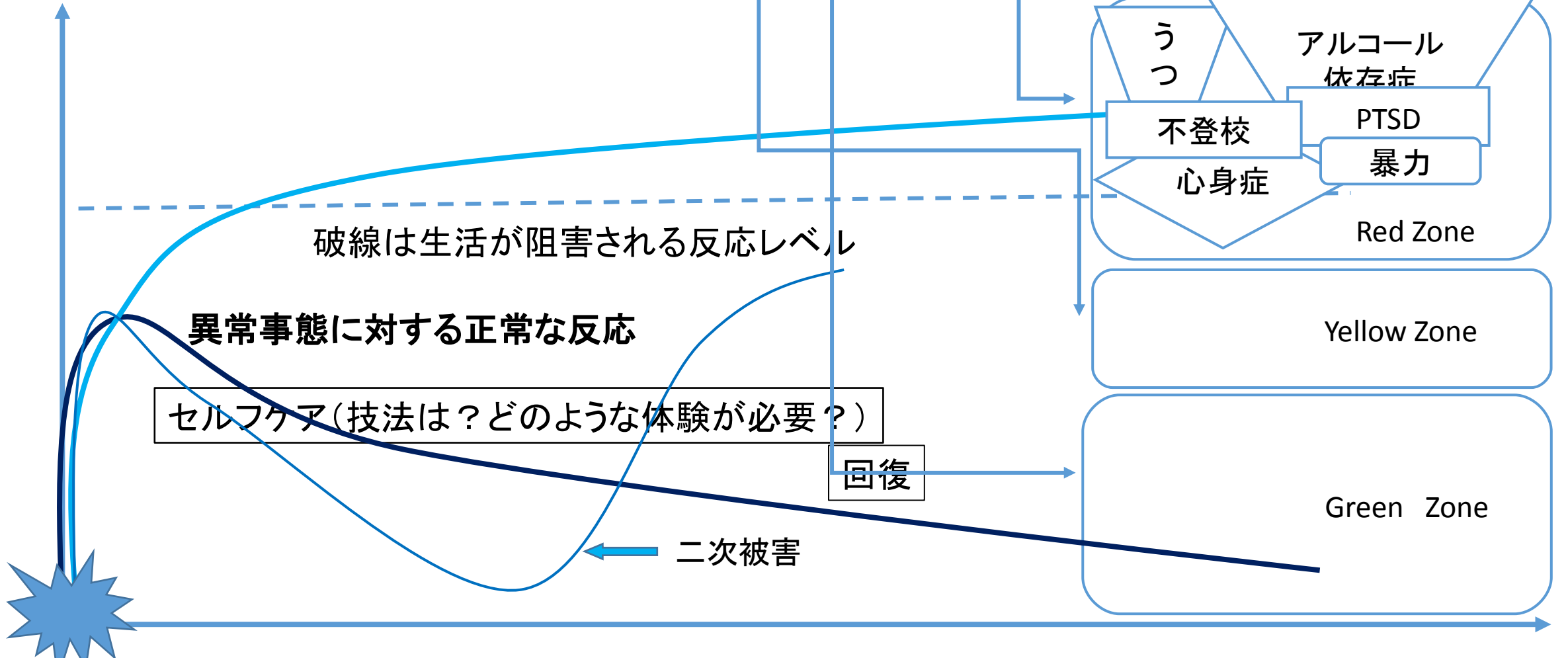
- ・ 復興や被害状況などの違いと同じく心の状態もみんな同じタイミング
で同じ心理状態になるわけではない
- ・ 日常生活と被災地のギャップ
- ・ 今一度以下の視点は必要！
- ・ マズローの欲求段階
- ・ 災害後の心理状態
- ・ 悲哀の反応

トラウマ反応
ストレス反応
の強さ

治療 (TF-CBT, CBITS etc.)

サポート (教師・親・スクールカウンセラーなど)

ストレス障害



破線は生活が阻害される反応レベル

異常事態に対する正常な反応

セルフケア (技法は? どのような体験が必要?)

回復

二次被害

うつ

アルコール
依存症

不登校

PTSD

心身症

暴力

Red Zone

Yellow Zone

Green Zone

ストレス反応・トラウマ反応の時間経過による推移 (富永)

時

大人のこころとそのケアについて

中長期の段階において予想される状態

家庭に戻ってもそれまでと全く同じということはなく再適応を迫られる

→役割の変化→喪失から孤独→うつ状態を増加

- ・働き盛りの被災者も中長期に心身の影響が顕在化し、回復には長い時間が必要となる
- ・まず「復旧」「復興」であり、できるだけ早く災害を忘れたいたい
という気持ちが働き、今の自分の心身の状態に頓着できない

「頑張ろう」「元気にやっつけていこう」メッセージ がしんどい子ども・大人

- ・「がんばろう」のポジティブなメッセージがエネルギーになる人もいれば、逆に負担になってしまう人もでてくる(例「がんばろう広島」)
- ・「なぜか毎日疲れる」「何か落ち込む」「頑張れていない自分」
 - 自責、落ち込み、孤独感、憤り
- 「ポジティブにならなければいけない」「しんどくても～しないと」という雰囲気や自分の気持ちに気をつける

災害にあった大人のこころ

- ・ 不安と緊張
- ・ 自分の行動や反応を、思い悩む、恥ずかしく思う
- ・ 現実に押しつぶされそうに感じる
- ・ 出来事を思い出すきっかけへの反応、出来事が再び起こることへの恐れ
- ・ 態度、世界観、自己認識の変化
- ・ アルコールや薬を使用する、かけごとや、リスクの 高い性行為に没頭する
- ・ 対人関係の変化
- ・ 激しい怒り
- ・ 睡眠の問題

自分の行動や反応を、思い悩む、恥ずかしく思う

- ・ 誰かに話を聞いてもらうときには、時と場所を選びましょう
あなたが感じていることを話していいか、相手に尋ねてください。
- ・ 「ちょっとしんどい話なんだけど聞いてもらってもいいかな」

あなたが感じていることは、
こういう場合にはありえることだし
「気が変になって」いるわけではないし
あなたは災害に何の責任もありません

・ 覚えておく
・ ふとした時に
思い出す
・ 誰かに言って
もらう

出来事を思い出すきっかけへの反応、 出来事が再び起こることへの恐れ

- ・ 災害にあった人が、また起こるのではないかと恐れたり、出来事を思いだすきっかけに反応したりするのは、当たり前のことです

「私は、出来事を思い出して、動揺している。でも、いまはあ
のときと違う。災害は起こっていないし、ここは安全だ」

態度、世界観、自己認識の変化

- ・ 多くの人々が、災害のあと、ものごとの捉えかたや姿勢に、大きな変化を体験する。

「人に精神のよりどころについて尋ねる」

「まわりの人や社会への信頼が増す」

「自分が役に立つ人物が気にかかる」 「人助けに没頭する」

- ・ 周りの人は一時的な変化はおこると捉え、しつこい承認や不安を投げ込まれることも知っておき、振り回されないように
→ その不安を聞いておく、場合によっては「あなたは大丈夫」と保証する

対人関係の変化

家族や友達に対する気持ちが変わることがある

「過保護」「少しのことでも家族の安全が過度に気になる」

「家族や友人の対応に不満を抱く」

「家族や友達から距離をおきたい、と感じる」

迷惑をかけたくないという思いで誰かに支えてもらうことを諦めないでください。ほとんどの人が、他の人に支えてもらうことによって、回復していく

対人関係の変化②

- ・ 友人や家族に様子を尋ねる・お互いの状況を伝えあう
- ・ 単に助言を与えたり、「のりこえさせよう」とすることよりも、よほど役に立ちます。あなたが理解していること、話を聞いてあげられること、手助けができることを分かってもらう

「私たち、お互いにとげとげしくなってるけど、それって状況を考えてみれば、自然なことだと思う。私たちは、とてもうまくやってきたと思うよ。家族や仲間って、ありがたいものだね」

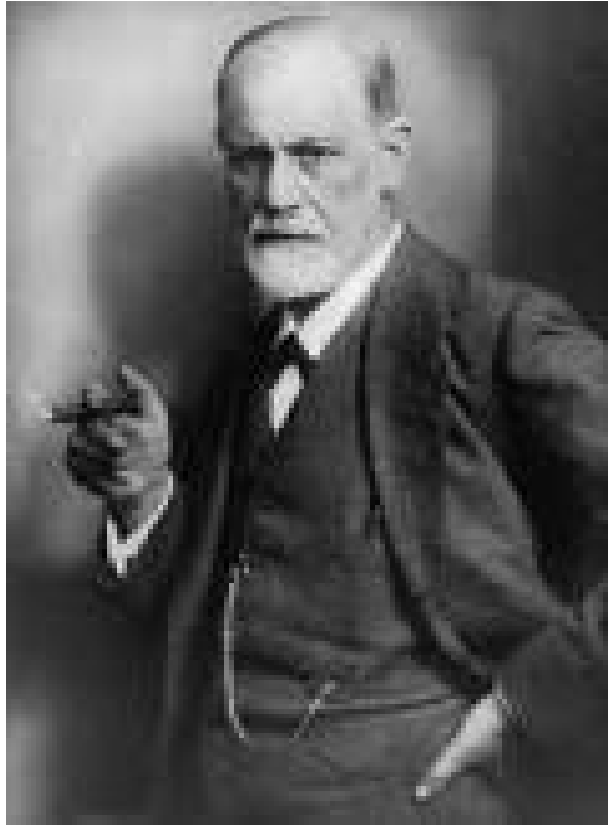
→ やや普段は恥ずかしくなる言葉だが、伝えることに意味がある

激しい怒り

- ・ 怒りもあって当然のもの、特に不公平感。
 - ・ 問題があるとわかったら怒りを手放して対処する
→自分の「被害」がいつまで続くかを相手に委ねない
 - ・ 自分の怒りを受け入れる
 - ・ 怒りの過剰な意味づけ、怒っている自分を認めようとしなかったりすると合理的な道を邪魔してしまう
- ①自分に声をかける「まあ、あんなことを言われたのだから、怒るのは当然、それにしてもひどい目にあったね」
 - ②怒りがあまりに強いときは、身体を動かしたり、場所を変えたりして怒りの嵐をとりあえずやり過ごす

感情という機能

- ・ 例えば「不安」…
- ・ 「安全が確保されていない」と教えてくれる感情
→ 慎重に進んだり、場合によっては取りやめたりすることができる
- ・ では「怒り」は？
- ・ 「心の痛覚」、「心が何らかの被害に遭った」と知らせる感情
→ 何らかの対処が必要な状況にあるということ



S.フロイト(1856~1939)

「断念の術さえ身につければ、人生はけっこう楽しいものだ」

支援者として大人として、今、必要な視点

アタッチメント(愛着)の視点

- **Attachment・アタッチメント・愛着**

- 定義: 何らかの危急時あるいは危機が予期された時に生じる恐れや不安などのネガティブな情動を、特定他者への近接性の確保を通して制御・調整しようとする行為傾向

子どもとその養育者、ことに母親との関係性の理論ではなく…

人が誰か特定の他者に身体的あるいは情緒的にくっつく(attach)、あるいはくっつけるということの発達の・適応的な傾向

「一者の情動の崩れを二者の関係性によって調整する仕組み」

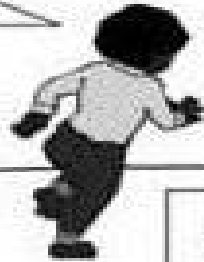
- ・ 特定の他者へ“くっつく”ことを通した「安心感」の回復・維持
- ・ 保護してもらうことへの確かな「見通し」
- ・ 「見通し」に支えられての自発的「探求」
- ・ 「一人でいられる能力」= 自立性の獲得・拡張
 - ・ 「安心感の輪」(circle of security)



安全感の輪

子どもの要求に目を向けよう

こういう
ことをして
欲しいな



いろいろなことを
するからみてね



見守っていてね
• 手伝ってね
• 一緒に楽しんでね
• すごいってみてて

安全の基地

安全な遊樂所
安全な遊樂場

こういう
ことをして
欲しいな



今行くから
おいでよって
持ってきてね



- まもってね
- なくさめてね
- 大好きってうけとめて
- 気持ちを落ち着かせてね

いつだって、子どもより大きく、子どもより強く、子どもより賢く、
そして優しい存在でいよう。
できるときは子どもの要求にこたえよう。
必要なときは、毅然と対応しよう。

トラウマを被った人たち・支援する私たちに
最も大事なことは

基本的信頼感

と

安心感・安全感

を支える・確保することといえる

→最も重要な最も初期の発達段階から支援することが
求められる

聴く耳を持った「大人」がたくさんいること

- ・ 早期のデブリーフィングが良くないということは、半ば常識になりつつあるが、全てダメなのだろうか…？
 - 被災者が自然に自分の体験を言語化する「インフォーマル・デブリーフィング」は尊重される
- ・ 子どもたちの「ねえねえ、きいて」に対してできるだけ“聴く耳”を持った大人、わざわざ聞き出さなくても「この人なら聞いてくれる」という大人がたくさんいることが重要になる
 - これは大人にとっても同じである

聴く耳を持った「大人」がたくさんいること②

表現してもしなくても良い安心できる場所、人を作ること
<語る>と<語らなくてもいい>を同時に支える居場所

→ 話がバラバラであったり、とりとめがなくなった状態の時には止めることも必要だが… バランス
感覚が難しい

・ 話に圧倒される・逆に聞いていて何も感じなくなった時で判断？

→ 私たちが圧倒されて動けなくなることも子どもにとっては不安

災害遊びをどう受け止め、どう関わる？

- ・ただ側にいることが安心につながる子ども 「そうだよね」で落ち着く
- ・子どもの気持ちを推測して返していく 「怖かったよね、でも今は安心だよね」
- ・日常に戻るというのは遊びを封印することではない
- ・ついつい「ちゃんとしなさい」と言いがちになることがある
- ・遊びを展開していても「助かったね」などとストーリーをフォローできる大人・支援者が必要である

引用・参考文献

- ・ 岡野憲一郎『解離新時代—脳科学、愛着、精神分析との融合』岩崎学術出版、2015
- ・ 遠藤利彦『乳幼児期のこころ—アタッチメント理論の視座から考える—』講義資料
- ・ 北川恵・工藤晋平編集『アタッチメントに基づく評価と支援』誠信書房、2017
- ・ 後藤雅弘『災害と家族支援—家族療法の視点から—』金剛出版(精神療法第38巻第1号)
- ・ 崔炯仁著『メンタライゼーションでガイドする外傷的育ちの克服 <心を見わたす心>と<自他境界の感覚>をはぐくむアプローチ』星和書店、2016
- ・ 富永良喜ほか『災害後の時期に応じた子どもの心理支援』誠信書房、2018
- ・ 日本児童青年精神医学会・災害対策委員会『被災した子どもを支援する方々へ～中長期の心理的サポートについて』(http://child-adolesc.jp/wp-content/uploads/tebiki_chuuchouki.pdf)
- ・ 兵庫こころのケアセンター『サイコロジカル・ファーストエイド』(<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>)
- ・ 水島広子『ストレスとアンガーマネジメント』金剛出版(精神療法第42巻第5号)、2016