３　こころの健康

愛知県避難所マニュアルを改変して作成

悲惨な体験の後には、心身に思いがけない様々な変化が起こる。このような変化の全てを病的なものとして捉える必要はなく、身体的な健康管理と同時に、安全、安心、安眠と栄養が確保されるよう、支援を行うことが望ましい。

**①被災者のこころのケア**

（１）災害時の心的反応プロセス

被災者に起こる変化は、態度、しぐさ、表情、口調などからわかるものや、実際に面談して明らかになるものまで多様であること、また、災害によって引き起こされた様々な被害や影響がもたらすものには個人差があることに注意する。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 初期(発災後一ヶ月まで) | 不安 | 態度が落ち着かない、じっとできない、怖がる/おびえる、ふるえ、動機 |
| 取り乱し | 話がまとまらない、行動がちぐはぐ、興奮している、涙もろい |
| 茫然自失 | ぼんやりしている、無反応、記憶があいまい |
| その他 | 睡眠障害 |
| 中長期(発災後一ヶ月以降) | 緊張状態が続く(過覚醒) | 常に警戒した態度をとる、些細な物音や気配にハッとする |
| 過去に経験したことを思い出す(想起) | 悲惨な情景をたびたびありありと思い出す、悲惨な情景を夢に見る |
| 回避、麻痺 | 災害を連想させる場所・もの・人・話題を避けようとする感情がわかず何事にも興味が持てない |
| 気分の落ち込み(抑うつ) | 憂鬱な気分、絶望感、無力感、孤独感、自分を責める |
| その他 | 睡眠障害、アルコール摂取量が増える、他者を責めるなど |

（２）対応

* 被災者が自発的に支援を求めることは少ない。
* 話したい人がいれば共感をもって聴くが、無理やり話をさせることはしない。(話を聴く場所は、プライバシーを配慮した部屋(相談室など)とする。)
* 被災体験を聴くよりも、日常生活での支障や困っていることを聴き、支援することが望ましい。
* 医師や保健師、精神保健福祉士に相談しながら、声かけ時の留意点など共有する。

**②支援者（避難所運営側）の心のケア**

被災者を支援する人は、自分自身の健康問題を自覚しにくい上、その使命感のために休息や治療が後手に回りやすい。支援者には、被災者とは違うストレスが生じていることを認識し、十分な健康管理を行う必要がある。

**（１）支援者のストレスの要因**

* 自分自身や家族、知人など身近な人も被災者である場合、特に身近な人よりも他者の支援を優先することが、心理的な緊張や疲労感をもたらす。
* 不眠不休で活動するなど、災害直後の業務形態が慢性化してしまう。
* 自身の使命感と、物資や資機材の不足など現実の制約との間で葛藤を生じやすい。
* 被災者から、怒りや不安などの感情を向けられることがある。
* 被害現場を目撃することでトラウマ反応を生じる。
1. **支援者のストレス症状のチェック**

　　下記のいくつかに当てはまると、大きなストレスを抱えている可能性がある。

|  |  |
| --- | --- |
| □疲れているのに、夜よく眠れない | □いつもより食欲がない |
| □動悸、胸痛、胸苦しさを感じる | □物事に集中できない |
| □涙もろくなる | □身体が動かない |
| □イライラする | □朝起きるのがつらい |
| □酒の量が増えた | □無力感を感じる |
| □強い罪悪感を持つ | □自分の身だしなみに関心が持てない |
| □人と口論することが多くなった |  |

**（３）支援者のセルフケアのための留意点**

|  |  |
| --- | --- |
| 活動しすぎない | * 自分の限度をわきまえて、活動のペースを調整する。
* 現場に長時間留まったり、１日にあまりに多くの被災者と関わったりしないよう「仕事を人に任せる」「断る」などする。
 |
| ストレスに気付く | 「（２）支援者のストレス症状チェック」などを実施して自分の健康を管理し、ストレスの兆候に早めに気づくようにする。 |
| ストレス解消に努める | * リラクゼーションや身体的ケア、気分転換、仕事以外の仲間(家族、友人等)との交流などでストレスの解消に努める。
* ストレスや疲労解消のための食物や医薬品の過剰摂取は避ける。(カフェインもかえって不安を増強させることがあるので注意。)
 |
| 孤立を防ぐ | * 活動はペア（２人１組）で行う。（１人で活動しない。）
* 自分の体験を仲間と話し合い、先輩からアドバイスを受ける機会を定期的に設ける。
 |
| 考え方を工夫する | * 自分の行動をポジティブに評価しネガティブな考えは避ける。
* セルフケアを阻害する態度(休憩を取るなんて自分勝手だ、みんな一日中働いているから私もしなければいけないなど)を避ける。
 |

**③ 子供の心のケア**

　「災害時の心のケアの手引き」（東京都立中部総合精神保健福祉センター　平成20年５月）より抜粋



