

災害後の緊急支援に関する臨床心理学的考察

～「想像」し、「創造」すること～

鹿児島純心女子大学大学院

餅 原 尚 子

鹿児島純心女子大学大学院

久 留 一 郎

要 点

- *あらかじめ、先方の情報を収集しておくこと
フラッシュバックを煽らないですむように
相手が自ら「出来事」について話すことを大切に
- *臨機応変に、柔軟に。役にたつことを大切に
- *できるだけ、いつも通りに。できるだけ、特別に
- *「正しく怖がる」自分の気持ちに正直に
自分を守るために必要なこと

LINK BOOKの作成

- *収集した情報をファイルしておく、次に続く支援者が、先方に確認しなくて済む
(先方の負担をなくすことができる)
- *自分が、相手に伝えたこと(支援したこと)を中心に記録しておく、支援の一貫性、
共通理解ができる
- *日々、変化することを念頭に
絶えず、新しい情報を更新するとよい
- *個人情報最低限に
支援者が去った後に支援する人、先生方も共有できる内容にしておく、支援の一貫性と
共通理解ができる
このLINK BOOKを誰もがみて、参考になるように作成すると役立つ

はじめに

1990年に、久留(第2執筆)が、ロンドン大学精神医学研究所(客員教授)から帰国し、我が国に心理学の分野でPTSD(心的外傷後ストレス障害)を導入して以降、その指導のもと、筆者(第1執筆)もその臨床と研究を重ねてきた(久留, 1990; 久留・餅原, 1995他)。鹿児島8.6水害、阪神淡路大震災、地下鉄サリン事件をはじめ、さまざまな事件(犯罪等)、事故(校内外での突然死)、災害(地震、土石流災害)後のPTSD発症の予防、カウンセリング等を実施してきた。

今回、東日本大震災、熊本地震での緊急支援(派遣チーム第1陣)を通して、支援する側に求められることについてまとめてみたい。

1. 事件・事故・災害発生時

支援の可能性を想定し、発生時の情報を可能な限り集める。ニュース映像の録画、新聞、出版物など。そうすることにより、緊急支援に入った際、当事者に直接聞くことなく(フラッシュバックを煽らない、負担をかけない)、支援にはいることができる。

2. 緊急支援が決定した時

まず、支援する場所がどのような状況であるのか、「想像」する。支援する側の主観、解釈でなく、現地にいる人々の気持ちを精一杯、想像することである。

先述の1.で収集した資料から、現地に関する情報（被災状況、家屋・建物の倒壊や損壊状況、死者や負傷者、避難所の状況など）を整理する。次に、現地の「方言」「文化」などの情報を収集する。初めての地へ行く際、受け入れる側としては、「よそ者」という感覚が生じることがある。ラポールづくり、関係づくりのきっかけになるかもしれない。

3. 被災地への問い合わせは最低限に

現地は問い合わせ、マスコミ等が殺到し、支援する側への配慮まではいきつかないことが推測される。現地への問い合わせは最低限にし、臨機応変に対応できるよう、想定できる限りの準備をしておくことが重要である。

4. 準備するもの（ゴミは最低限にし、持ち帰る）

宿泊が予測される場合：洗面用具、タオル、ヨガマット、最小限の着替え。水がない可能性もあるため、ドライシャンプーや消臭・除菌剤（水なしで洗濯可能）、アルコール（消毒用）、カイロ、ヒモ（木や竹があれば机やいすも作れる）、ロープ、軍手（支援不要の際は草取りやかたずけができる）、ビニール手袋（トイレ掃除も可能）、コップ、ビニール袋（大・中・小）、輪ゴム、セロテープ、鍵（セキュリティ用）。携帯電話、デジカメ等の充電器、電池、など。

現地用：名札。笛（防犯、救助を求められる）、水筒、チャック付き肩掛けショルダー。A4 1枚程度の簡単なガイドライン（資料4～9）を用意しておく（状況に合わせて変更できるよう、USB等も持参しておくとうい。また、「言葉遣い」

には最大限の配慮をする）。

服装：インナーを着替えるだけにして上着はできるだけ同じものがよい（顔を覚えてもらいやすい）。被害・被災状況を想像し、服の色（緑色など）も考慮したほうがよい（赤＝血の色、青＝海の色、黒＝恐怖などのイメージを持ちやすい）。

5. 現場に行く前

当事者への「質問を最低限」にするため、当事者に会う前にあらかじめ現地へ行き、把握しておく（当事者どこに、どんなところに住んでおり、どんな被害状況だったのか、など）。

その際、地図やメモ帳があるとよい。撮影は最低限（引継ぎ用）にしておく。いわゆる瓦礫は、当事者にとって、大切な宝物であるし、プライバシーのあるものである。一つ一つのモノには、意味がこめられていることを想像しておく。

6. 現地で（謙虚な心で）

マスコミ担当者と連携をしておく。興奮している状態でインタビューを受けると、その後、後悔の念を抱いたり、責められてしまうことがある。

求められているのか、求められていることは何なのかを瞬時に判断し、適切に動くこと。求められていないようであれば、できることをする（掃除、草取り、石ころ拾いなど）。

当事者の負担にならないように、気を遣わせないように、状況を察して、できることをする。

7. 求めに応じて

*「絆」づくり～「啐啄同時」の関係（呼応的關係）

*ストレス緩和～「できるだけ、いつも通りに。（困ったら）できるだけ、特別に」

特別に何かをする必要はない。できるだけ、いつも通りの生活の中で、相手からの求めがあれば対応し、配慮できるようにする。無理なく、無駄

なく、長続きできるようなヒントを伝える。

8. 緊急支援を終えるとき

～「Link Book」(誰もがいつでも共通理解し
一貫した支援ができるように)の作成～

緊急支援は、チームで活動することが多い。当事者の負担にならないように、自分の次に来る人は、どんな人なのか、あらかじめ紹介しておくとうい。

また、緊急支援時の毎日の記録(現地の状況、求められていたこと、支援したことなど)を「Link Book」にまとめておく。記録することは、ディブリーフィングの効果もあり、自己の心の整理にもなる。

この「Link Book」を作成しておくことで、自分の後続く人との共通理解と支援の一貫性が保たれ、「Link Book」とともに引継ぎをする。また、「Link Book」の内容は、誰が読んでもよいように記録し、絶えず、更新しておく。緊急支援が終わったら、現地の当事者に渡しておく、緊急支援後に支援する人々への引継ぎになる。

現地で支援する人々の参考になり、当事者の負担にならず、役に立つものとなるであろう。

9. 重要なこと～「想像」と「創造」～

村瀬(2011)は、次のように述べている。以下に要約する。

- ①事態についての的確なアセスメントをもつ。
- ②当事者の自尊心、自立心を損なわないように留意する。
自分が引き受けられることと引き受けられないことを適切に判断することも必要。
支援と治療(医療)とを即応させていく。
- ③当事者の気持ち、視点を大切にすること。
- ④新しい技法を適用するに際しては、その効用と限界、適用対象について慎重な検討を怠らないこと。
- ⑤しっかり安定した関係ができあがってから、個

別化したその個人に即応したかわりが始まる。

- ⑥支援にあたる人々のエネルギーが枯渇しないうに後方支援体制が必要。

- ⑦全体のチームワークの活動の展開過程の中で、今はどのあたりなのか、自分はどの辺りにどう動くのが適切なのか、について常に自覚的であること。謙虚に相互支持的でありたい。

「想像」するとは、あたかも～のように(as if) 想い、感じることである。たとえば、「悲しそう」「辛そう」と表面的に理解することではなく、「あたかも、相手の心の世界にいるかのように感じる」となのである。すると、相手は、自分の心と向き合い、生きる勇気がわき、心の安らぎを得ることができる。

「共感」とは、「あたかも自分自身のことのように相手の気持ちを感じる」とである。あたかも、自分と相手の主観が、ふたりの間をいつたりきたりする。これを「間主観」という。完全な客観的な対象はいない。したがって、相手を主観的に理解しようとするのが大切になる。

このように、相手を主観的に理解する「共感」により、人は癒やされ、困難を克服したり、生きているという実感を取り戻していくのである。心を抑圧するのではなく、心とむきあう勇気をもつようになる。

相手にかかわるとき、傷や病い、障害だけでなく、その人の健康な面に目を向けるように心がけている。つまり、相手の心の中にあるやさしさや思いやり、苦境と対峙しようとする力を重視する。本人にとっては、みえない面、感じられにくい面かもしれないが、筆者は、かすかでも、その人の健康な面を感じようと努めている。そうすると、人は、変わっていく。「外傷後成長(PTG: Posttraumatic Growth)」という言葉がある。人としての強さや、たくましさ、他者との豊かな関係、新たな可能性をみだし、魂(精神)の変容や、生きる意味の確立へと向かう人格的成長のことをいう。人は、どんな極限状況の苦境の中でも、トラウマ(心の傷)とともに生きていく強さ

をもち、以前の自分以上の成長をしていくのである。

「Not doing but being.」。これは、非力、無力の中で、自分はどうか「在る」のか、ということ問いかけた言葉のように思われる。傍らに「いる」だけでよいのかもしれない。大切なことは、「相手にとって」どうあればよいのか、それを「想う」ことだと思う。

大切なことは、自分にも、相手にも「愛情」と「尊敬（大切に想う心）」である。そして、どうしてよいかわからないときは、その「自分の気持ち」を伝えてみることに、そうすると相手とわかり合えるように思われる。

まずは、自分がすべきことをまず精一杯することでしょうか。

文献

- 久留一郎（2008） PTSD・ポスト・トラウマティック・カウンセリング 駿河台出版社
- 久留一郎編（2011） ト라우マと心理臨床：被害者支援に求められるもの 現代のエスプリ2011年3月号 ぎょうせい
- 村瀬嘉代子（2011） 被害者支援の基本 現代のエスプリ2011年3月号 ぎょうせい
- 餅原尚子（2008） 心の傷：“みたて”と“かかわり”の視点から 教育と医学No.659 教育と医学の会編 軽義塾大学出版会
- 餅原尚子（2011） 東日本大震災の悲しみを乗り越える 「子どものPTSDとは・その症状の理解」 児童心理2011年12月号 金子書房
- W.ユールら（2001）（久留一郎訳） スクール・トラウマとその支援 誠信書房

資料 1

不測事態対応計画

* 問い合わせ対応者

役職・名前	
電話番号	
メールアドレス	

連 絡 先	名 前	電話番号	メールアドレス
副校長・教頭			
P T A			
町教育委員会			
県教育委員会			
学校医			
カウンセラー（県）			
（学校）			
役場			
警察署（被害者支援室）			
（少年課）			
（生活安全課）			
消防署			
社会福祉協議会			
マスコミ関係			

更新日：

更新日：

更新日：

更新日：

kagoshima ccp (mochihara)

資料 2

役立つアドレス

* 「必要なものはありますか？」という問い合わせへの対応

“必要なとき”に連絡して、届けてもらえる連絡先

[illegible]

kagoshima ccp (mochihara)

資料3

こんなときは？（地震の場合）
～「できるだけ自然に」「できるだけ特別に」～

Q	A
* 余震について	* 「正しく怖がる」こと。 正しく怖がることで、逃げるができる。 (自分を守ることができる)
* 被害に遭って3ヶ月後の過ごし方は？ (この頃がPTSDの症状のピーク)	* 本人にとって、よかったあと思えるような出来事 づくり (Happy&Positive Life Events)
* 子どもが転校せざるをえないときは？	* 「できるだけ普通に」「できるだけ特別に」 対応いただけるように、転校先へは、児童生徒の 被害状況や、配慮事項を伝えておく。 * 本人には、かけがえのない大切な存在であることを をしっかり伝える。
* 6ヶ月後、1年後は？	* マスコミ報道など多くなる。 * 忘れてしまいたいけど、自分や家族、友人を守る ためには、忘れてはいけないことでもある。
* 成績が低下してきた。 ケアレスミスが多い。	* あたりまえのこと。 心理的に安定してくると、克服できるので、 長い目でみる。
* いわゆる問題行動（反社会的なこと） が増えてきた。	* 症状（神経過敏）の一つであることも考慮する。 やり場のない怒りを、どこにぶつけようもない 苛立ち。それだけ、傷ついている証拠。
* 風評に対しては？	* 事実のみを伝えるように心掛ける。 * 不確定な情報は、自分自身でストップする。

kagoshima ccp (mochihara)

資料 4

学校の先生方へ

1. かけがえのない大切な児童生徒

- * 心底からかけがえのない大切な児童生徒という姿勢でかかわります。
- * 子ども自身が、ほっとするような雰囲気を、かもし出します。

2. 「あたりまえ」の反応～時間とともに軽くなります～

* 誰もが感じること

- ・あの「出来事」がこわくてたまらない
- ・大切なものを失って、悲しみや寂しさを感じる
- ・自分をとても無力なものを感じる
- ・どうして自分がこんな目にあわなければならないのか、と怒りを感じる
- ・将来に希望が持てず、不安だ
- ・何に対しても無関心、無感動になってしまうことがある
- ・集中力がなくなり、すぐ気が散る（成績が一時的に下がります）
- ・気持ちのやり場がないので、反抗的、攻撃的になる

* 体におこりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・物覚えが悪くなったり、集中できず、イライラすることがある
- ・頭痛や吐き気、食欲不振、胃痛がある
- ・下痢になったり、便秘になったりする
- ・じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに、急に汗が出る

3. 感じたこと（溜息でもよい）を、言葉にして伝える

- * 例えば、言葉にならない気持ちになったら、そのことを伝えてみます。
一部分は傷ついていても、やさしい面などは傷ついていないことを感じてみてください。
- * 「がんばれ」「忘れなさい」などの説得は、言わない方がよいです。
これ以上、がんばれない、忘れようにも忘れられない辛さをもっています。

4. 子どもの気持ちを大切にします

- * 出来事に触れることなく、子ども自らの表明を尊重。
- * 症状のつらさを述べたときは、「あたりの反応」であり、「自分の身を守るための反応（お守り）」であることを伝えます。
- * また、症状の経過（1ヶ月後に症状が出てきて、3ヶ月後をピークに症状は軽減してきます。フラッシュバック（よみがえり現象）は最後まで残りますが、減少していきます。）を伝えます。
- * さらに、自ら出来事について、自然に表明した時は、良くなる兆しを感じることを伝えます。
子どもが、「話してよかった」と思えるように。
- * わずかでも未来に光が見えてくるように、子どもの心に寄り添う。「生きていてよかった」と思えるような体験を。

5. 先生方ご自身の心理的安定

- * 子どもの場合は、大人の反応から、出来事の意味を知り、悪化することがあります。
- * 「やり場」のない気持ちをご相談ください。

6. 心配なときは、相談しましょう

鹿児島県臨床心理士会 餅原尚子
(鹿児島純心女子大学 教授)

資料 5

自分自身が被害に遭ったとき

1. 「あたりまえ」の反応～時間とともに軽くなります～

*誰もが感じること

- ・あの「出来事」がこわくてたまらない
- ・大切なものを失って、悲しみや寂しさを感じる
- ・自分をとても無力なものに感じる
- ・どうして自分がこんな目にあわなければならないのか、と怒りを感じる
- ・将来に希望が持てず、不安だ
- ・何に対しても無関心、無感動になってしまうことがある
- ・集中力がなくなり、すぐ気が散る
- ・気持ちのやり場がないので、反抗的、攻撃的になる

*体におこりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・物覚えが悪くなったり、集中できず、イライラすることがある
- ・頭痛や吐き気、食欲不振、胃痛がある
- ・下痢になったり、便秘になったりする
- ・じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに、急に汗が出る
- *これは「あたりの反応」であり、「自分の身を守るための反応（お守り）」「やさしい気持ちがある証拠」。

2. これから

- * 3ヶ月後が一番つらくなりますが、その後は徐々に軽減してきます。
フラッシュバック（よみがえり現象）は最後まで残りますが、減少していきます。
- * 自ら出来事について、自然に話せた時は、良くなる兆しです。ただ、その日は、少し、つらくなりますが、大丈夫です。

3. 少しでも乗り越えやすくするために

- * 困っていることを身近な人に素直に話し合ってみましょう。安心できる人と一緒に過ごすことは、とても大切なことです。
- * 睡眠と休息、軽い運動は、心と体をほぐします。
- * ご家族は、あたたかく、ゆったりした気持ちで。

4. 注意すべきこと

- * この時期は、不注意による事故やけがを起こしやすいものです。
車の運転など、普段より気をつけて、生活してください。
- * あんまり頑張りすぎないことです。燃え尽きます。

5. こんなときは、相談しましょう

- * 心身の苦痛がつらすぎる、長すぎると感じたとき
- * お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- * 話したくても、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
- * 家族や友人の心や体の変化のことで心配なことがあるとき

鹿児島県臨床心理士会 餅原尚子
(鹿児島純心女子大学 教授)

資料6

小学校のみなさんへ

☆わたしたちは、せかいに、ひとつだけの花

☆あたりまえのこと

*みんな、かんじること

*じぶんを まもる ため

*やさしい きもち があるから

- ・ねむれない
- ・ごはんを たべたくない
- ・どうして、わたし（ぼく）だけ？ と思ってしまう
- ・おこりっぽくなる
- ・あたまが、いたくなる
- ・しゅうちゅう できない

だんだんと おちついてきます

☆できるだけ いつもどおり

☆じぶんの きもち を だれかに つたえてみましょう

もちらは たかこ

資料 7

中学校のみなさんへ

☆わたしたちは、世界に、ひとつだけの花

☆あたりまえのこと

＊みんな、感じることに

＊自分を守るため

＊やさしい気持ちがあるから

- ・ねむれない
- ・ごはんを たべたくない
- ・どうして、わたし（ぼく）だけ？ と思ってしまう
- ・おこりっぽくなる
- ・あたまが、いたくなる
- ・集中 できない

だんだんと おちついてきます

☆できるだけ いつもどおりに

☆自分の気持ちを誰かに伝えてみましょう

餅原尚子

資料 8

保護者のみなさまへ

1. かけがえのない大切なわが子

- * 心底からかけがえのない大切なわが子という姿勢でかかわります。
- * 子ども自身が、ほっとできるような雰囲気を、かもし出します。

2. 「あたりまえ」の反応～時間とともに軽くなります～

* 誰もが感じること

- ・あの「出来事」がこわくてたまらない
- ・大切なものを失って、悲しみや寂しさを感じる
- ・自分をとても無力なものに感じる
- ・どうして自分がこんな目にあわなければならないのか、と怒りを感じる
- ・将来に希望が持てず、不安だ
- ・何に対しても無関心、無感動になってしまうことがある
- ・集中力がなくなり、すぐ気が散る
- ・気持ちのやり場がないので、反抗的、攻撃的になる

* 体におこりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない
- ・物覚えが悪くなったり、集中できず、イライラすることがある
- ・頭痛や吐き気、食欲不振、胃痛がある
- ・下痢になったり、便秘になったりする
- ・じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに、急に汗が出る

3. 感じたこと（溜息でもよい）を、言葉にして伝える

- * 例えば、言葉にならない気持ちになったら、そのことを伝えてみます。
一部分は傷ついていても、やさしい面などは傷ついていないことを感じてみてください。
- * 「がんばれ」「忘れなさい」などの説得は、言わない方がよいです。
これ以上、がんばれない、忘れようにも忘れられない辛さをもっています。

4. 子どもの気持ちを大切にします

- * 出来事に触れることなく、子ども自らの表明を尊重。
- * 症状のつらさを述べたときは、「あたりまえの反応」であり、「自分の身を守るための反応（お守り）」であることを伝えます。
- * また、症状の経過（1ヶ月後に症状が出てきて、3ヶ月後をピークに症状は軽減してきます。フラッシュバック（よみがえり現象）は最後まで残りますが、減少していきます。）を伝えます。
- * さらに、自ら出来事について、自然に表明した時は、良くなる兆しを感じることを伝えます。
子どもが、「話してよかった」と思えるように。
- * わずかでも未来に光が見えてくるように、子どもの心に寄り添う。「生きていてよかった」と思えるような体験を。

5. 保護者自身の心理的安定

- * 子どもの場合は、大人の反応から、出来事の意味を知り、悪化することがあります。
- * 「やり場」のない気持ちをご相談ください。

6. 心配なときは、相談しましょう

鹿児島県臨床心理士会 餅原尚子
(鹿児島純心女子大学 教授)

資料9

被害に遭われた人々にかかわるとき ～できるだけ普通に、できるだけ特別に～

1. 人としての「尊厳性」の重視

- * 心底からかけがえない大切な人という姿勢でかかわる。
ほっとできるような雰囲気（面接室の構造や、人としての美質など）を醸し出す。

2. 感じたこと（溜息でもよい）を、言葉にして伝える

- * 例えば、言葉にならない気持ちになったら、そのことを伝える。
一部分は傷ついていても、やさしい面などは傷ついていないこと。
- * 相談に来るということは、「よくなりたい」気持ちがある証拠。
その気持ちを大切に、かかわる側もそれを支援する。

3. 可能な限り、複数の面接者でかかわる。

1) 一人は、被害に遭った人のカウンセリングをする

- * 出来事に触れることなく、本人自らの表明を尊重。
- * 症状のつらさを述べたときは、「あたりまえの反応」であり、「自分の身を守るための反応（お守り）」であることを伝える。
- * また、症状の経過（1ヶ月後に症状が出てくること、3ヶ月後をピークに症状へ軽減すること。
フラッシュバック：よみがえり現象は最後まで残るが、減少していくこと。）を伝える。
- * さらに、自ら出来事について、自然に表明した時は、良くなる兆しを感じることを伝える。
- * わずかでも未来に光が見えてくるように、相手の心に寄り添う。

2) もう一人は、キー・パーソン（家族など）の面接をする。

- * 被害状況や被害に遭われた人の状態像の把握と今後の経過（1ヶ月後に症状が出てくること、3ヶ月後をピークに症状へ軽減すること。
フラッシュバックは最後まで残るが、減少していくこと。）を伝える。
- * 被害に遭った人の最大の味方になってもらうように伝える。
- * キー・パーソンが健全でいられるために（特に子どもの場合は、大人の反応から、出来事の意味を知り、悪化することがある）、場合によってはカウンセリングを実施し、心理的安定化を図る。

4. 相手何を求めているのかを把握し、それに応じて、他との連携をする。

- * 紹介する際には、物的、人的資源の良し悪しを伝え、相手に選択してもらうようにする。

鹿児島県臨床心理士会 餅原尚子
(鹿児島純心女子大学 教授)