

Ⅱ 災害時のこころのケア活動

予期せぬ災害が発生した際、その時間経過によって、被災者やその家族の心理状態やニーズは変化していきます。災害の内容、規模などさまざまな要因が関係しますが、その時々で、被災者の多くが様々なストレスを受け、心身に影響が出てきます。

身体の怪我や病気に対する応急処置の必要性が広く認識されているように、危機的状況における心理的応急処置についても、その必要性・重要性が認められるようになってきました。

これまでいくつかの心理的応急処置が紹介されていますが、本章では、「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き原書第2版（アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク，アメリカ国立PTSDセンター著／兵庫県こころのケアセンター訳，医学書院，2011年）」の内容を中心に、災害時のこころのケア活動についてまとめました。

（１）サイコロジカル・ファーストエイドとは

サイコロジカル・ファーストエイド（Psychological First Aid：以下PFA）とは、『災害やテロの直後に子ども、思春期の人、大人、家族に対して行うことのできる効果の知られた心理的支援の方法を、必要な部分だけ取り出して使えるように構成したもの（「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」）』です。PFAは、特別な治療法や心理療法・心理カウンセリングを指すわけではなく、災害初期の苦痛を軽減し、短期・長期的な適応を促すための予防的な活動です。提供の時期は、災害発生直後から1カ月程度が目安となります。

被災者に負担をかけない形で用いられるよう考えられており、対象となる人は、子どもから高齢者までのすべての人です。また、被災者だけでなく、その家族や災害支援に関わる様々な立場の人にも用いることができます。

PFAは、被災者の精神的苦痛を軽減するための介入方法ですが、被災者の当面の安全、物心両面の安心（現実的支援）と情報の提供が活動の中心となっています。

（２）支援者の基本的な姿勢について

支援者全般に求められる姿勢・態度やPFA提供者に必要な心構えについて、主なものを表2にまとめて示しました。

これらは、これまでの被災者支援から得られた経験に基づいたものが中心となっています。この中には、『支援を押し付けないこと』『プライバシーに配慮すること』『無理に聞き出そうとしないこと』などの基本的な態度から、『心身のセルフケア』や『役割と限界をわきまえる』といったことなどが挙げられており、いずれも重要なポイントです。なお、秘密を守ること（守秘義務）については、生命の危険性があったり、児童虐待や犯罪などを知った場合には例外がありますので注意が必要です。

表2 支援者に求められる姿勢・態度

支援者としての基本姿勢・態度
<ul style="list-style-type: none"> ・被災者の気持ちを尊重し、いきなり支援を押し付けるのではなくまずは様子を見る。 ・プライバシーに配慮し、被災者やその家族の秘密を守る（守秘義務）。 ・被災者なりの回復があり、回復には時間がかかることを理解する。 ・穏やかな声でゆっくり話し、慌てず丁寧に接する。専門用語はなるべく控えて、わかりやすい言葉を使う。 ・被災者が話し始めたらしっかりとその話を聞き、その人が何を伝えたいのか、支援者がどう役に立てるのかに焦点を当てる。被災者なりの答えが探し出せるよう手助けする。 ・被災者の困りごとに合わせた、実際に役立つ支援を心がける。 ・被災者のつらさ、恐怖感を無理に聞き取るよりも、生き残った強さなどポジティブな面に目を向ける。
PFAを提供する人に必要なこと
<ul style="list-style-type: none"> ・災害対策本部などの危機管理や災害支援を統括する組織の指示に従い、捜索・救援チームや緊急医療チームなどの活動を妨げないよう、自分自身の役割と限界をわきまえて活動する。 ・その地域の文化や社会の決まりごとに従って対応する。 ・被災者の年齢や考え方に応じた対応をする。 ・心理的支援とは一見関係なさそうな仕事（たとえば掃除など）でも取り組める。 ・心身のセルフケアができる。 ・ある程度の悲惨さや強烈さに耐えられる。 ・ある程度のトラウマ（心的外傷）やストレス反応に関する知識を持ち、被災者の状態を素早く判断して、状況に応じて柔軟に支援方法を組み立てられる。
避けるべき姿勢・態度
<ul style="list-style-type: none"> ・何があったか尋ねて詳細を語らせる（被災の体験など詳細を聞き出そうとする）。 <p data-bbox="204 1350 1401 1429">（注）ストレスとなったできごとについての感情表出を促す『デブリーフィング』は有効性がないと言われており、推奨されていません。【次ページコラム参照】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災者が体験していることを、支援者の受け止め方で決めつける。 ・被災者を弱者とみなし、恩着せがましい話し方・関わり方をする。 ・できないことを引き受ける。 ・はっきりしない曖昧な情報を伝える。 ・被災者の反応を「症状」と呼ぶなど、診断（病気）の観点で話す。

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

〈 コラム：デブリーフィング 〉

デブリーフィングとは、もともとは、軍隊などで多くの心理的介入とともに提供されるグループセッションの一つでしたが、それが心理学的危機介入手段として転用されることになったものです。アメリカ軍のパラメディックで救急隊員でもあったアメリカの心理学者 (Mitchell) によって、1980 年代後半に開発された災害などの PTSD 予防のための技法 (非常事態ストレスデブリーフィング: Critical Incident Stress Debriefing) は、欧米の軍隊、消防、警察などで広く実践されています。災害などの2~3日後 (少なくとも1週間後) に行われるグループワークで、2~3時間をかけ、一定の手順にしたがって出来事の再構成、感情の発散 (カタルシス)、トラウマ反応の心理教育などが行われます。

日本にも紹介され、被災者の PTSD 予防のための心理的応急処置として期待されましたが、その効果は、現在、科学的に完全に否定されています。むしろ有害であるとの指摘もなされており、安易に外傷体験を語らせることは、再外傷化につながる危険性をはらむものとなります。現在の PFA はデブリーフィングの反省のもとに生まれてきたと言えます。

参考文献：金吉晴 (編)「心的トラウマの理解とケア (第2版)」じほう (2006)

(3) PFAの活動について

PFAには8つの活動内容があります (表3)。8つの活動は段階を追って順番に進めなければいけないというのではなく、被災者の状況や必要性に応じて必要な部分を用いるものです。

表3 PFAの活動内容

PFAの活動内容	概要
1 被災者に近づき、活動を始める	被災者の求めに応じる 被災者に負担をかけない共感的な態度でこちらから手をさしのべる
2 安全と安心感	当面の安全を確かなものにし、被災者が心身を休められるようにする
3 安定化 - 必要に応じて -	圧倒されている被災者の混乱を鎮め、見通しがもてるようにする
4 情報を集める - いま必要なこと、困っていること -	周辺情報を集め、被災者がいま必要としていること、困っていることを把握する その人にあった PFA を組み立てる
5 現実的な問題の解決を助ける	いま必要としていること、困っていることに取り組むために、被災者を現実的に支援する
6 周囲の人々との関わりを促進する	家族・友人など身近にいて支えてくれる人や、地域の援助機関との関わりを促進し、関係が長続きするよう援助する
7 対処に役立つ情報	苦痛をやわらげ、適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法について知ってもらう
8 紹介と引き継ぎ	被災者がいま必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、引き継ぎを行う

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

① 被災者に近づき、活動を始める

まずは、被災者とのよい関係を築くことが大切です。最初の“あいさつ”で自分の名前、所属、役割などを伝えます（例を参照）。相手の言葉や表情、反応に意識を集中して、穏やかに話をします。被災者への敬意と思いやりを示すことができれば、よい関係を築きやすくなります。なお、個人的な接触のマナーは地域や年代などによって異なってきますので注意が必要です。こちらの思いが強くなりすぎてしまわないようにしつつ、“（被災者に）わずらわしいと思われない”ことが大切です。

また、被災者と接する際に、支援に関わるリーフレットやパンフレット等をお渡しするのもよいでしょう。【普及啓発資料参照】いろいろな事情から、支援を断る被災者もいますので、その場合はその意向を尊重してください。ただ、一旦支援を断った被災者が、後になって支援が必要と感じる場合もありますので、支援を受けるために必要な情報（窓口の場所・連絡先など）を伝えておくことが望まれます。

あいさつの例

こんにちは。私は、〇〇といます。〇〇で活動しています。皆様のご様子や、何かお役に立てることはないか伺っています。少しお話してもいいですか？お名前をお聞きしてもよろしいでしょうか？〇〇さんですね。お話をお聞きする前に、いますぐに必要なものがあれば教えてもらえますか？水やジュースなどは足りていますか？

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

② 安全と安心感

災害の直後は、まずは安全と安心感を取り戻すことが大切です。そのために必要と考えられる主な手立てを表4にまとめました。

可能な限り被災者の安全を確かなものにする、支援などに関する必要な情報を提供すること、身体面への配慮をすることなどに加えて、さらなるトラウマ体験やトラウマを思い出すきっかけになるものから被災者を守ることなども大切なポイントとなります。

また、家族や親しい友人を亡くした被災者がいた場合、尊敬と思いやりを持って接することが大切です。残念ながら、言ってもらおうと必ず力になれる言葉は存在しません。話す人、場面、タイミングなどによって、言葉の印象が全く違ったものになることもあります。支援者として、その方が抱く悲嘆の感情は起こって当然の反応であること、その表し方も人それぞれであることを踏まえて、気持ちを理解しようとするのが大切です。表5には、家族や親しい友人を亡くした被災者を支える上での留意点をまとめました。

表4 安全と安心感を取り戻すために行う主な支援の手立て

	主なポイント
現在の安全を確かなものにする (被災者を守る)	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の環境を安全にする(照明の確保、転倒防止対策、危険物の撤去など)。 ・健康状態などを確認し、不足している生活必需品や医薬品などを手配する。 ・特別なニーズを持つ被災者のリストを作る。 ・自分や他人を傷付ける兆候がある人やショック状態(顔面蒼白、呼吸の異常、無反応、興奮や混乱など)を示す人がいたら、医療的・専門的援助を求める。
災害救援活動や支援事業に関する情報を提供する	<ul style="list-style-type: none"> ・今後の予定や被災者支援のために行われていること、災害に関して現時点でわかっていること、利用可能なサービス、被災者の一般的なストレス反応についての情報、被災者のセルフケアや家族のケアなどについての情報を、時機をみて、また、必要に応じて伝える。なるべく専門用語や略語は使わない。 ・不確実な情報は伝えない。また、安易な安全の保証はしない。
からだへの配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・物理的環境を少しでも快適にするためにできることをする。室温や明るさ、風通し、プライバシーの確保、騒音の状態など、工夫の余地がないか検討。 ・特別なニーズを持つ方には、その特性に応じた配慮を行う。
交流を促進する	<ul style="list-style-type: none"> ・孤独感や孤立感の軽減を図るために、状況を見ながら、可能であれば、被災者間の交流を促す。
さらなるトラウマ体験や思い出すきっかけになるものから守る	<ul style="list-style-type: none"> ・トラウマを思い出すような刺激(映像・音・においなど)や出来事から被災者を保護する。 ・特に子どもや思春期年代の若者には、災害について伝えるテレビやラジオの報道に触れ過ぎることであらくなる場合があることを説明する。 ・状況によっては、マスコミの取材などから保護する。【普及啓発資料参照】
独自のニーズのある被災者に対応する	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者と離ればなれになっている子どもがいた場合は、できる限り早く再会できるよう配慮する。また、子どもに対応できる支援者を配置する。 ・家族の生存が確認できない被災者がいた場合には、その方に寄り添い、思いを聞いたり、最新情報が得られる手助けをしたりする。

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

表5 支える上での留意点

やるべきことの例	言うてはいけないことの例
<ul style="list-style-type: none"> ・深く悲しんでいる方に、いま体験していることは起こって当然の反応であると伝える ・亡くなった人を「故人」と呼ぶのではなく、名前で呼ぶ ・悲しみや孤独感、怒りなどの感情は、おそらくは一定期間は続くであろうことを伝える ・医師や精神保健の相談窓口、地域の医療機関などに相談できることを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・お気持ちはわかります ・頑張って乗り越えないといけない ・命があったんだからよかったと思って ・そのうち楽になりますよ ・あなたが生きていてよかった ・他にはだれも死ななくてよかった ・まだ、家族もいるし、幸せな方じゃないですか ・あなたにはまだきょうだいもお母さんもいます

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

③ 安定化 ー必要に応じてー

極度の感情の高ぶりや緊張、感情・感覚の麻痺、高い不安などは、睡眠、食事、意思決定、育児などの面で、日常生活を妨げることがあります。そういった場合には、激しく混乱している被災者が落ち着きを取り戻せるようなサポートが求められます。

ただ、混乱はしていても、被災者自らが積極的に支援を求めてくることはあまり多くありません。いきなり介入するのではなく、まずは被災者のプライバシーを尊重しながら、落ち着いて関わるのが大切です。対応としては、穏やかにそばで付き添ったり、人目のないところに移動できるよう伝えたり、「必要があれば何かお手伝いします」「後ほどお伺いしてあらためてお声をかけます」などの声掛けをして少し時間を取ったり、その人に役立つ情報を伝えたりすることなどがあります。

また、強烈な感情は波のように湧き起っては消えること、こうした反応は異常ではないこと、などを説明することも大切です。ふだんからしていること（散歩、深呼吸、ストレッチなど）が気持ちを落ち着かせることにつながったり、友人や家族の存在が大きな助けになることなどを伝えてみることも一つの方法です。【普及啓発資料参照】

それでも混乱状態が強く感じられる場合には、意識を現実に戻す働きかけが役立つことがあります。たとえば、「私の言うことを聞いてください。こちらを見てください」と声をかけたり、「あなたはどなたですか？」「いま、どこにいるかわかりますか？」「何がありましたか？」などと質問して基本的な事実の確認を行ったりしてみる方法があります。

しかし、どの働きかけも気持ちを落ち着かせることに役立たないようなら、精神科の医師など、精神保健の専門家に相談してください。

④ 情報を集める ーいま必要なこと、困っていることー

災害発生直後は、こころのケアよりも、実際の・現実的な支援が求められます。被災者が必要としていること、困っていることが何なのか、たくさんある場合は優先順位を付けながら把握（アセスメント）していきます。そのうえで、それぞれの被災者にあった支援を柔軟に組み立てることが大切です。

被災者の負担やリスクの大きさを把握するために、体験された内容を尋ねる場面も出てきますが、不用意に詳細な内容に立ち入らないよう配慮をしてください。

なお、子どもや高齢者、障がいがある方など、特に配慮が必要な方への支援のポイントについては、【Ⅲ 特別に配慮を必要とする可能性が高い人への支援】を参照してください。

⑤ 現実的な問題の解決を助ける

被災後の混乱した状況の中で、解決しなければならない現実的な問題は山積みになっています。そうした問題に対応するために、解決すべき優先順位を一緒に考えたり、目標に向けて小さな段階を追って整理したりして、解決するお手伝いをすることも重要な支援となります。

その際には、達成可能な目標を定めるように助言することが大切です。小さな目標であったとしても、その目標を達成することにより、自分で状況をコントロールできるという感覚を被災者が取り戻すことに役立ちます。これは、被災者が、日常を取り戻していくために欠かせないプロセスです（表6）。

表6 問題解決に向けたステップ

ステップ	主な内容
【ステップ1】 いま最も必要としていることを確認する	必要としていること、困っていることを挙げ、今すぐに支援が必要なことを選ぶ手伝いをする
【ステップ2】 必要なことを明確にする	問題を明確にするための話し合いを行う
【ステップ3】 行動計画について話し合う	問題解決のために何ができるか話し合う 支援者として支援に関する情報を集めて伝える
【ステップ4】 解決に向けて行動する	被災者が行動を始める手助けをする 例えば、サービスの予約や事務手続きなどを手伝う

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

⑥ 周囲の人々との関わりを促進する

周囲の人々からの支えは、被災後の精神的な安定と回復に大きく影響します。被災者が、被災者にとって大切な人たち（配偶者、子ども、親、きょうだい、友人、隣人など）と、電話や電子メール、インターネットなどを通じて、連絡が取りあえるよう支援することも重要なサポートとなります。

また、いま近くにいる人たちと支え合うことも大切になります。小さなグループで話し合う機会を持ったり、子どもであれば世話役の大人のもとで子ども同士と一緒に活動したりすることもよいでしょう。

話し合いをする場合、被災に関して自分の経験を話したくない方もいますので、無理に話をしなくてもいいことを確認しておく必要があります。安心できる人と一緒に過ごすだけでも気持ちが楽になる方もいます。大切なのは、被災者の悲しみ方が一人ひとり違うことを踏まえておくことと、被災者が孤立しないよう気をつけることです。

⑦ 対処に役立つ情報

ストレス反応が『異常な事態における正常な反応』であること、ストレス反応の多くは時間の経過により改善していくことなどを説明して、被災者に基本的な知識を知ってもらうことは、被災者の心の安定に役立ちます。【普及啓発資料参照】

トラウマ体験後のストレス反応のうち、代表的な3つのストレス反応を表7にまとめました。この他にも、悲嘆反応、外傷性悲嘆、抑うつ、身体反応などがあり、いずれも多くが時間の経過によって改善し、適応ができていきます。

表7 ト라우マ体験後の3つのストレス反応

つらい体験がよみがえる (再体験・侵入反応)	<ul style="list-style-type: none"> ・意に反して記憶が苦痛を伴ってよみがえる(フラッシュバック) ・繰り返すつらい出来事に関する夢を見てうなされる ・その体験に関係するものや、似た出来事で苦痛を感じる ・思い出させるものを見聞きすると、動悸、発汗、震えなどの身体症状が現れる
似たような状況を避ける 人付き合いを避ける (回避・麻痺の反応)	<ul style="list-style-type: none"> ・その出来事について話したり、考えたり、感じたりすることを避ける ・関係のある場所や人など、その出来事を思い出すものを避ける ・出来事の大事な部分を思い出せない ・大切な活動への関心が持てない、参加しない ・身近な人や周囲の人と壁ができたように感じる、疎遠になった感じ ・愛情や幸福感などの自然な感情が薄まった感じがする ・将来のことが考えられない、見通しが持てない
いつも緊張している (過覚醒反応)	<ul style="list-style-type: none"> ・寝つけない、途中で目が覚める ・イライラ感、些細なことで怒る ・物事に集中できない ・危険を恐れて過剰なほどに警戒心を抱く ・ちょっとしたことで過剰に反応する、すぐ驚く、びくびくしている

参考文献：米国精神医学会診断基準 DSM- IV

表7にある3つの反応により、日常生活や人付き合い、仕事などに支障をきたしている状態が、災害後1カ月未満にみられればASD(急性ストレス障害)が、1カ月以上にわたって続いている場合はPTSD(心的外傷後ストレス障害)が疑われますので、精神科医師などの専門家への相談を検討してください。

これに関連して、被災者がつらい体験を思い出すきっかけとして、災害の場所、人物、光景、音(大きな音、サイレン)、におい、時間帯、葬儀、災害記念日、災害についてのテレビやラジオの報道などがありますので、注意が必要です。被災者がどのようなことで苦痛を感じているのか、そうした苦しさへの対処をどのように行っているのかを話し合えると回復に役立ちます。

その他にも、家屋や財産の損失、経済的な困窮、食物や水の不足、友人・家族との別離、健康上の問題、知らない場所への引っ越し、娯楽の不足など、災害後の苦しい生活から生み出されてくる『生活ストレス』が、被災者の回復をより困難にさせる要因となってきますので注意が必要です。生活環境の変化に伴う負担をふまえ、被災者の生活場所に応じた対応を考えていく必要があります。【次ページコラム参照】

〈 コラム：被災者の生活場所に応じた対応について 〉

被災後、被災者の生活場所が変わった場合には、支援者として場面に応じた対応が必要となります。以下の点を参考にしてください。

1 避難所にいる被災者への対応

避難所での生活は、個人のスペースが狭く、プライバシーも十分に確保されていないことがほとんどです。照明や生活騒音、冷暖房の不十分さ、においなどをはじめとして、被災者にとって恒常的にストレスを受ける環境となっています。それに加えて、トイレの順番や食事を配る順番、ゴミ問題などが対人関係上のトラブルに発展することもあり、共同生活が難しくなる場合もあります。そうしたトラブルを予防するためにも、あらかじめ生活上のルールを掲示するなどして、生活上のストレス軽減を図ることが大切です。

旅館やホテルなどを二次避難所として利用している場合には、プライバシーが守られやすくなってストレスの軽減が図れますが、支援に関する情報源からは遠くなってしまい、見守りも不十分となってしまう可能性もあるので、定期的な連絡手段の確保や巡回などを行う必要があります。

2 自宅などにいる被災者への対応

自宅などでの生活を続けている被災者には、家庭訪問などを通じた状況確認をしながら、問題点があれば早期に対応を図る必要があります。特に、高齢者や障がいを抱えた方などがある家庭には必ず声をかけ、把握した情報を関係部署にきちんと伝えることが大切です。

3 避難所にも自宅などにもいない被災者への対応

知的障がいや発達障がいのある子どもや家族がいる世帯が、避難所での不適応を心配して車上生活を行っている場合があります。知的障がいや発達障がいのある方は、災害に伴う急激な環境変化によって、パニックをはじめとした不適応行動を起こしやすくなることがあるので、家族のストレスや疲労はより大きくなります。また、情報や生活物資の不足により大きな不安状態におかれているので、保育園・幼稚園、学校、職場、障がい福祉サービス事業者などを通じた安否確認や、地域の巡回などにより状況把握を行い、必要な支援を届けていくことが必要です。

後になってこころの健康の危機を招かないために、心身の苦痛となるストレス反応や様々な生活ストレスに対処する適切な方法（表8）を被災者に提案したり、一緒に話し合ったりする機会を持ち、被災者が適応的な行動がとれるよう促すことも大切です。【普及啓発資料参照】

なお、ストレス反応を説明する際には、「症状」「障がい」といった言葉を使ったり、ストレス反応は必ず消えるものだとは保証したりするようなことは控えてください。

表8 望ましい対処行動の例

適切な対処行動の例	不適切な対処行動の例
<ul style="list-style-type: none"> ・安心して話せる相手を持ち、話をする ・必要な情報を得る ・適度な休養をとる ・きちんとした食事・栄養を摂る ・適度な運動や趣味の活動、読書などをする ・リラクゼーション法を用いる ～深呼吸、ストレッチ等～ ・カウンセリングを受ける ・過去にうまくいった対処法を試してみる ・家族で一緒にくつろぐ時間を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールで苦しさを紛らわせる ・ひきこもってじっとしている ・家族や友人とのつきあいを避ける ・あまりに長時間働く ・怒りを爆発させる ・自分や他人を過度に責める ・食べ過ぎる、あるいはきちんと食べない ・長時間テレビをみる、ゲームに没頭する ・危険な行為をする

「災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」から

⑧ 紹介と引き継ぎ

PFAは災害発生直後の心理的支援ですので、その後もさらに継続的な支援を必要とする被災者には、適切な支援機関を紹介してつなぐことが重要です。支援機関の担当者のもとへ被災者を連れて行ったり、適切な紹介先を知っている地域の方に引き合わせたり、支援の引き継ぎを行ったりします。また、支援の継続性が保てるよう配慮が必要となります。

ここで大切なのは、被災者が「見捨てられた」「拒否された」と感じないようにすることです。支援の引き継ぎのたびに被災者が何度も自身の状況を説明しなくてもいいように、必要としていることや困っていることなどの引き継ぎ事項をまとめておくことも大切です。【書式・チェックリスト参照】

ここまで、PFAをもとにこころのケア活動の重要なポイントについてまとめてきました。ご覧いただいたように、PFAでは、対象となる方の災害初期の苦痛を軽減し、回復力を促進することを目的としています。そのためにも、被災者に敬意を持って接することや、現実的な支援を行うことの大切さを改めて確認しておく必要があります。

なお、安全と安心感が取り戻され、緊急のニーズが満たされ、地域の行政機能が回復した頃に被災者を支援することを目的とした心理的支援法『サイコロジカル・リカバリー・スキル (Skills for Psychological Recovery : SPR)』が、アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークとアメリカ国立PTSDセンターにより作成されています（日本語版は兵庫県こころのケアセンター訳）。復興回復期の心理的支援の参考にしてください。【次ページコラム参照】

〈 コラム：サイコロジカル・リカバリー・スキル 〉
(SPR：Skills for Psychological Recovery)

サイコロジカル・リカバリー・スキル（SPR）とは、災害やテロが発生して数週間から数カ月のあいだに、子ども、若者、大人、家族に対して行うことのできる効果の認められた心理的支援の方法を、必要な部分だけ取り出して使えるように構成したスキル・トレーニング法です。PFAと同じく、アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークとアメリカ国立PTSDセンターにより作成されました。日本語版は兵庫県こころのケアセンターで訳して作成しています。

SPRは、災害発生直後の危機的状況がおさまってから、PFAによる活動が行われたあと、あるいは、PFAよりさらに集中的な介入が必要とされる場合に用いられます。精神保健およびその他の保健領域で働く支援者が提供する復興回復期における心理的支援法です。

PFAよりも被災者のニーズに応じた特定のスキルを教えることと、そのスキルを有効に活用するためのフォローアップの必要性を強調しています。クリニック、学校、様々な支援センター、家庭、会社等で被災者のプライバシーを守ることのできる場所で、1回45分くらいで実施し、1回から5回くらいで終結するようになっています。

SPRは、メンタルヘルス上の治療やカウンセリングではなく、二次的な障がいを予防することを目的としています。特に、①被災者のこころの健康を守ること ②被災者が自分の必要としていること、困っていることに対処する能力を高めること ③子ども、若い人、大人、家族の回復を促進するスキルを教えること ④適応的な行動を見出し、それを支援しながら、不適切な行動を防ぐことの4つを目標としています。

具体的には、被災者のニーズを明確にし、どのニーズから対処していくか優先順位を決めます。そのうえで、『問題解決のスキルを高める』『ポジティブな活動をする』『心身の反応に対処する』『役に立つ考え方をする』『周囲の人とよい関係をつくる』の5つの中心的な対処スキルから、被災者に応じたスキルを伝えます。その後、伝えたスキルが有効に活用できているか、フォローアップの機会を設けることも行います。

「サイコロジカル・リカバリー・スキル実施の手引き」（兵庫県こころのケアセンター訳）から