

東日本大震災の心理支援を踏まえて

配布資料
(抜粋スライド)



東北学院大学
堀毛 裕子

本日の話題提供について



- 本シンポジウムの目的=フィードフォワード
 - 将来の変化を予測しながら、起こりうる問題の解決策を目指す
～ 東日本大震災に関わる経験をもとにお伝えできれば・・・
- 聞き手の皆様の多様性～どなたに向けて話せばよいか？
 - 被災の当事者として関心を持たれた方
 - 支援の立場から関心を持たれた方
 - 支援も多様～ボランティア、専門職(消防、警察、教育、福祉、心理etc.)等
- ⇕
- 自分自身も被災・支援双方の立場
 - 支援者・研究者の立場からの関わりとはいえ
 - 被災地の住民として、「外部」の人々に対してギャップも感じる・・・

災害の多さ～今年(2018)の自然災害



- 直接的死者・行方不明者があつたもの(内閣府災害情報HP)
 - 草津白根山の噴火(1/23)
 - 1月・2月の大雪
 - 大分県中津市の土砂災害(4/23)
 - 大阪北部地震(6/18・マグニチュード6.1)
 - 7月豪雨(7月)
 - 台風21号(9月)
 - 北海道胆振東部地震(9/6・マグニチュード6.7)
 - 台風24号(9月)

復興の道のりは遠い



- 過去の地震被害のその後：生活の再建は途上
 - 平成28年4月熊本地震
 - 県内外仮設住宅に2万名以上(内プレハブ6千名以上)
(熊本県庁HP;2018/9/30現在)
 - 平成23年3月東日本大震災
 - 仮設(プレハブ)700名以上、みなし仮設(民間賃貸)500名以上
(宮城県庁HP;2018/10/31現在)
- 福島(2011)の放射線被害
 - 帰還困難区域の存在
 - 非日常が日常に＝線量計のある生活

簡単な自己紹介



- 東北学院大学教養学部(宮城県仙台市)の教員
 - 2011/3/11東日本大震災発災時
 - 大学カウンセリング・センター(学生相談室)長を兼務
 - 宮城県臨床心理士会会長
 - 専門 健康心理学(臨床・パーソナリティ・社会心理学等)
 - 辛い体験を乗り越えることに関わるパーソナリティ特性
 - 乳がんなどの身体疾患を含む患者への心理学的支援
 - 個人の「強み」を尊重するポジティブ心理学的視点
 - 地域や環境を視野に入れたコミュニティ心理学的視点



支援の経験・専門の知見の双方からお伝えしたいこと

「災害の後に人の心はどう動くか」について



本日お伝えしたいポイント

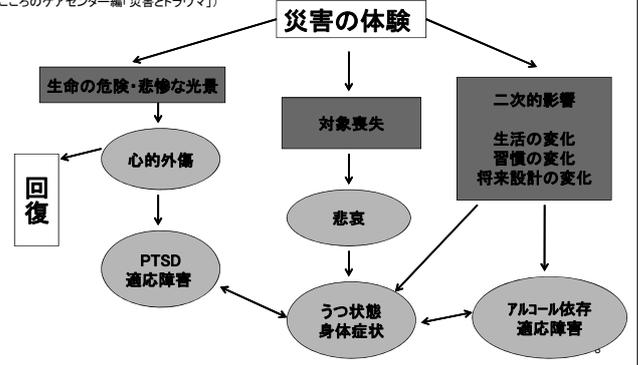
- 被災なさった方々へ
 - 無理せず自分のペースを大切に(あせらずゆっくりと)
 - 日常生活を丁寧に(おいしい・きれい等の快感情を大切に)
 - 人間には乗り越える力・成長する力があることも知って
 - 困ったときは、だれかに話す・頼る勇気も
- (心理)支援にかかわる方々へ
 - カまず、自分の専門性を振りかざすことなく
 - 必要とされていることを(タイミングや地域文化を考慮して)
 - 「相手に寄り添う」～じっくり寄り添うことは専門家だからこそ
 - 支援者自身の心身の健康を大切に

おもに被災された皆様にお伝えしたいこと



災害の心理的影響

(こころのケアセンター編「災害とトラウマ」)



急性ストレス障害と外傷後ストレス障害

- 外傷後ストレス障害 (PTSD: post traumatic stress disorder)
 - 心的外傷体験 (きわめて脅威的かつ破局的)の結果として生ずる精神障害
 - 直接体験、目撃体験、家族友人等を通じた体験

- 1ヶ月以上続く

- 再体験 (フラッシュバック)
- 生理的過覚醒状態 (不眠、焦燥感、怒りなど)
- 回避・感情麻痺

急性ストレス障害
(acute stress disorder: ASD)
4週間以内におさまる
一過性の障害

- 異常な危機的出来事への正常な反応 が慢性化

- = 本来はこころを守る働き～PTSDの率は低く、時間とともに改善
- = 個人の「弱さ」などではない
- = 「脳の火災報知器が誤作動しているようなもの」 (前田,2009)

2013年10月11日付新聞記事 「被災者イメージ」?

- 朝日新聞 2013年10月11日付 地方版コラム
『「求められる被災者像」って?』

- 東京や全国からのマスコミ取材は、被災地の人々の実際の状況を捉えるのではなく、分かりやすい「被災地の反応」を求めているようだ
という地元記者からの問題提起

- 実際には、一人一人の心理状態はさまざま
- あせらずに自分のペースで、時間をかけてゆっくりと

被災体験にかかわるさまざまな気持

- 自分自身の体験 ～ 複雑な立場・感情
 - 被災・被害の大きい人々に対して → 遠慮、うしろめたさ等
 - 「外部」支援者に対して → 現地の状況を踏まえてほしい!
→ このような心情も被災の影響か??
 - 自分自身はこれまで、他の災害・被害に向き合ってきたか?
- 人々の中のさまざまな温度差
 - 被災地 ⇄ 被災地外
 - 津波浸水地域と仙台市西部、宮城県と東京...
 - 避難者 ⇄ 地域住民
 - 被災者間の格差
 - 被災程度の違い、受けた支援の違い、復興状況の違い などなど

災害という体験を抱えて: 個人的実感

- 発災数年後でも、TVのローカルニュースではほとんどの項目の冒頭が、枕詞のように
「東日本大震災で被害を受けた〇〇では・・・」



- たとえば街並みが復旧・復興したとしても
以前と同じ状態に戻れることはなく
東日本大震災が「なかった」ことにはできない
- 被災するということは
体験を抱えながら、新たな生活・人生を生きていくこと

時間をかけて自分の「物語」を紡ぐ



- **だれでも自分についての「物語」を持つ**
 - さまざまな体験を自分の「物語」に紡いでいく作業
 - たとえば～乳がんの患者さんの語り
 - 定年後を楽しみにしていた矢先に乳がんになった不幸な私
 - 乳がんになったおかげで家族の支えをあらためて知った私
 - いずれ被災体験も自分の物語の中に紡がれていく
 - 時間を要することも
 - たとえば「喪の作業(悲哀作業)」→十分に悲しむことも必要
 - 他方、さほどの時間も、(外からは)さほどの悲嘆の様子もなく回復していく人も多い(Bonanno, 2009)
～専門家が理論上から無理に「悲嘆」を強いることはNG!

人間に備わる「強さ」



- レジリエンス(resilience)
 - さまざまな逆境やトラウマに直面した際に、よく適応しようとするプロセス: 跳ね返す力、弾力、復元力
- 外傷後成長(post traumatic growth: PTG)
ストレス関連成長(stress-related growth: SRG)
 - 苦痛・苦悩を伴う体験による成長: 他者との関係、新たな可能性など
- ↓
- 「頑張っ乗り越えて」「成長を」と申し上げるわけではない
- しかし、人間にはこのような力があることも知っておいて
- **無理のないように、自分のペースで**

日常の些細な快感情を大切に



- ストレス反応への対処: ちょっとした喜び(daily uplifts)
 - 一杯のお茶がおいしい、通勤途上に見た空がきれいなど
- ストレス反応への対処: 日常的友好関係(companionship)
 - 一緒に話す、一緒に笑う、一緒に食事する、など
- ↓
- 日常生活の中のポジティブな感情
 - おいしい・きれい・たのしい・うれしい・ありがたいetc.
 - 辛い生活の中では見過ごされがち → 十分に味わって!
 - 心配や不安などのネガティブな気持はあって当然
それを無理に抑える必要はないが、ポジティブ感情も見過ごさず
- ポジティブ感情の拡張-形成理論(Fredrickson, 2002)

ポジティブ感情の効果



- 乳がん患者に対するポジティブ介入(Horiike, 2017 ほか)
 - 手術を終えても再発の不安を持ち続ける乳がん患者
 - おいしい・うれしい・ありがたいなどのポジティブ感情を大切にすることで、1年後にも心理的健康や困難を乗り越える力が維持された
- 東日本大震災後の宮城県臨床心理士会による
仮設住宅カフェ支援および「お茶っこ会」

時にはだれかに話してみることも有効



- 広島県庁HPでは
「ともにまえへ: 災害後のこころのケアについて」
という冊子を提供
- 災害後に起こるこころとからだの変化
こころとからだの回復とストレス
こころの健康を守るために
などの内容
- 一人で我慢せず相談機関を活用して



(心理)支援にかかわる方にお伝えしたいこと



災害時における心理支援の発展



できごと	発生	支援内容
様々な緊急支援	従来	心理臨床においては「危機介入」 日赤による心理社会的支援(非専門家)
北海道南西沖	1993	心理支援の必要性(藤森・藤森) 「ボランティア元年」
阪神・淡路	1995	兵庫県こころのケアセンター(5年限定→常設) JR福知山線脱線事故・能登半島地震・新潟県中越地震・熊本地震・ スマトラ島沖地震津波災害・中国四川大震災・ニュージーランド地震・ チリ大地震等への支援＝国内外の様々な災害への支援を行う
スクール・カウンセラー	1995	事件・事故対応の増加
米・同時多発テロ	2001	心理的デブリーフィングのPTSD予防効果否定 Psychological First Aid(PFA)が普及
東日本	2011	東日本大震災心理支援センター(3団体による) 被災自治体の依頼による緊急派遣SCの手配、電話相談、被災地の 臨床心理士会支援等 → 今後の支援体制の構想
DPAT	2013	災害派遣医療チームにメンタルヘルスも追加

被災経験から支援のあり方を考える たとえば・・・



- 役に立ったこと
 - Web上での各種学会等によるさまざまな情報提供
 - = 必要に応じて、現地の人々が使える
 - = 現地の支援者にとって、侵襲的ではない
 - = 現地の支援者が主体的に関与できる
- 大変だったこと: 善意によるものではあるが・・・
 - 震災直後、県外からの連絡・問合せ・支援申出の洪水
 - = 現地は、PC・メール使用の不便、各種資料等の散逸など
 - ⇒ 現地への接触前に関係者間で「交通整理」があるとよい?

支援のプラス・マイナス: タイミングへの配慮



- たとえば・・・
 - 当初の混乱が一段落して学校再開の時期に
外部からのイベントの申し出
(子どもたちにとって、学校再開は日常性の回復)
 - 😊 楽しい・元気な気持ちになるのでありがたい
 - 😞 受入校の先生方の時間を割く = 学校再開の妨げとなる
 - 😞 うれしいが、終了後の(去っていく)寂しさが被災の辛さを増す
- ➡ 相手の状況を思いやり、ニーズを見極めて!

支援のプラス・マイナス: 支援の意味への配慮



- たとえば・・・
 - 学校の子どもたちへの物品の支援
 - 😊 不足品が補充されてありがたい
 - 😞 数が足りないと配分に工夫が必要 = 先生の仕事が増える
 - 支援に対し、子どもたちが礼状を書く(書かされる)
 - 😊 感謝(gratitude)は幸福感を増す(ポジティブ心理学の知見)
 - 😞 学校再開に向けた活動時間が削られる
 - 😞 いつも貰う側・お礼を言う側→自尊心やコントロール感に影響は?

支援のプラス・マイナス: 優先順位への配慮



- たとえば・・・
 - 発災直後から、教師対象の様々な研修企画・支援
 - 震災後の子どもたちへの関わり方は重要
 - 😊 そのために研修は有意義
 - 発災以来、現場の教師は自身の被災も顧みず奮闘
 - しかし、大学や教委などから企画申入れがあると、断れない
 - 😞 現場教師の研修疲れ
 - それまでの教師の実践を評価・尊重し
まずは少しでも自宅に戻って休ませてあげたい・・・

心理支援を考える: 辛口ですが・・・



- 大災害に際して
 - 「飛んで行ってお役に立ちたい」
 - 「何かしなければ」
 - 😊 <惻隠の情>
 - 😊 一人の人間として、状況に応じた「役立ち方」を考える
 - 「専門家の私(理論・技法etc.)こそが役に立つ！」
 - 😞 災害の影響を受けたハイテンション?
 - 😞 専門家としての自己顕示???
- ↓
- 「専門家がやりたいことをやる」のは支援ではない

心理支援を考える： 現地の状況への配慮



- 心理学的支援の専門家であれば
 - 現地の状況や地域文化はどのようなものか
 - そのタイミングで、その方法が、本当に役に立つか
 - 相手の負担にならないか etc.



現地の人々に対する敬意・尊重と想像力を持って

-PFA(psychological first aid)の精神

- 害を与えないこと > 役に立つこと = 寄り添う
- 被災者の頼りたい気持 vs 自立したい気持 = 回復力を支える

「こころのケア」



- 日本心理学会主催→「こころのケア」のイメージ？
 - PTSDなどへの注目～「こころのケア」はもちろん重要
 - しかし
 - 心は身体とともに、生活環境・地域文化の中に
- PFA←まず生きる上での基本的ニーズを満たす手伝い
- 「こころのケア」を生活と切り離さない
 - ex. 子どもの不安は、親の生活に関する不安を反映する



心理支援には社会生態学的な視点が必要！

心理支援と社会生態学的視点



- 支援の経験から：物理的環境とコミュニティ形成
 - 災害公営住宅の構造
 - 以前は土間や広縁、深い軒下を利用していた作業がしづらい
 - ドアを閉ざす構造のため、近隣を訪ねあつての「お茶っこ」の機会が持ちにくい
 - 居住地の分散、交通手段の乏しさ
 - 移動手段のない高齢者はコミュニティ活動に参加しづらい



環境が自立やコミュニティ形成を阻み、引きこもり・孤立など健康問題につながる恐れも

心理支援と時間的要因



- 必要な支援は時期により異なる
 - PFA(psychological first aid)
 - 被災当初の安全・安心、生存のため
 - SPR(skills for psychological recovery)
 - 正式な心理治療ではなく、二次的障害の予防のため
- 発達段階
- 回復の個人差



対象者のペースとニーズにあわせて！

心理支援と個人の尊重



- 個人の持つ力を大切に
 - 被災者イメージ：弱い被災者・支援が必要な被災者？
 - 「無力な犠牲者 helpless victims」のイメージが作られやすい (Bretherton, 2013)
 - 喪失と喪の作業：多くの人々が早期に回復 (Bonanno, 2009)
 - 外傷後成長：
 - 自然災害では生じやすく、犯罪被害などでは生じにくい。逆境の種類により立直りに有効な資源は異なる(堀毛&堀毛、2017等)



専門家の「こうしなければならない」という決めつけは危険

心理支援とコミュニティ



- コミュニティのレジリエンスがカギ (Bretherton, 2013)
 - 社会生態学的アプローチが重要
 - 地域に必要なことは地域の人を知っている
 - 日常生活の再開こそが大切
 - 人々の協同を促すポジティブな関係の構築
- 祈りの「場」の重要性 (ハリケーン・カトリーナの体験者からのコメント)
 - 喪の作業・失ったものを悼む場(機会・シンボル)は重要
 - 「震災遺構」の意味
 - 文化的差異も考慮しながら