

# 災害後のこころのケアの実践 ～二次災害から被災者を守る為に～

NPO法人  
阪神高齢者・障害者支援ネットワーク  
理事長 黒田裕子

ひょうご震災記念21世紀研究機構 2013.2.27

# はじめに

1995年の阪神・淡路大震災以来、災害時の心の問題が注目され始めた。災害に対する備えが重要なように、災害時の心の問題にも事前の備えが大切である。災害は全ての人々の心に影響を及ぼすが、これは「異常な出来事に対する正常な反応」である。これらのことをあらかじめ知っていることが、心の問題を軽減するのに役立つと云われている。

災害においては、心のケアを全面的に出すのではなく(心のケアありきではない。)その人の背景としっかり向き合う中からその人にあったケアのあり方を考えることが重要である。

心のケアを行う上で担い手が心にしておくことのひとつとして、時間軸によってもケアのあり方が変化してくることである。

ケアをする場はあらゆる所にあり、あらゆる場でケアをすることが必要である事を心にしておくことである。そして、しっかり相手と向き合うことである。(距離の重要性)

救護者は災害時において、以上のような被災者に対する心のケアの重要性をよく認識し、心の問題とケアについて理解することが求められる。同時に、救護者としての心の問題やケアにも知識をもち、ストレス対策を備えておくことも求められる。

# こころのケアとは

- ・その人の必要としているところに目を向ける
- ・こころのケアの解決策はその人がもっている。  
持っている大切なキーワードに気づく、見えな  
いけど見ようとする自分に気づく。
- ・向き合った後でのフォローが大切。  
そして、傍らに在ることの重要性

# こころのケアをするにあたって大切にしていることは

- ・くらしに視点をあてる。
- ・その人の日々の生活の中で共に思考する。
- ・その人が今おかれている状況の中で共に思考する。
- ・ケアする人を決め付けない。
- ・ケアする人を毎日変えないようにする。
- ・時間に余裕をもって寄り添う。

# 災害の定義

- ・WHOによるDisasterの定義

負傷したり、いのちを失ったり、財産や生活に損害を受けるような、相当数の人びとが危険にさらされる出来事

- ・災害対策基本法 第2条

暴風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波・噴火その他の異状な自然現象又は大規模な火事若しくは爆発その他に 及ぼす被害の程度において、これらに類する政令で定める原因により生ずる被害をいう

- ・日本集団災害学会による「災害」の定義

巨大な破壊的な出来事によって、人と周囲の環境に極めて重大なかつ急激な変化が発生し、外部からの大規模な援助が必須となるほどの非常事態をいう

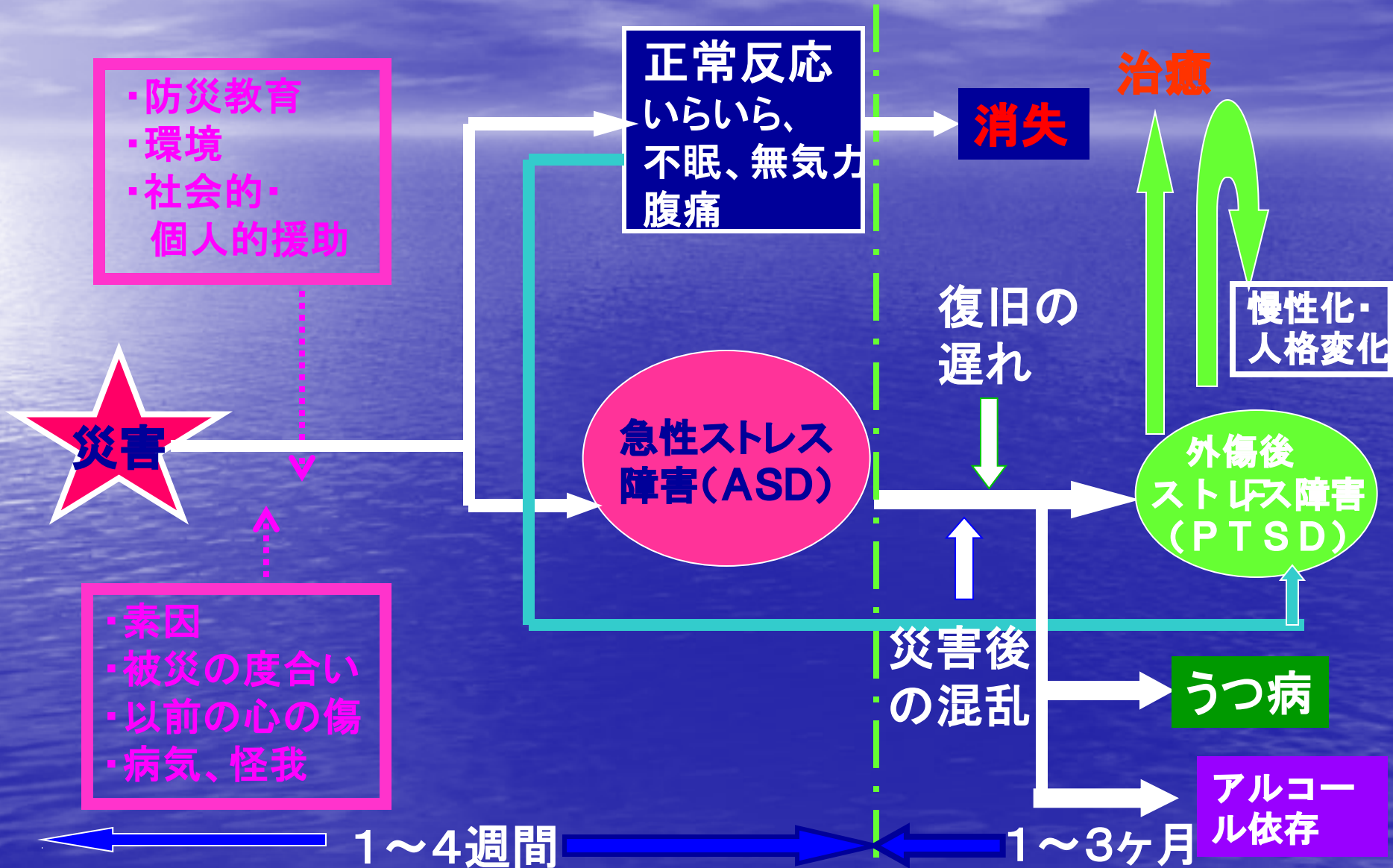
なお、急激な変化ではなく、洪水の一部や干ばつ、難民問題のように徐々に 生ずるものもある。

# 災害看護の定義と役割

災害に関する看護独自の知識や技術を体系的かつ柔軟に用いると共に、他の専門分野と協力して、災害に及ぼす生命や健康生活への被害を極力少なくする為の活動を展開すること。災害サイクルに応じた看護の役割を行うこと。

(出典・日本災害看護学会)

# 被災者の心の変化とケア



# ストレス vs トラウマ

**ストレス:** 一般に心身的な不快をもたらす要因をいう。

**トラウマ:** 非常に強い心的な衝撃を与える場合には、その体験が過ぎ去った後も体験が記憶の中に残り、精神的な影響を与え続けることがある。精神的な後遺症をいう。

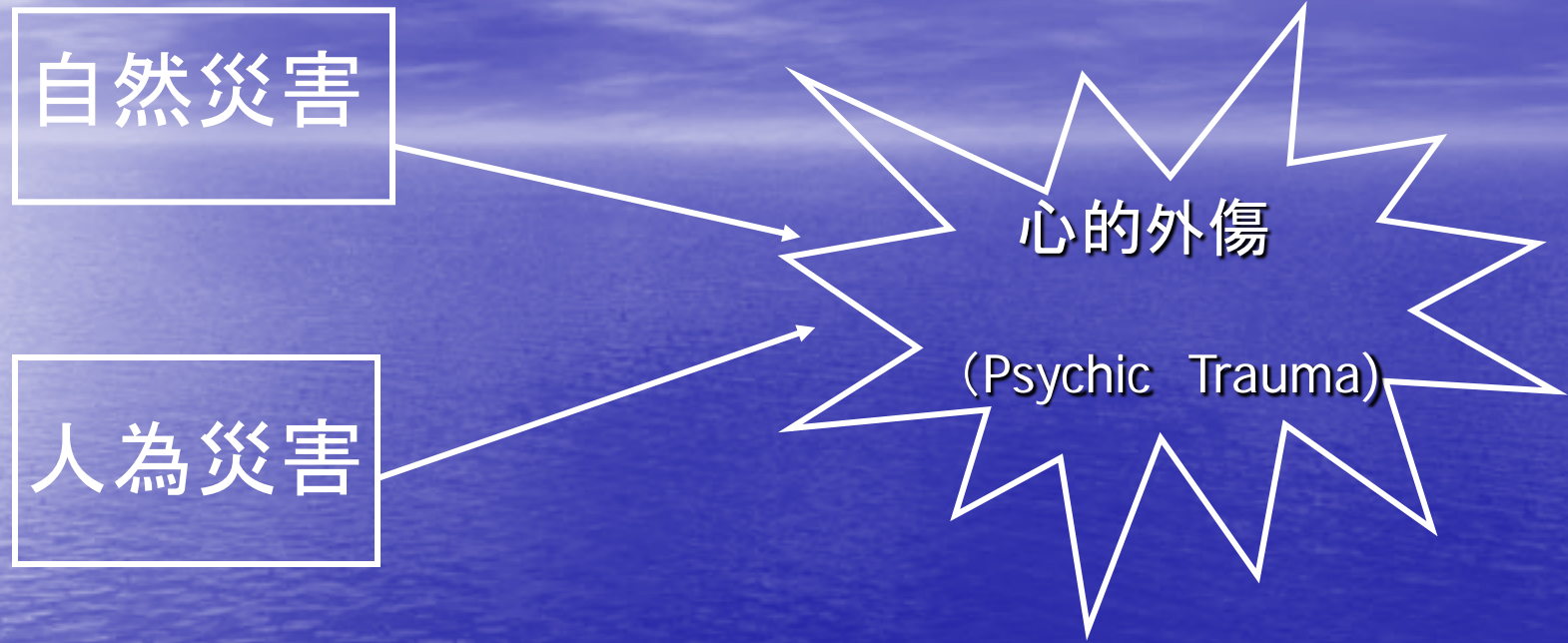
**トラウマ反応:** 精神的な変調をいい、トラウマ反応の多くは一過性に経過し、軽い症状の者が多いが、一部は慢性化し、その後の社会生活に影響を残す。



# トラウマ(Trauma)

- トラウマ反応(特にPTSD)の体験は、多くの人にとって強い衝撃をもたらす日常では見られない出来事だけを指す。
- 事故、傷害犯罪、戦争被害、性犯罪、災害
- 特徴として、出来事の直後に強い恐怖感や無力感を体験している。
- 強い衝撃によって生じた反応は、個人の素因による影響は小さく、正にトラウマに直面したことが原因である。
- 衝撃の大きさによって、PTSDの発症率や重症度は増加する。

# 災害による心的外傷(トラウマ)



外界の圧倒的な事態に曝されることによって  
自我が著しく脅かされ、心の安定の基盤をなす  
安全感や安心感が覆される体験を意味する

# 心的外傷後のストレス反応

## <行動面の変調>

- ・興奮しやすく四つ全の怒りの爆発
- ・口論が増える
- ・言葉や文章で表現できなくなる
- ・他人と距離をとり一人で行動する
- ・睡眠障害 ・飲酒・喫煙量の増加
- ・食時パターンの変調

## <情緒面の変調>

- ・気分が沈みわけも無くなきたくなる
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・何をする気にもなれない
- ・感情麻痺
- ・周りの人から孤立しているように感じる
- ・生き残ったことへの罪悪感  
(サバイバー・ギルト)

## 正常ストレス反応

## <身体面の変調>

- ・自律神経系の反応が出やすい
- ・吐き気や胃痛、便秘や下痢、  
頭痛、寒気や熱感、めまいなど面  
の
- ・疲れやすく、風邪を引きやすい

変調

## <思考面の変調>

- ・集中力の低か ・考えがまとまらない
- ・物忘れしやすい ・理解力、判断力の低下

# 日常のストレスと、災害時の ストレスとの違い？

- 人間の生活は日常的にストレスに満ちている。  
。災害によるストレスは、日常のストレスとは比較にならないほど大きく、突然に私達を襲う圧倒的な外力であり、極端な反応を引き起こす。
- 災害時のストレス > 日常のストレス

# 外傷後ストレス障害:PTSD

(Post-traumatic Stress Disorder)

- \* 外傷的な出来事の持続的再体験
- \* 外傷と関連した刺激の持続的回避と全般的反応性の低下
- \* 持続的な覚醒亢進症状
- ・これらの 症状や障害が1ヶ月以上持続する
- ・著しい苦痛または社会的・職業的な機能障害

(DSM-IV-TR精神疾患の診断統計マニュアル、医学書院、2002より抜粋)

# 社会・生活ストレス

- 避難所での不自由な集団生活
- 転宅や避難による新たな住居環境のストレス
- 日常生活の破綻(学校、仕事、地域生活、病気の治療、妊婦や乳幼児、高齢者のケア等)
- 新たな対人関係や情報の負担
- 被災者として注目されることの負担

分類	被災ストレス
身体	生死の危機にさらされる、怪我をする
喪失・自責	大切な人を失う、家を失う、思い出の品を失う 大切な人の危機に遭遇する 助けられなかった無念 自責の念に苛まれる
避難所ストレス	集団生活 全てが順番待ち 知らない人と過ごす プライバシーの欠如 病気や怪我の人が側にいる
物資の不足	食糧や水の不足 トイレ、入浴が困難
生活の不安	終わりがなき状況 仕事を失う 避難生活や家の再建に伴う種々の手続き

# 死別と悲嘆

身近な人との死別体験は、自分自身の死と同じくらい大きな試練、人生の中で最もストレスの強い体験であり、その為に死亡したり、病気になったりする遺族もいる。

死別者は持病の悪化や新たな病気の出現の為に医療機関の利用が増加する。孤立している、孤独であるという感情は何ヶ月、何年も続くことがある。



# 悲嘆とは(grief)

愛する人との手の結びがきれてしまうことにある。  
その人の精神生活から何かがねじり取られるよう  
な気がする。

震災後恐ろしいほどの精神苦痛を軽減する。  
何も手につかずお部屋の隅っこにひそんでいる。  
以前は医療の対象にならなかった。

# 心的外傷を引き起こす 死の影響と悲嘆の特徴

## 死の影響

- ・突発的な死で心の準備ができていない
- ・暴力的であり、死ぬ時の苦しみ、恐怖、激痛を思い起こす
- ・責任と罪悪感、「避けられた」「自分が悪かった」と思いがち

## 悲嘆の特徴

- ・心的外傷後ストレス障害を合併する。(過激・不安・不眠・いらだち・フラッシュバック)
- ・薬物・アルコールに逃げたりする
- ・秩序の喪失・不公平観・安全と思えない・「納得いく説明」が回復に必要
- ・責任者探し・責任追及から家族・友人関係の緊張

# 悲嘆を引き起こす7つの原因

- 1) 愛する人の喪失
- 2) 所有物の喪失
- 3) 環境の喪失
- 4) 役割の喪失
- 5) 自尊心の喪失
- 6) 身体的喪失
- 7) 社会生活における安全・安心の喪失

# 被災者のおかれた状況と心理状態

## 避難所の特徴：殺到する被災者

- 大半が学校に避難
- 職員が施設を開放する前に避難が始まった
- 満杯状態・早いもの勝ち
- せまいスペース
- 学校には遺体安置も

- どこにどれだけの被災者が避難したのか情報収集が困難
- 避難してきた人の中にはたくさんの負傷者がいた
- 断水でトイレが汚物の山になった
- 食料や水、寝具などの物資がゆきわたらなかった

# 発災後の時期と心の反応

## ①急性期（発災直後から数日）

- ・心拍数・血圧・呼吸数の増加、発汗
- ・集中力や記憶力の低下
- ・呆然自失、恐怖感・不安感、怒りと悲しみ
- ・イライラし、落ち着かない
- ・非難がましく、コミュニケーションがうまくとれなくなる。

**闘争、逃走反応**

# 急性期・亜急性期のこころのケア(1)

- 1) 安全を保証し、安心感をもたらす
- 2) 具体的な行動が取れるように手助けする
- 3) セルフケア不足を補う
  - ① 温かい飲み物や食べ物を調達する
  - ② 簡易トイレやプライバシーを保てる排泄場所の確保
  - ③ 休養の取れる場所の用意、保温用の毛布の提供
  - ④ 衣類の提供、入浴・身体の清潔への援助
  - ⑤ プライバシーを保護できるよう配慮する
  - ⑥ 通院中の場合：必要な薬を調達できるよう援助

## 急性期・亜急性期のこころのケア(2)

- 4) ストレス反応の理解、回復の実通しへの援助
- 5) 被災体験の語りを受け止め感情に寄り添う
- 6) 被災体験を共有できる人々との結びつきを援助
- 7) 通常のライフスタイルを取り戻せるよう援助する
- 8) 個別相談への対応
- 9) 要支援者のニーズに応じた援助を提供する

## ②反応期(1週間から6週間)

- ・頭痛、腰痛、疲労の蓄積、悪夢・睡眠障害
- ・承認の時期(自分の置かれた辛い状況が分かってくる)
- ・押さえていた感情が沸きだして悲しみと辛さ、恐怖がよみがえる  
抑鬱感、喪失感、罪悪感、気分の高揚
- ・被災現場に戻ることの怖れ
- ・アルコール摂取量の増加



抑えていた感情が湧き出してくる



### ③修復期(1ヶ月から半年)

- ・頭痛や腰痛等が徐々に軽減してくる
- ・徐々に自立的な思考ができるようになる
- ・悲しみ、寂しさ、不安はあるが、修復され始める。
- ・避難所に近づくことは避ける



日常生活者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。

## ④ 復興期（6ヶ月～）

ストレスを与える出来事が起こってからおよそ6ヶ月たつと、ストレス反応がなくなっているのが理想的である。つまり、被災者はその出来事を振り返ってもストレス反応を起こすことなく経験を受け入れ、他のストレスを受けける活動に対応する準備ができている状態になっている。

長期にわたる避難所生活は新たなストレスとなるし、落ち着いてくると次には生活再建にかかわる不安は大きいのかかり、被災者のストレスは複雑に交錯し持続的なものとなる。ただ、社会的な支援の規模や支援環境によって違いができ、被害の大きさによってもストレスの強さ、継続性に違いがあり、個々の被災者によってストレスからの回復過程に違いが出てくる。

時間経過と被災者の反応（前田潤：被災者1の心理過程とケアの継続性、災害看護、p172、南山堂、2007.）

反応／時間	急性期 （災害後から数日）	反応期 （～6週間）	修復期 （1ヶ月～半年）
身体	心拍数の増加 呼吸速拍、血圧の情報 発汗や震え、めまい、失神	頭痛・腰痛 疲労の地区製 悪夢、睡眠障害	反応期と同じだが徐々に 強度が軽減する
思考	合理的思考の困難さ 思考狭窄、集中力の低下 記憶力の低下 判断能力の低下	自分の置かれた辛い 状況が分かってくる	徐々に自立的な思考へと 変わってくる
感情	茫然自失 恐怖感、不安感 悲しみ、怒り	悲しみと辛さ 頻回に恐怖がよみがえる 抑うつ感、喪失感 罪悪感、気分の高揚	悲しみ、寂しさ、不安
行動	いらいら、落ち着かない 硬直化 非難がましさ コミュニケーション能力の 低下	被災現場に戻ることへの アルコール摂取量の増加	被災現場に近づくことを 避ける
主な特徴	逃走、闘争反応	抑えていた感情が沸き出し てくる	日常生活や将来について、 考えられるようになるが、 災害の記憶が蘇えり、辛い

# 「心のケア」の基本的な心構え

## ＜心理的支援の効果＞

- 人間の力を奮い立たせる
- 精神的および肉体的な痛みを和らげる
- 大きなストレス状況下でも正常に行動する  
当面の能力を向上させる
- 長期にわたる心理的悪影響を軽減する

# 被災者に接する姿勢及び態度

- ・支持的であること
- ・共感的であること
- ・純粹性であること
- ・肯定的で判断のない態度(断定しない)
- ・被災者の力の回復(エンパワーメント)
- ・实际的であること
- ・守秘及び倫理配慮
- ・道徳的行動

# アクティブ・リスニング(聴き方上手)

## <基本>

- ①「聴き役」に徹する
- ②善悪の判断をせず、相手のペースに委ねる
- ③相手が話しやすいように、なるべく話しを引き出す
- ④感情麻痺の段階では、防衛の壁を無理に崩さない
- ⑤話しの聴き方は、「何が起きたか」→「何を考えたか」  
→ 「何を感じているか」の順番とする
- ⑥相手の感情を理解し、共感する
- ⑦ニーズを読みとる
- ⑧安心させ、サポートを行う

# <話の引き出し方>

## ① 最初に声をかける

「大変でしたね」、「いかがですか」、「私にできることはありますか」

## ② 事実を聴く

「地震があった時、どこにいましたか」

「まず何をしましたか」、「誰と一緒にでしたか」

## ③ 考えを聴く

「揺れの瞬間、何を考えましたか」

「この所、どんなことを考えていますか」

「ずっと頭を離れないことは何ですか」

## ④ 感情を聴く

「避難所に来て、どんな気持ちがありましたか」

「今、どんなお気持ちですか」

## ⑤ 被災者のニーズに応える

# 災害被災者へのことばかけの留意点

## 被災者を傷つける可能性のある言葉：

「お気持ちはよくわかります」「大丈夫、よくなりますよ」  
「がんばってください」「お子さんのために元気になって」  
「あなただけじゃありません。他にも同じような人がいる」  
「命が助かっただけでも運がいい」など。

## 被災者に比較的受け入れてもらえる言葉：

「本当に大変でしたね」「大変な思いをなさっているので  
すね」「よく頑張ってこられましたね」「あなたが悪いのではありません」「泣いても怒ってもかまいません」「何でも話してください」「今までと同じようにできなくても無理ないですよ」など。(しかし、正解はない。「言葉を処方する」必要がある。)



# 被災者への心のケア

## (1)関係作り

- ① 所属機関のマークを示し、伝える
- ② 自然な交流からケアが始まる
- ③ 自己紹介
- ④ 状況に合わせたケアを心がける

## (2)接し方の4つのポイント

- ① そばにいる
- ② 親身になって話を聞く
- ③ 被災者の感情を受けとめる
- ④ 心の問題以外にも相談にのる

### (3) 専門家への紹介

- ① 自分の能力や許容範囲を超えると  
感じた場合
- ② 心理学的支援の範囲を超えている場合
- ③ 自殺をほのめかされた時や、虐待や犯罪の  
おそれがある場合
- ④ アルコールや薬物依存、危険行動に結び  
つきそうな場合

# 被災者と寄り添うなかで学ぶ

- ・安心して思いを吐き出せる場
- ・それを受け止めてくれる人
- ・寄り添う
- ・仲間
- ・震災を知る

# 心のトリアージ I

## トリアージ1: 即時ケアの対照群

最優先で対処し、心の専門家(精神科医、心理カウンセラー)に相談する

## トリアージ2: 待機ケアの対象群

即時ケアの必要な人の後、対応する

## トリアージ3: 維持ケアの対象群

トリアージ1及びトリアージ2の後に、対応する

# 心のトリアージ II

トリアージ1	<ul style="list-style-type: none"><li>① 暴力行為や自殺未遂の怖れがある人</li><li>② パニック状態あるいは解離状態にある人</li></ul>
トリアージ2	<ul style="list-style-type: none"><li>① ケアを行わないと即時ケアが必要になりそうな人</li><li>② 後日、相互支援やカウンセリングが必要な人</li><li>③ 悲哀・悲嘆が強く引きこもりや過剰行動が見られる人</li></ul>
トリアージ3	<ul style="list-style-type: none"><li>① ストレス処理法を伝えることで自分で対処できそうな人</li><li>② 会話を中心としたコミュニケーションが維持できる人</li></ul>

# 救援者の心のケア

# 救援者の危機的状況

- 救援者/ボランティアも活動の結果として危機的状態に陥ることがある
- ニーズに圧倒され、十分なことが出来なかったという思いを持つことが多い
- ボランティアは死や症状の悪化に対する自らの恐怖に対処しなければならない

# ストレスを左右する要因

- 1) 個人的要因: 心身の健康、危機を克服した体験、ストレス反応と対処方法に対する知識の有無など
- 2) 人間関係: 人間関係のとり方、チーム内の人間関係、助け合いの精神など
- 3) 周囲の状況: リーダーの存在、明確な救援活動計画、良いコミュニケーションの保持など。



# ストレスの処理方法

- 1) 自己管理: ストレス症状の早期発見、休息など
- 2) 救援者同士の助け合い(バディ・システム):  
お互いの助け合い、チーム全体の良い人間関係を促進する
- 3) リーダーの役割と救援メンバーの協力:  
リーダーはストレスについても配慮し、必要な心のケアを行う役割がある  
メンバーはリーダーを支える

# 心理の専門家に 相談した方がよいケース

- ・問題行動
- ・感情の爆発
- ・抑うつ状態
- ・睡眠障害
- ・アルコール・薬物依存
- ・危険行動
- ・身体症状

# 東日本大震災における事例

- 1、妻と長女を津波で流され、一人生き残った夫は昼間は元気に振舞っていたが、話す人がなく病んでいる。
- 2、自営業を営んでいた夫婦は、その時に一緒に逃げたが、途中で妻を見失って一人助かったことに病んでいる。(妻はまだ見つからない)
- 3、津波の状態を見た子供は、恐怖心があり仮設住宅が川の横である為、避難所から引越することを嫌がり母親が病んでいる。

# おわりに

## 真のグリーンケアとはなにか

- ・日々の中で考えながら向き合うことの重要性
- ・全体像の中での個を捉えることの重要性
- ・表情の中からその人と向き合うことの重要性
- ・その人はその人であることを理解した上で  
向き合うことの重要性