

災害被害者の心のケア

岩手大学・人文社会科学部
山口 浩

1

1. 被災地の一般的な「こころ」の変化

- 大災害に遭った後、われわれは、一般的にどのような経過をたどるのか
- それを知っておくことは、今後への見通しと心の準備ができる

2

（１）被災者とコミュニティの回復プロセス（時間軸）

・ ロモ（1995）より

①英雄期（災害直後）

自分や家族・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。



3

②ハネムーン期（１週間～６ヶ月）

劇的な災害の体験を共有し、くぐり抜けてきたことで、災害者同士が強い連帯感で結ばれる。援助に希望を託しつつ、がれきや残骸を片づけ、助け合う。被災地全体が温かいムードに包まれる。



4

③幻滅期（2ヶ月～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駆られ、喧嘩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弱まる。



5

④再建期（数年間）

被災地に「日常」が戻り始め、被災者も生活の建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は、ストレスの多い生活が続く。



6

(2) 復興の個人差・地域差

④の再建期において、個人差・地域差が生じることを忘れてはいけない。

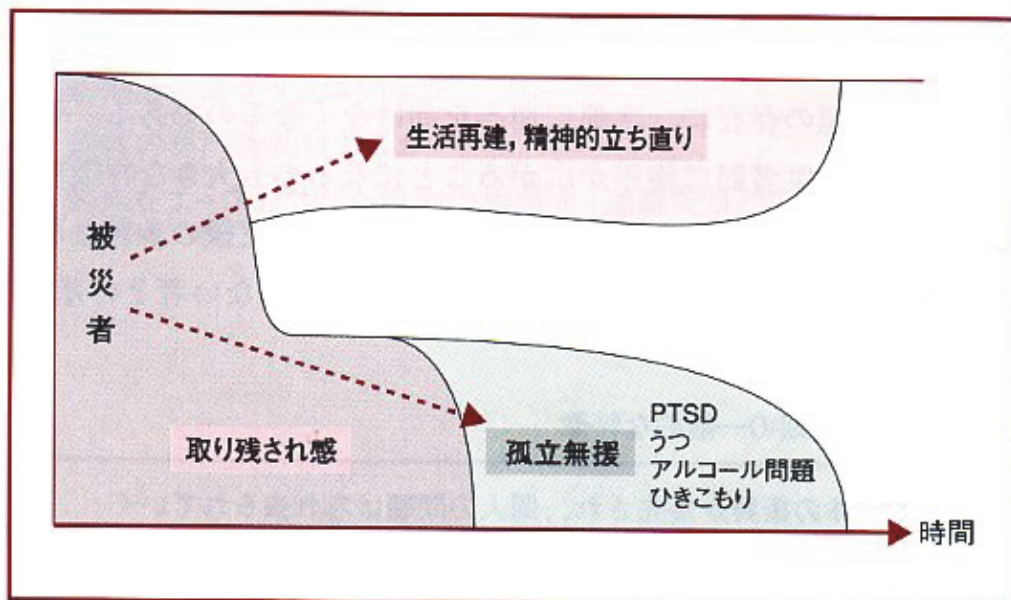


図1 被災者の回復の2極分化

・厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 外傷後ストレス関連
障害の病体と治療ガイドラインに関する研究班 主任研究者
金 吉晴 (2001) 心的トラウマの理解とケア 株式会社じほう

- ・ 支援、援助に関わる我々は、息の長い取り組みが必要であることを忘れない。
- ・ 特に「地元」としては、全国からの支援が撤収した後こそ、真価を問われる。
- ・ 継続する体制・顔の見える関係の維持が大切（これが、岩手のコミュニティ、絆、結、ということなのだろう！）



9

2. 災害時のストレス

- ・ 物理的有害刺激（圧力、痛み、寒冷…）
- ・ 化学的有害刺激（有害物質、中毒…）
- ・ 生物的有害刺激（病原菌…）
- ・ **心理社会的有害刺激**（心理社会的なもの）



ストレッサーになる



ストレス反応 という**共通反応**を引き起こす

10

(1) 心理社会的ストレス

一般に、

- ・ 相手からの叱責・非難、職場・学校での人間関係、家庭内不和、仕事の大変さ、受験・試験・レポート、住環境の変化、種々の心労・負担など



11

(2) 特に災害時のストレス

- ・ 心的外傷（trauma; ト라우マ）体験
→ ト라우マ(trauma) → ①外傷、負傷、②【精神医学】心的外傷。強烈で心に大きな痛手を与えるような体験、それが長期の不安状態を引き起こす原因となる（ことがある）
← ・ → 自分自身の死や負傷の危険
- ・ 喪失体験（肉親を失う。家を失う。ペットを失う。地域コミュニティを失う。人生の思い出の品など、その人にとってかけがえのないものを喪失）

12

- ・ 震災の結果生じた経済的困窮や社会的地位の変化もストレス
- ・ 災害復旧時の日常生活の混乱
 - 避難所や疎開先などの生活環境の変化もストレス
 - 仮設住宅に移っても不便だった。コミュニティがなかなか成立しない。



孤独化、孤立化、長期的・慢性的あせり。
見通しのつかなさ。

13

(3) ストレス反応

ストレス反応

ストレスが不快であるときの生体の緊張状態・反応。
身体面、心理面、行動面の反応として現れる

身体

動悸、筋肉の緊張・痛み、頭痛、腹痛、発熱、目まい、しびれ
疲労感、食欲の低下・過食、睡眠障害、悪夢、下痢、便秘、性欲低下

心

不安・心配、神経質、イライラ、怒り、くよくよ、落ち込み、緊張
否定的な考え、無気力、思考力の低下、判断力低下、孤独感

行動

怒りも爆発、けんか、失敗、事故の増加、意欲の低下、過敏
外観や他者へ配慮できない、酒・タバコ増える、うろうろ、場当たりの

14

(4)トラウマ反応

- ・トラウマ体験による多くの反応(強いストレス反応)は「**異常な事態に対する正常な反応**」である
 - 自分一人がおかしくなった、異常なのではない。
 - 多かれ少なかれ、皆そうである。

15



①トラウマ反応の特徴 最も特徴的な症状

- ・トラウマ体験が、本人の意思とは関係なく気持ちの中に「**侵入**」し、その時と同じ気持ちがよみがえる(**再体験**)。
- ・それに伴って、トラウマ体験だけでなく、あらゆる物音や刺激に対して気持ちが張り詰めてしまい、不安で落ち着くことができず、いらだちやすく、眠りにくくなる(**過覚醒**)
- ・また、あたかもトラウマ体験が意識から切り離されたようになり、体験の記憶や実感が乏しくなる(**麻痺**)。また、事件現場や思い出すような場面を避け近づかないように行動する(**回避**)。

16



②特にPTSD

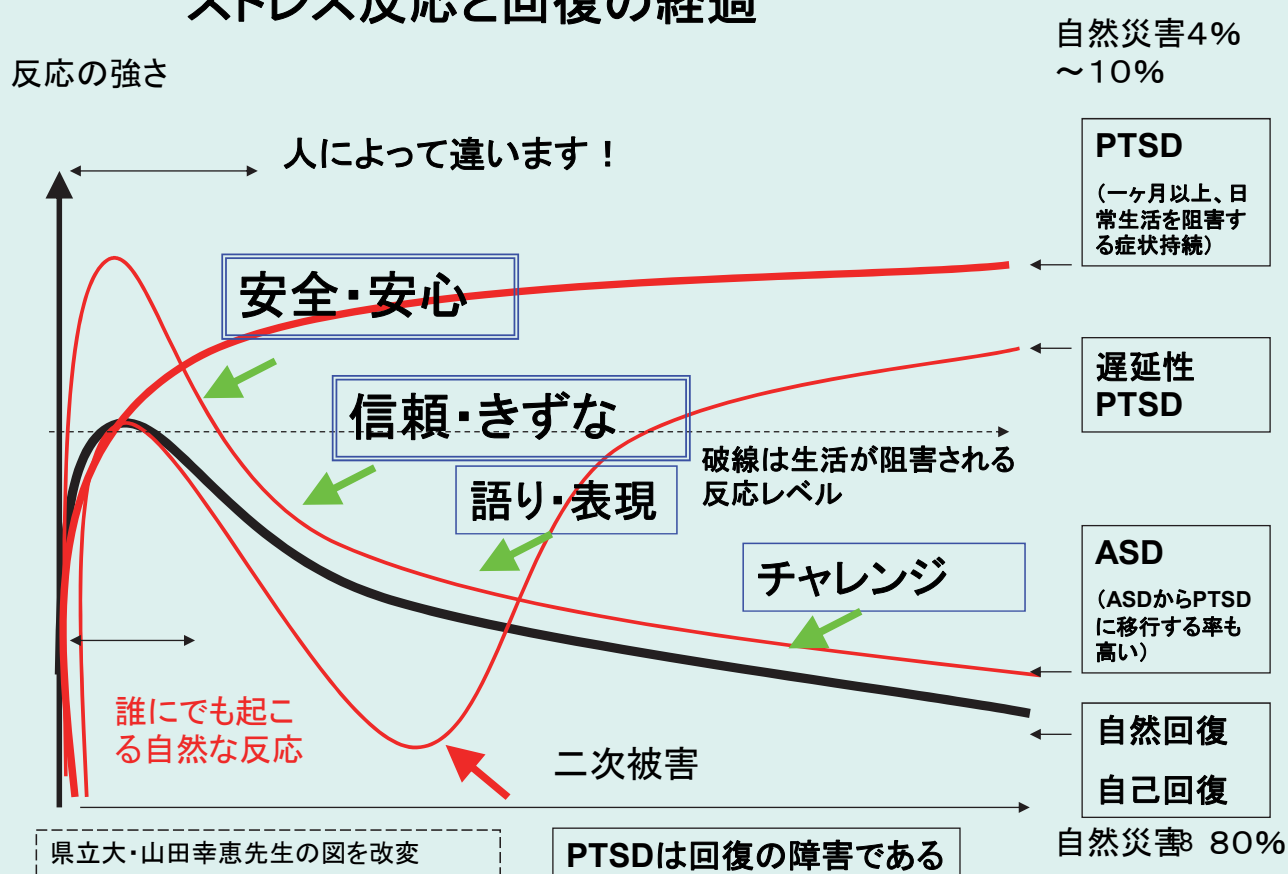
・PTSD：Post Traumatic Stress Disorder
(心的外傷後ストレス障害)

トラウマ反応が災害後1ヶ月以上続く場合

- 急性PTSD：症状の持続が3ヶ月以内の場合
- 慢性PTSD：症状の持続が3ヶ月以上の場合
- 遅発性PTSD：トラウマ体験から6ヶ月以上経ってから症状が現れた場合

17

ストレス反応と回復の経過



③ストレス(トラウマ)に打ち勝つためには、

安全／安心／リラックス



- 安全・安心
- 安眠・リラックス
- 楽しいこと、みとめられること(ほめられること)などが大切。それによってトラウマ反応も自然に回復していく。われわれには回復力がある。
- しかし、長期間のトラウマ反応が続くときは専門家(精神科医、カウンセラーなど)へ。

19

3. 心のケア対応のために

- 参考マニュアル(兵庫県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 実施の手引き 第2版**」(Psychological First Aid ; **PFA**)は、災害、大事故などの直後に提供できる、心理的支援のマニュアルです。災害精神保健に関する、さまざまな領域の専門家の知識と経験、および、たくさんの被災者・被害者の声を集めて、アメリカ国立PTSDセンターと、アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発しました。私たちは、PFAに出会い、日本人たちにもぜひ知っていただきたいと考え、日本語版を作成しました(兵庫県こころのケアセンターより)。
 - <http://www.j-hits.org/psychological/index.html>
 - 上記からダウンロードできます。

20

(1) 相手を支える時に役立つ態度

<PFAより>

- ・ 相手への関心、配慮、思いやりを示す。
- ・ 思い込みや判断から、自由になる
- ・ その人なりの受けとめ方と対処のしかたに、敬意を示す
- ・ この種のストレスから回復するには、時間がかかることを知っておく
- ・ その人が、自分で答えを探し出せるように手助けする
- ・ その人の回復する力を信じる
- ・ 必要であれば、何度でも話したりそばにいることを申し出る

21

(2) 話を聞くことでのケア

<ロモ、1995より>

- ・ 「サー、話してください！」ではだめ。
- ・ 雑談とか生活相談の中から・・・
- ・ 「聞き役」に徹する
- ・ 話の主導権をとらずに相手のペースに委ねる
- ・ 話を途中で妨げない
- ・ 話を引き出すよう、相づちを打ったり質問を向ける
- ・ 相手の感情を理解し、共感する

22



- ・ ニーズを読みとる
- ・ 安心させ、サポートする
- ・ 話してくれるときは、「何が起きたのか」という事実から聞き始める ⇒ 「何を考えたか」 ⇒ 最後に「何を感じているか（感情）」をテーマにする。しかし無理には聞かない！
- ・ 善悪の判断、批評、押しつけアドバイスはしない。
- ・ 被災者の多くは感情が麻痺状態にあるかもしれない。麻痺状態の時に「どんなお気持ちですか？」と聞いてもだめ。むしろ、麻痺による防衛の壁を無理に崩さないことが大事

23

(3) 支える時に役立たない態度

<PFAより>

- ・ じっくり考えずに、「あなたは大丈夫」、あるいはただ「乗り越えられるはずだ」と言う
- ・ その人の話に耳を傾けず、あなたの個人的な経験について話す
- ・ 辛いことを話しているときに、話の腰を折る
- ・ 自分のように(うまく)対処できないからといって、その人が弱い、あるいは大げさであるかのように扱う
- ・ その人の不安に耳を傾けずに、あるいは何がその人の役に立つかを尋ねずに、一方的に助言する
- ・ 「もっとひどいことにならなくて幸運だった」と言う

24

(4) 援助者がしてはいけないこと (口モ、1995)

援助者の態度・言動が、被災者のストレスの原因になったり、援助者自身の燃え尽きのサインだったりする。そして被災者の無力感や絶望感を強めてしまう。



- × 援助の相手に対してこう考えるべきだと指図したり、相手の感情に口出しをする
- × 相手の意欲のなさを非難したり、場違いな励ましを行うこと

25

- × 相手の話を聞かずに、援助者達にとっての用件だけを優先する
- × 相手の自尊心を無視して、権威的な態度や恩着せがましい態度を取る
- × 相手の感情に巻き込まれ、過度の哀れみや同情によって行動する
- × 相手の責任を肩代わりして自分で何でもやってあげようとする
- × 無理なことまで責任を引き受け、できない約束をしてしまう など

26

金吉晴（2001）

言う人、言う場面、言う時機によって
言葉の印象は全く違うので難しいが・・

- × がんばれ → 『もうこれ以上がんばれないぐらい頑張っているのにいったい何を頑張るのか・・。』『体験していない人に何が分かるのか』、と被災者をいらだたせる。
- × 思ったより元気そうですね。
- × まだ家族もいるし、幸せな方じゃないですか。
- × 命があったんだから良かったと思って！

27

- × あなたが元気にならないと亡くなった人も浮かばれないですよ。泣いていると亡くなった人が悲しみますよ。（ ← 悲しいときには泣いていい、元気を失っていいという原則が守られていない。本文よく言われる言葉だが、たくさんの問題が含まれている）
- × このことはなかったことと思ってやり直しましょう。
- × こんな事があったのだから将来はきっといいことがありますよ。



28

× 私ならこんな状況は耐えられません。私なら生きていられないと思います。（しっかり生きていると誉めるつもりで言われることが多いが、おめおめと生きている自分を非難されたと感じる人が多い！）



29

4. 被災地でのボランティア体験から

- A町避難所
- 4/23,24 日赤こころのケアチームへボランティアとして参加（岩手県臨床心理士会）
 - － 各世帯に仕切り壁を置かない避難所
 - － ご苦労様です。こんなに支援物資をいただき感謝です。服も、食料も足りています。ありがとうございます。却ってねぎらわれる。秩序も保たれ、礼儀正しく、すごいなと感じた。

30

- 60代後半から70代前半男性：4代続いた漁師さん。もらい火で家を焼失。海岸の作業所も流失。：避難所は悪平等である、と避難所生活についての不満、批判を聴いた。
- これを、単なる不満・批判と考えるのではなく、沿岸の方々の自尊心、自立心、誇りの表明だと受け止める必要があるだろう。

31

被災地へのボランティア体験から

- 5/3,4に同じ避難所へ
 - 70代半ばの男性：多くの人達が来て話を聞いていく。しかし話したことがどういう風に役立っていくのか分からない。単に組織の中での業務報告だけで終わるのなら、あなたに話す意味はない。
 - 盛岡からある避難所へ弁当を運ぶより、そのお金があるなら、地元へ調理用具をそろえ、地元調理師を雇いあげ、地元の経済を回すべきである。

32

- 避難所の食事。朝おにぎりがある。しかししっかりとぎっていない。塩もきいていない。ノリもない。梅干しも入っていない。漬け物がない。＜野菜、繊維質の不足のため、排便不調＞
- お昼、菓子パンとカップ麺。年寄りには食べない。しかしもったいないと考え、賞味期限切れになりそうなきにawatete食べる（高齢者の食事としてミスマッチ）
- 毛布などいただいた。敷布団として敷いている。ありがたいが、2ヶ月敷きっぱなし。洗えない。冬用毛布、汗をかく。清潔と言えるか？

33

- いろいろなことをおっしゃった。→ 自分が言っても少数意見だと行政は取り上げてくれない。
→ あなたの組織から発信してほしい！
- 皆、話しは聞いていくがフィードバックがない
- 地元でのがれき撤去の雇用があるが、高齢者には危険。いろいろな種類の雇用を早く生み出してほしい。
- マスコミは朝6時半に来てほしい。毎日女性達が体育館の通路シートをぞうきんがけしている。そういうものこそ見てほしい。
- 日本の山（林業）は荒れている。そこに雇用を生み出せ。

34

<伺って私が抽出したこと>

- 不満、批判に聞こえるが、やはり地元の自立、経済の立て直し、早く復興を。自分たちの誇り。自尊心の表現
- いつまでも被災者ではない！（の思いだろう）
- 避難所の方々は、毎日、復興のためのアイデアを考えている → アイデア集・そこを吸い上げるうまい方法はないのか？
- いつまでも「緊急」支援？ → 食べられればいいのか？ 毛布があればいいのか？ 夏物は贅沢？ われわれの誇りを忘れるな…。自立に結びつく復興策こそ必要。

35

5. 心理的側面から考えた支援

- 援助内容は、量から質へ転換する時期
- 援助内容は、緊急から日常生活再建へ
- 援助内容は、平等・一律から個別へ
- 地元の自立・自律・誇り・アイデアを大切に
- そうしないと、イライラ・不満がたまるであろう
- お二人の事例は、一部の人の強い意見？ → どこか避難所の方々の気持ちを先取りしている、こころの本音と結びついている意見なのではないだろうか…

36

6. 今後のこころのケア

＞仮設住宅に入った後のストレス対策

- コミュニティの分断
- 孤独感の問題
- 取り残され感
- 自死の危険性
- 震災で親を亡くされた遺児の方々
- 長期的支援のあり方の検討・・・