

2011年3月28日

災害時の心理的援助における5つの原則：
科学的根拠に基づいたコンセンサス

東京大学大学院医学系研究科
精神保健学分野
准教授 島津明人

このレジюмеは、Hobfoll et al. (2007) *Psychiatry*, 70, 283-315 の内容を邦訳し、その要点をまとめたものです。災害支援の方針作成や支援策の具体的計画などにお役立て下さい。

以下では、災害時の心理的援助に関して、科学的根拠にもとづく専門家のコンセンサスが得られた 5つの原則 がリストアップされています。これらの原則は、(1) 被災者個人の支援だけでなく、家族や地域などのコミュニティーの支援にも適用できること、(2) 災害発生直後の対応から、数ヶ月にわたる中期的な対応にも適用できること、の2点が特徴です。

これらの原則は、様々な災害（天災、人災）の支援に適応できるように作成されています。そのため、地震・津波による災害援助に関わる際には、現場の状況に合わせて適宜アレンジしながらご使用下さい。

(1) 原則1：安全感・安心感を促すこと

- ・ 生命を脅かされるほどの災害を経験した場合には、さまざまな心身の反応が現れます。そのため、できるだけ安全な場所に案内し、そこが安全であることを明確にします。
- ・ メディア（ニュースや報道など）によって苦痛を感じる場合には、その視聴を制限するように促します。特に子どもに関しては、メディアへの暴露を制限することを親に伝えるます。

(2) 原則2：落ち着かせること

- ・ 過度の覚醒状態に置かれると、あいまいな刺激を危険と認識しやすくなります。そのため、過度の覚醒状態を鎮めるために深呼吸などのリラクゼーションを活用します。
- ・ 問題解決に焦点を当てた対処方法について援助することも重要です。直面している問題を対処可能な小さい単位にまで分割し、1つずつ解決することで、コントロール感を回復・上昇するようにします
- ・ 心身の不調のサインや不調時に相談できる窓口の情報を、あらかじめ提示しておきます。

(3) 個人や集合体の自信を促すこと

- ・ 大きな災害に直面した場合には、著しいコントロール感の喪失を経験し、その喪失感はすぐに様々な場面に一般化していきます。そのため、「やればできる」という自信を回復することが、逆境に立ち向かっていくためには重要です。
- ・ 一人ひとりの自信（自己効力感）を回復するには、(2)で紹介した問題解決に焦点を当てた対処方法が活用できます。
- ・ 家族や地域などの集合体全体の自信（集合的効力感）を回復するには、再建のさまざまな場面での意思決定や取り組みに関わってもらい、できることを集合体全体で積み重ねていくことが重要です。

(4) つながりを持つこと

- ・ つながりの欠如は孤独感へと導き、心身の不調の原因となることが分かっています。一方、人や組織とのつながりは、様々な支援（情報、物質、信頼感、励ましなど）を受けられる機会を増やし、被害からの回復や集合体の自信につながります。そのため、できるだけ早く、つながりを再構築することが重要です。
- ・ つながりの再構築を外部から援助する際には、どこで、どんな内容の支援をどのように入手できるのかといった情報を提供することが重要です。
- ・ いったん切れたつながりを再構築することは難しいため、避難所や仮設住宅の設置では、できるだけ元のつながりを維持し活かすための工夫が大切です。また、避難所や仮設住宅では、被災前のつながりの特徴（地域の文化や慣習）をできるだけ活かすことも、地域の機能を高めるうえで重要です。
- ・ 援助には「副作用」が伴うことも認識する必要があります。たとえば、被災者が援助に頼り過ぎてはいけなさと遠慮を感じることで、援助者が被災者の問題や欲求を過小評価してしまうこと、などが挙げられます。

(5) 希望を持つこと

- ・ 過酷な状況に直面すると、目の前が閉ざされ、破局的な考え（すべてはおしまいだなど）に陥りがちです。しかし、このような時こそ希望を持ち続けることが、将来を切り開く原動力となります。
- ・ しかし、外的な資源（住宅、雇用、資金など）が乏しいと希望を持ち続けることは難しくなります。そのため、支援する際には、必要な資源を確保することが重要です。
- ・ 希望を持つためには、破局的な考えは慎しみ、現実に基づきながらも、困難だがやりがいのある目標を持つことが重要です。たとえば、「二度と家には戻れない」と決めてしまうのではなく、「自宅の再建には何ヶ月もかかる」という事実を受け入れることから始めます。
- ・ 地域などのコミュニティー全体で共通する問題を洗い出し、その問題への対処方法を地域全体で検討することも一人ひとりの希望を促す働きを持ちます。対処方法を考える際には、それぞれのメンバーが持っている強みに注目することも有用です。