

7月豪雨災害の後の心の減災のための被災者支援研修会

日時：2018年9月11日（火）12:00～13:00

会場：教育学研究科 B棟3階 B313

対象：教育学研究科心理学専攻大学院生（臨床心理士ならびに臨床心理士キャンディデイト）

目的：附属心理臨床教育研究センターにおける被災者のための無料相談のスタートならびに継続支援中の被災クライアントへの対応について被災者支援の基本的事項について学ぶ

参加者：院生18名，教員4名

司会：心理臨床教育研究センター センター長 石田 弓

講師：同センター 担当教員（兼任） 上手由香

参加教員：岡本祐子，服巻 豊

1. 広島県内の心の支援に関する経過について（石田）

(1) 県が「こども支援チーム」を立ち上げている。広島県では今回，3回目である。DPATと協働しながら被害のあった地域での直接支援や支援者のための研修会が行われている。石田，服巻，尾形，上手が登録している。

(2) 広島県臨床心理士会（以下，県士会）の活動

1) 広島県臨床心理士会（以下，県士会）では，災害支援対策本部を立ち上げ，スクールカウンセラーを中心として学校支援を行ってきた。学校支援専門委員会では，スクールカウンセラー全員に派遣されている学校の被災状況の調査を行った。今回のような広範囲の災害では，情報が集めにくい。返送されてきた情報を整理して，特に被災状況が激しい地域にスクールカウンセラーを緊急派遣するなどの対策を検討した。この情報は県教委とも共有し，改めて県からも支援要請があった。並行して，県士会では，主に会員対象の被災者支援研修会を行った。講師は，桜美林大学の池田美樹先生，金城学院大学の今村友木子先生であった。研修会の後，県内のスクールカウンセラーが集まって，情報共有と今後の支援体制の整備について検討した。

2) なお，7月22日には，県士会のスクールカウンセラー研修会で，初めて学校の被災状況に関する情報共有を行ったが，この時点ではまだ十分な情報が得られておらず，至急，情報の集約と整理が必要であることが認識された。

3) 県内の大学でできる支援として，無料相談ができるシステムを構築した。広島国際大学がいち早く無料相談を行った。広島修道大学等も無料相談を立ち上げた。

4) その他の支援活動

臨床心理士による 11 の私設心理相談室でも無料相談を行っているが、広島市内に集中しており、他の地域としては尾道に 1 施設程度。その他、FM 広島や FM 東広島からの依頼を受けて臨床心理士がラジオ番組に出演し、被災した方々や子どもたちへの接し方等について情報提供を行った（8 月 13 日に石田が FM 東広島に出演）。

5) 広島大学心理臨床教育研究センター「広島大学こころの相談室」においても、10 月くらいから被災者のこころの支援として無料相談等の活動を開始予定である。

2. こころの減災～災害後の心理的被害の緩和のために今、できること・すべきこと～

今回参加者は、被災地にいる人たちで同様の体験をしていますが、それぞれの体験は異なっていたことと思います。物資がなくなったとき、いた場所によっては危険を経験した方もおられる。被災といっても個人的に経験が異なっているものである。

心理教育の資料として一般的なことを説明するが、個々のクライアントに対応するときは、それぞれの状況によって対応を作り上げていく必要がある。

※本資料は、名古屋大学こころの減災研究会「心の減災教育」コンテンツ集の一部抜粋です。なお、本資料は自由に活用することも改変して活用することも認められている資料です。ぜひ、被災者支援のなかでの心理教育にはこうした資料を活用してみてください。

(1) 災害反応の経過を知っておこう

- 1) 衝撃期
- 2) ハネムーン期
- 3) 幻滅期
- 4) 回復期

※被災者支援の場合は、心理教育的なかかわりの比重が大きくなる。

(2) 災害に遭遇した人の反応

1) 急性ストレス反応（直後の心身反応）

- ・被害の状況がとても個別的である。
- ・災害そのもののショックだけでなく、その後の配慮してもらえない、理解してもらえないことへの感情（怒り）、傷つきを自覚できなくて無気力になっていることもある（⇒猜疑心を抱きやすい等）
- ・記憶や思考の障害もある（ショックなことからこころの安定を守るための必要な作業もある：判断や決定ができない、問題解決能力の低下）
- ・できないために自己嫌悪や他者批判をしてしまう（⇒まず落ち着くことが大事）
⇒ 支援の順番がわかるようになる
- ・異常な事態への正常な反応：おかしいことではない！（⇒普通なんだということでも落ち着こう）

・こうした反応が長く続くと・・・

2) PTSD (1 か月以上続くことで診断 (DSM-5) される)

<症状>

- ・回避：日常生活の行動範囲が制限される
- ・過覚醒：生活に支障がある
- ・侵入症状 (フラッシュバック)：日常のことが手につかない
- ・認知や気分の否定的変化：気分が沈む，孤立する，日常生活に支障⇒このことが長引いてしまうことがあります。

【自分では気づきにくい】⇒ 専門家 (医師・臨床心理士など) にご相談ください

(3) 回復

- 1) 安心と安全の保障：衣食住が保証されることで実感される。
- 2) 他者からのサポート (絆)：生活上の不具合への手助け等を通して実感
- 3) ストレス反応と対処方法の知識やスキルの獲得：自分自身に起こっている反応を理解し，対処方法を身につけることで自己コントロール感を回復。身近な人への支援者として担える。⇔災害による無力感からの回復
- 4) つらかった体験の表現：安心感のもとで体験を表現・整理する。自責感，無力感，不信感といった否定的なものの見方を修正する。
- 5) 日常生活への復帰：日常生活を取り戻していく

(4) ストレスのしくみと対処方法

- 1) からだを動かす
- 2) からだを休める
- 3) ひとに話をしてみる
- 4) 自分にあったやりやすいリラックス法を持っておく

※意図的にやれることが大事であるということを伝えていく。

※面接中に緊張を取り上げて，呼吸法などのリラックス法を体験して，落ち着く体験をしてもらうことも大切です。

(5) 上手講師からの補足

- 1) ピンチでもあり，チャンス
- 2) 良くも悪くも，課題が明確になる
- 3) 特別なことが語られない時も，「見立て」はもっておく
- 4) 反応が出るタイミングが個々の状況で変わる
- 5) トラウマは回避症状という特徴があり，語られないままに面接が進んでしまうことがある。共感，傾聴だけでは心理援助としてはうまくいかないことがある。
- 6) トラウマケアについての質問紙は，IESR などがある。

(6) 心理教育の資料 (各ホームページにおいて PDF 資料あり)

- 1) 広島県の臨床心理士会
- 2) 兵庫県こころのケアセンター：心理教育に役立つ冊子（子ども当事者に見てもら
う冊子，保護者用，教職者用もある）
- 3) その他にもたくさん心理教育についての情報発信がなされているので資料をうま
く活用していければよいと思います。

2. 当センターでの活動と支援者としての心構え

- (1) 現在の相談者のなかにも被災されている方が複数おられる。
- (2) 被災状況はそれぞれ異なっている。ケースバイケースだけれど，支援者自身もひと
りで抱えることなく，センタースタッフやセンター教員と相談できるようにしてい
きましょう。
- (3) 支援者自身のマネジメントも大切であり，自分を落ち着かせる方法を自分でチャレ
ンジして見つけ出しておくことも重要です。

以 上