

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～

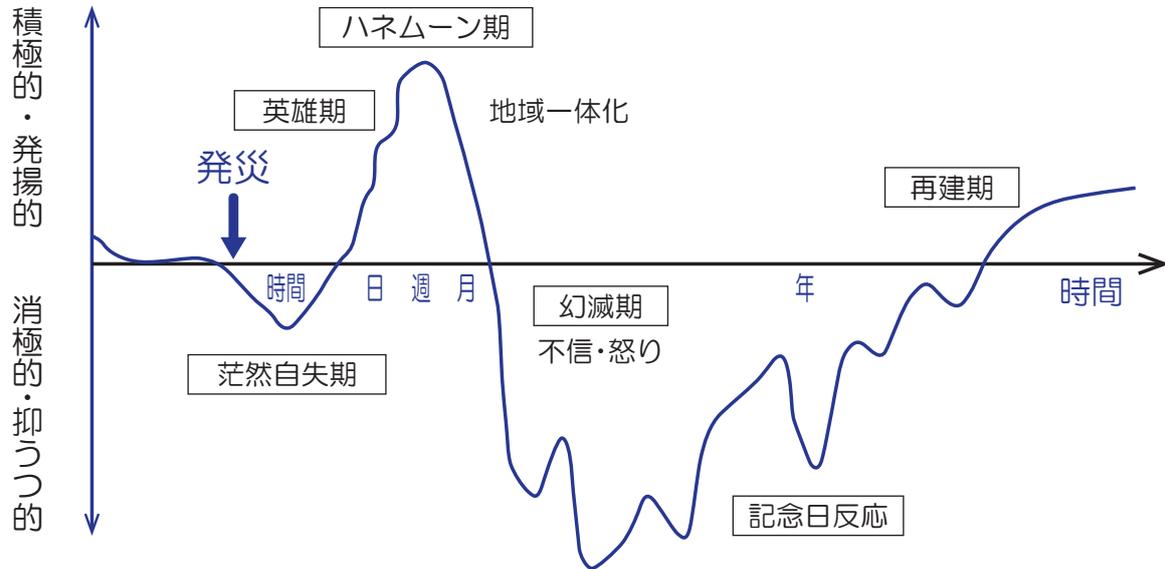


図1 被災者の一般的な心理変化 (Zunih & Myer,2000 から)

表1 災害時の心理状態等の変化と留意点

時間経過	被災直後～1週間	1週間～1カ月
状況	災害の混乱の中、救急救命、安全の確保、災害復旧等が優先される。現実的な生活支援が何より求められ、こころのケアのニーズは高くない。	発災直後の混乱は収束に向かっていく。被害の回復を目指して被災者や支援者の間に連帯感も生まれ（ハネムーン期）、一見元気であるが、生活ストレスが蓄積していく。
被災者	<p>誰もショックを受け、茫然自失の状態になる。恐怖感や怒り、悲しみ等の感情が生じたり、血圧の上昇や心拍数の増加等の身体面の反応が生じたりする。積極的に解決のために立ち上がろうとしたり（英雄期）、強い使命感や精神的な高揚感を抱くこともある。</p> <p>【誰にでも起こるストレス反応】 気分の落ち込み・不安・イライラ・混乱・判断力低下・無気力等が生じる。 身体面の不調（頭痛・高血圧等）・不眠・持病の悪化等が生じる。</p>	<p>過労や過重なストレスにより心身の不調が起りやすくなる。頭痛や腰痛、睡眠の問題等が生じたり、不安や抑うつ感、喪失感を感じたりする。しばしば恐怖感がよみがえることもある。アルコール関連問題も起りやすい時期。</p> <p>また、下記の状態が生じる方もいる。 【急性ストレス反応・障害（ASD）】 被災状況が繰り返し思い出される。 災害に関連する情報を避ける。 感情が麻痺する。不眠や過剰な反応が見られる。落ち着きに欠ける。</p>
亡くなられた方がいた場合「サバイバーズ・ギルト（P.36）」を抱えることもある		
ご家族 ご遺族	受け入れがたい出来事に大きなショックを受け、死の事実を否認したり心理的に麻痺したような状態になることがある。	死別を現実として受け入れる過程で、激しい感情の波が生じることがある。
支援者	情報が錯綜する中で、被災状況の確認、救助活動の実施、各支援機関との調整、避難所の設置等の支援活動に追われる。	疲労が蓄積してくるが、使命感もあって、自身のケアは後回しにされがち。支援の中で二次受傷状態（P.30）に陥ることもある。
現実的な生活支援とともに、予防的観点でこころのケアを行えることが望ましい。		

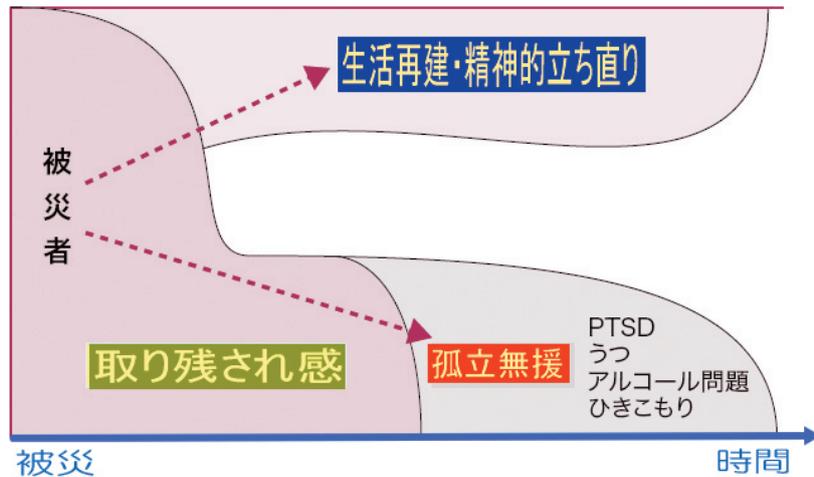
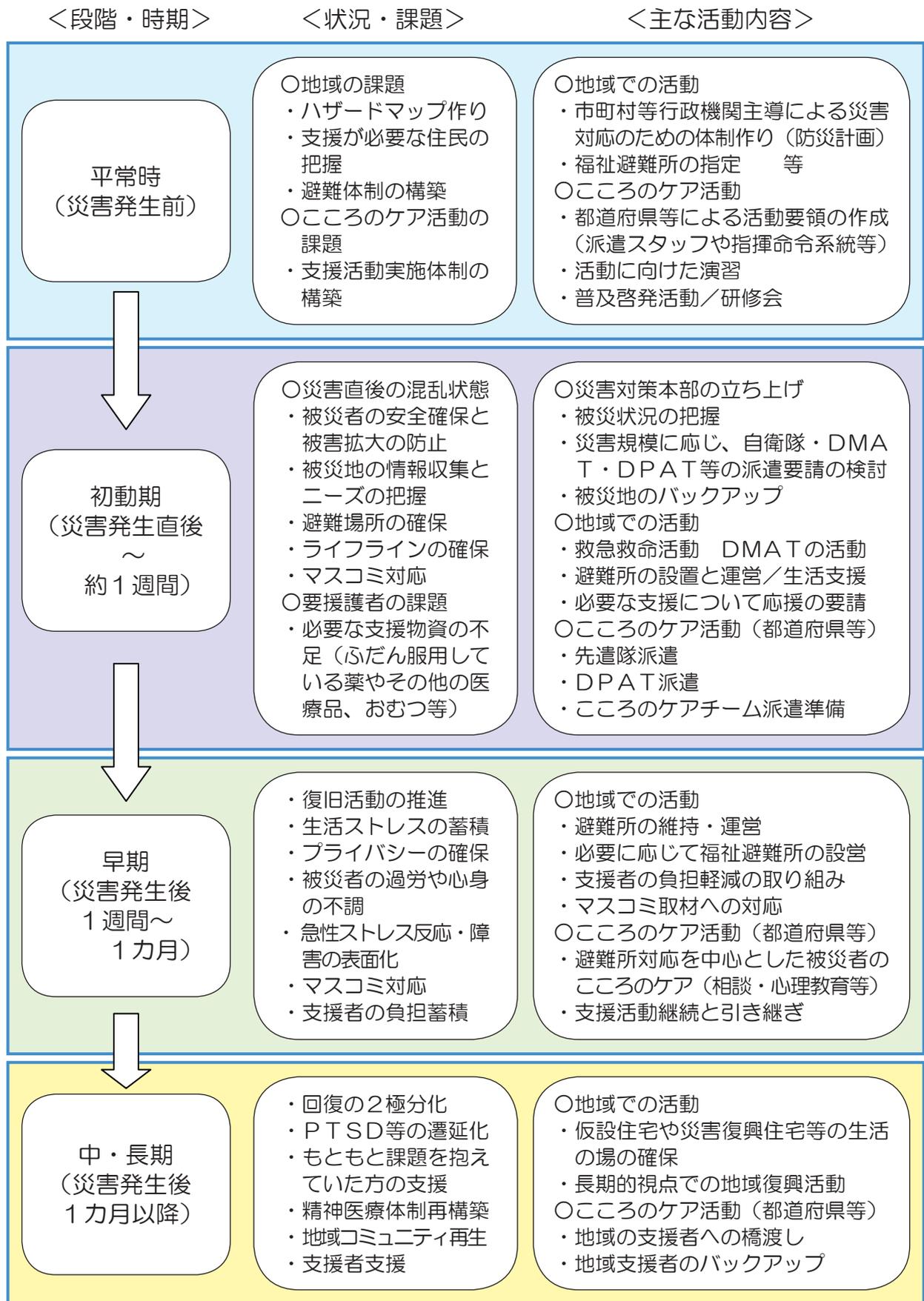


図2 被災者の回復の2極分化

金吉晴（編）「心的トラウマの理解とケア第2版」じほう，（2006）から

1 カ月～3 カ月	被災後3 カ月以降
<p>徐々に平常を取り戻し、復旧が進む一方、様々な格差も表面化する。 メディアの報道が減り、被災地外の人々の関心が薄れていく。</p>	<p>徐々に平常の生活に戻っていく時期であるが、回復に向かう過程には様々な差が現れる。 新たな地域コミュニティづくり等の課題が出てくることもある。</p>
<p>多くの場合は、心身にあらわれていた様々な反応が、徐々に落ち着いていくと考えられるが、生活上の様々な混乱に直面することもあり、不満が高まったり、様々な不調が明らかになりやすい。 生活の目途を立てて立ち直っていく人と、取り残され感を抱いたりして立ち直りが遅れていく人が見られ、回復の2極分化（図2参照）が進んでいく。 下記の心的外傷後ストレス障害と診断される方もいる。 【心的外傷後ストレス障害（PTSD）】 左ページの【急性ストレス反応・障害】に記載されたような症状が強く、1 カ月以上続く。</p>	<p>被害の程度やもともとの経済状況、受けられる支援等の要因により、回復の2極分化がさらに進んでいく。時間がたつにつれて災害直後の精神的打撃から脱していく人が増える一方で、その影響を引きずる人もいる。 また、長引く避難所生活や仮設住宅での生活、転居、就労形態の変化等、様々な生活環境の変化がもたらす二次的なストレスの影響で不調となる人も出てくる。 PTSDが長引くこともあり、長期的な視点でのサポートが欠かせない。</p>
<p>憂うつ感や悲哀感、亡くなった方への追慕、罪悪感（サバイバーズギルト）、怒り、睡眠障害等の様々な悲嘆反応が見られる。</p>	<p>徐々に再適応の時期を迎えるようになるが、悲嘆の現れや推移には個人差があり、中には複雑化・長期化する人もいる。命日等の特別な日に強い悲嘆反応（記念日反応）が生じることもある。</p>
<p>救助活動にあたる支援者等は惨事ストレス（CIS）の影響で、PTSDを発症することもある。 また、無力感を感じてバーンアウト（燃え尽き症候群）をきたしてしまうことや、様々な心理的な問題を抱えてしまうことも起こりうる。 支援者自身のケアも重要で、心理的影響が大きいと思われる方を把握して、ケアすることが大切。</p>	

災害時のこころのケア ～災害時の支援活動の流れ～



〈それぞれの時期に想定される主な活動内容〉

- 各種災害を想定したハザードマップの作成と周知
- 地域防災計画の策定と周知
- 福祉避難所の指定
- 要援護者台帳の整備
- 災害時の支援体制についての検討
- DPATやこころのケアチームの派遣に関する要領の作成
- こころのケアに関する研修会
- 定期的な避難訓練

- 被災情報の収集・住民の安否確認
- 災害対策本部の立ち上げ
- 他機関への支援の要請
- 救急救命活動の支援・医療の必要な方へのケア（投薬等）
- 避難所の設営・運営
- 被災地の医療機関の被害の確認
- 避難所等における被災者のニーズの確認
- こころのケアにあたり、先遣隊の派遣
- こころのケアチーム派遣の準備（スタッフの確保・役割の確認・指揮命令系統の確認等）
- 必要な生活物資の配送・配布
- マスク対応（情報提供の方法や窓口等の整理・取材に関する取り決めづくり等）

- 避難所の運営・避難者のニーズに合わせた生活環境の向上
- 福祉避難所の設営
- 支援関係者間の調整・コーディネート
- 支援の必要性が高い被災者の把握
- ニーズに応じたこころのケア活動（個別相談・診察・心理教育・普及啓発・支援者支援等）
- こころのケア活動継続のための引き継ぎや情報共有
- マスク対応（継続的な情報提供のしくみづくり・取材の負担が大きい方への配慮等）

- 地域の医療体制・支援体制の再構築と引き継ぎ
- 被災地で生活する支援者の支援
- 新たな地域コミュニティづくり
- 孤立あるいはひきこもりがちの方への支援
- PTSD等の症状の重い方への継続的な支援
- アルコール問題等を抱えた方への支援
- 支援の必要性が高い被災者への継続的な支援