

災害時のこころのケアの取り組みについて

～サイコロジカル・ファーストエイド：PFAの普及に向けて～

長野県精神保健福祉センター

○今井 敏弘 小泉 典章 中野 和郎

I はじめに

ここ数年、人々の生活に大きな影響を与える大規模な自然災害がたびたび発生している。長野県においても、平成26年度には、7・9南木曾町豪雨災害、御嶽山噴火災害、長野県神城断層地震等が相次いで発生し、大勢の犠牲者・被災者が出てしまった。人々の生活を支える地方自治体にとっては、こうした災害への対応は喫緊かつ重大な行政課題となっている。災害に強い地域づくり、危機管理体制の強化、災害発生時の支援体制構築等、取り組むべき課題は山積している。加えて、災害時のこころのケアについても取り組みの充実が求められている。

災害時のこころのケアについては、発災直後からのDPA T (Disaster Psychiatric Assistance Team; 災害派遣精神医療チーム, 発災後72時間以内に派遣される精神科医療及び精神保健活動の支援を行うための専門的な精神医療チーム) の活動やその後に続くこころのケアチームの活動、さらには地域の医療機関・支援機関等における中長期的な支援等、時期・状況により様々な支援活動がある。多くの場合、こころのケアは専門家が行うものと捉えられがちではあるが、実際には専門家がその地域には常にはいないということもあり得ることで、住民に身近な市町村職員やボランティア等の支援者が対応せざるを得ない場面もある。その場合に、具体的にどのような対応が望ましいか、どこまで対応すればいいのか、戸惑いが生じることもあると考えられる。

今回、近年の災害時のこころのケア活動について振り返るとともに、専門家でなくとも取り入れることができ、今後の普及が待たれる『サイコロジカル・ファーストエイド：PFA』について紹介する。

II 近年の災害時のこころのケアの取り組みについて

1 東日本大震災時のこころのケアチームの活動について⁴⁾

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、宮城県からの派遣要請を受け、長野県精神科病院協会が主体となり、宮城県に『長野県こころのケアチーム』が派遣された。活動を始めた当初は避難所を巡回して診療・相談活動を行うことが中心であったが、徐々に自宅や仮設住宅へのアウトリーチ活動に軸足が移っていった。また、地域のニーズに合わせて、子どもへの対応についての座談会や住民向けの薬の学習会等の普及啓発活動が行なわれたり、作業療法士による集団OT (ストレッチ・レクリエーション等) を継続的に実施するという取り組みも行なわれた。

こころのケアチームの活動記録からは『身体的なケアを丁寧に行っていくことで被災者の信頼を得ること』『地域支援者との協働』『情報の共有・引き継ぎ』『ニーズの変化に応じた多様な支援』『活動終了後を見すえた地域コミュニティ再生を意識した支援』等の重要性が示唆された。

2 御嶽山噴火災害におけるこころのケア活動^{2) 3) 5)}

平成26年9月27日に発生した御嶽山噴火災害では、大勢の登山者が被害に遭われた。死者58名、行方不明者5名が確認されており、戦後最悪と言われる大規模な噴火災害となってしまった。

御嶽山噴火災害におけるこころのケアの対象について表1にまとめる。

表1：御嶽山噴火災害におけるこころのケアの対象

支援の対象者	初期対応機関
ご遺族	県警 / 県医師会 / (精神保健福祉センター)
行方不明者のご家族	県警
負傷者	DMA T (Disaster Medical Assistance Team ; 災害派遣医療チーム) D P A T (こころの医療センター駒ヶ根, 国内2番目の派遣) 搬送された医療機関 (精神科併設の場合は精神科の関与)
下山者	地域等の相談窓口
支援者	木曾保健福祉事務所 / 精神保健福祉センター … 心と身体の健康相談実施

この噴火災害では、被災された方やご遺族のうち、多くの方が県外在住ということもあり、継続的なサポートが難しい状況があった。そのため、厚生労働省から、全国の精神保健福祉センターにおいて被災者及びそのご家族の相談を受けられる旨の通知が出され、当センターからは、長野県警察を通じて行方不明者のご家族に対してその案内を実施し、こころのケアに関わるリーフレットを配付した。被災された方やご遺族の居住地が広域にわたる場合は、地元で支援を受けられるための『連携』が課題となることが浮き彫りとなった。また、地元の町村職員の心と身体の健康相談を行っているが、あらためて『支援者への支援』の重要性が強く感じられた。

III P F Aについて

災害時のこころのケア活動の一つの指針となるものに、P F A : サイコロジカル・ファーストエイド (Psychological First Aid) がある。国立精神・神経医療研究センター (以下国立精研) が推奨するW H O (World Health Organization ; 世界保健機関) 版P F Aの主な内容について、国立精研監訳『心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド : P F A) フィールド・ガイド』¹⁾ をふまえて紹介する。

1 P F Aとは

(1) P F Aの定義

P F Aの考え方そのものは1950年代からあり、世界では20以上のP F Aがあると言われている。日本で著名なものとしては、国立精研で翻訳して推奨しているW H O版や、兵庫県こころのケアセンターで翻訳したアメリカ版等があり、その内容は専門家のコンセンサスが得られたものである。今回取り上げるW H O版は、24の国際機関が推奨しているもので、一般向けで使いやすく普及できるものと考えて作成されたものである。

W H O版P F Aでは、P F Aとは『深刻な危機的出来事に見舞われた人に対して行う、人道的、支持的、かつ実地的な支援』のことを言う。心理的という言葉を使用しているものの、心理的支援だけではなく、社会的支援も含まれるものになる。

以前はP T S Dを予防する手立ての一つとして、つらい出来事の詳細を話し合う『心理的デブリーフィング』が推奨されていたが、これは現在否定されている。P F Aはこの『心理的デブリーフィング』に代わるものとして推奨されている。

(2) P F Aの対象・実施時期・実施場所

P F Aの対象は、自然災害の被災者に限らず、重大な危機的出来事にあっただけで苦しんでいる

人々であり、大人も子どもも対象となる。ただし、危機的な出来事を経験したすべての人が支援を必要としているわけではないため、望んでいない人には押し付けず、必要とする人に提供されるようになっていることが重要である。

実施時期については、つらい状況にある人と最初に会った時から行うことができ、通常は出来事の直後に実施される。しかし出来事の持続期間や深刻さによっては数日後あるいは数週間後に実施されることもある。実施場所については、安全が確保されている所であればどこでもできるとされ、必要に応じてプライバシーをきちんと守ることのできる場所が求められる。

2 PFAの理念・重要なポイント

PFAは医療的な治療や専門的なカウンセリング、心理学的な介入といった類のものではない。PFAは専門家にしかできない特別なスキルではなく、相手を尊重した、実際の困りごとに対応する支援で、基本的な態度を学ぶものである。例えば、『押し付けがましくない実際に役立つケアや支援』『水や食料等の基本的なニーズが得られるような支援』『無理強いせずに話を聞く』『情報やサービス、社会的支援を得るための手助け』等が含まれるもので、Do No Harm（それ以上その人を傷つけない）の原則を重視している。被災者の多くは、特別な治療的介入がなくても、適切なサポートとつながりつつ、徐々に回復していくとの報告がある。PFAは、つらい状況にある人のストレス状態の悪化を避け、回復の促進を図るものと言える。御嶽山噴火災害に即して考えると、ご遺族や負傷者、下山者といった方々への初期対応として、PFAは有効なものになり得ると考えられる。

3 PFAの主な内容




(1) 良好なコミュニケーション

支援にあたっての基本的なスタンスとして、良好なコミュニケーションの重要性が強調されている。危機的な出来事を経験したときに様々なストレス反応を示すというのは、異常な事態における正常な反応と考えられる。そうした人々の気持ち・状態を理解して落ち着いて受け止めることが重要で、そのことが、人々が安全感と安心感を取り戻し、支えられていると感じられるための手助けとなると考えられている。支援者が話し過ぎないよう気をつける必要があることや、無理強いせずに静かに寄り添うことの重要性についても触れられている。『言った方がよいこと・した方がよいこと』『言ってはならないこと・してはならないこと』等の重要なポイントがまとめられており、具体的な指針として参考となる。

(2) PFAの活動原則

PFAの活動原則に『P+3L』がある。主な内容を表2にまとめる。

表2：PFA活動原則（国立精研災害時こころの情報支援センター資料より）

準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 危機的な出来事について調べる ・ 利用可能なサービスや支援について調べる ・ 安全や治安状況について調べる
見る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全確認する ・ 明らかに急を要する基本的ニーズがある人を確認する ・ 深刻なストレス反応を示している人を確認する
聞く 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 支援が必要と思われる人々に声をかける ・ 必要なものや気がかりなことについてたずねる ・ 人々に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする
つなぐ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生きていく上で基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるように手助けをする ・ 自分で問題に対処できるように手助けする ・ 情報を提供する ・ 人々を大切な人や社会的支援と結びつける

『Prepare：準備』は支援のための準備のことで、支援活動を有効なものにするためには、当然ながら『準備』は必須のものになる。『Look：見る』は、安全の確認や、早急に支援を要する人や深刻なストレス反応を示す人を確認すること等をさす。『Listen：聞く』では、相手から注意をそらさず、いたわりと敬意を持って、相手の心配ごとに誠実に耳を傾ける姿勢が重要とされている。いずれ支援が終了することを見越して、適切な支援者や機関につなぐことは当然重要であるし、適切な対処方法について伝えていくことで支援対象者自身の対応力を支えることも重要である。『Link：つなぐ』では、こうした『つなぎ』の重要性について強調されている。

(3) 自分自身と同僚のケア

支援対象者に最善の支援を行うためには自身のケアが欠かせず、自らの心身の健康にしっかり注意を払っていることが必要とされる。適切なストレス対処法について考えておくことや休息と振り返りが重要とされ、必要があれば精神保健の専門家に相談することも大切とされる。

IV 考察

今回、近年の災害時のこころのケアの取り組みについて振り返る中で、いくつかの重要な視点があらためて確認された。例えば、東日本大震災の際の取り組みからは『身体的なケアを丁寧に行っていくことで被災者の信頼を得ること』や『活動終了後を見すえた地域コミュニティ再生を意識した支援』等の重要性が、御嶽山噴火災害におけるこころのケア活動からは『支援者への支援』や『支援機関との連携』等の重要性が確認されている。こうした重要なポイントの多くは、WHO版PFAの『Link：つなぐ』の内容と重なり合っていると考えられる。これまでの支援の経験から得られた知見を今後活かしていくということを考えてみても、WHO版PFAの考え方は非常に有用なものと考えられる。

災害等の発生時には、こころのケアの専門知識を持たないまま対応に追われることも起こり得る。WHO版PFAには、支援対象者への関わり方の基本的スタンスがまとめられており、専門家でなくとも活用できるものとなっている。こうしたWHO版PFAの考え方が広まることは、地域の災害への対応力底上げにも非常に有効であると考えられ、本県において普及していくことが今後ますます望まれる。

V おわりに

平成27年10月に、国立精研においてWHO版PFAの指導者育成研修会が開催され、県内からは当センター・県警・県内医療機関から3名が受講し、PFAについて学んできている。来年度以降、県内での研修の機会を設け、WHO版PFAの普及を進めていきたいと考えている。

参考文献・引用文献

- 1) 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター監訳（世界保健機関（WHO））
『心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド』 2012
- 2) 小泉典章：御嶽山噴火災害時の心のケア活動—一年を振り返り、こころの健康VOL. 30, NO. 2, :60-63, 2015
- 3) 長野県精神保健福祉センター 『災害時のこころのケア 2015 ～支援者マニュアル第3版』 2015
- 4) 長野県・長野県精神科病院協会・長野県精神保健福祉センター
『東日本大震災・長野県北部地震における長野県こころのケア活動報告書』 2013
- 5) 西垣明子，小泉典章：御嶽山噴火災害における保健所（保健福祉事務所）活動に関する報告，信州公衆衛生雑誌9(2)：89-96, 2015