

災害時のこころのケア 2015  
～ 支援者マニュアル ～

《第3版》



長野県精神保健福祉センター



## はじめに

御嶽山噴火災害で亡くなられた方々に心からご冥福をお祈り申し上げます。また、御嶽山噴火災害や神城断層地震で、被害を受けられた方々に心からお見舞いを申し上げます。

当センターでは、阪神淡路大震災（1995）や中越地震（2004）の経験を生かし、「災害時のこころのケアマニュアル 2007」を発行しています。当センターは、2011年3月12日の長野県北部地震の災害時の心のケア活動に携わった経験から、災害時の心のケア活動は自殺対策と共通点が多いことに気付き、栄村の地震災害の後の中長期的な地域精神保健の向上にも繋がりました。その栄村の地震災害の経験を加えて、第2版「災害時のこころのケア～支援者マニュアル～」を発行させていただきました。

今回の御嶽山噴火災害では県内初のDPATがこころの医療センター駒ヶ根から派遣され、当センターでも心のケアチームの職員派遣や電話相談などに携わりました。自分が助かったことに罪悪感を抱く「サバイバーズギルト」に悩む登山者もおられ、誰にでも起こること、支援があることをお伝えすることも、今回の第3版の改訂のポイントです。

地域社会では、災害により様々な被害を受ける可能性があります。物理的、身体的な被害だけでなく、恐怖感や絶望感、不安感などさまざまな精神的苦痛をもたらします。さらに、直接災害に遭った被災者だけでなく、災害に関わったすべての人も何らかの影響を受けます。特に、ハンディキャップをもつ方へのこころのケアが大変重要です。

初版にも述べられていますが、災害時に際して、市町村をはじめとする関係機関の支援する職員が迅速かつ適切に、こころのケア（特に、今回はPFAを主体に）を実行するためと、事前の啓発研修に活用できることを目的として、このマニュアルを改訂しています。

また、いざという時に直ちに関係機関が使用できるように、情報収集や相談等に関する様式及び住民への普及啓発のためのパンフレット、チェックリスト等に加え、御嶽山噴火災害のように全国にまたがる支援のために、精神保健福祉センター一覧のリストも掲載しました。なお、本マニュアルはいつでも用いられるように、当センターのホームページにも掲載しております。

2015年3月

長野県精神保健福祉センター  
所長 小泉典章

# も く じ

はじめに

このマニュアルについて	1
I 災害時のこころのケア	
災害時の心理状態等の変化と留意点	2
災害時の支援活動の流れ	4
II 災害時のこころのケア活動	6
III 特別に配慮を必要とする可能性が高い方への支援	17
(1) 子どもへの対応	18
(2) 妊産婦への対応	20
(3) 高齢者への対応	21
(4) 身体障がいがある方への対応	22
(5) 精神障がいがある方への対応	23
(6) 知的障がい・発達障がいがある方への対応	25
(7) ご遺族への支援	26
(8) 外国籍等住民への対応	28
(9) 被災時のアルコール問題	29
IV 支援者自身のケア	30
V 御嶽山噴火災害に関わるこころのケア活動の報告	34
VI 書式・チェックリスト	41
VII 普及啓発資料	51
VIII 参考文献・資料	67
IX 関係機関一覧	69