

災害・事件後の 総合的支援のあり方

立正大学 小澤康司

危機・危機対応・危機介入

危機(Crisis)一個人・集団・組織の対処方略が破綻した事態
「人が通常もっている、事態に打ち克つ作用がうまく働かなくなって、心理的な平衡状態が急激に、失われ、苦痛と機能不全が明らかに認められる状態」(DSM-IV)

危機対応——当事者による対処行動

危機介入——第三者による支援活動

心のケア——危機事態での心理的支援活動

「自らの回復力・自己治癒力を最大限に引き出す
『セルフケア』への支援(富永・小澤2005)

2009/1/23

2

被害者支援とは

生活支援
経済的支援
医療的支援
司法的支援
心理的支援

} 総合的支援

○心のケア

トラウマケア・ストレスマネジメント
多様な問題への対処・2次3次的被害の防止

○肯定的人生の再建の支援

グリーフケア/スピリチュアルケア
キャリア・カウンセリング

2009/1/23

3

トラウマ体験

自然災害(地震・台風・洪水等)

事故(交通事故、作業事故等)

病气・死別(本人・大切な人)

犯罪・暴力(強盗・殺人・テロ)

DV/家庭内暴力

虐待・いじめ・ネグレクト

性犯罪(強姦・強制わいせつ)

その他

* 予測できない

突然の被災体験

* 自分ので制御不能

* 強い恐怖を感じる

* 身の危険を感じる暴力

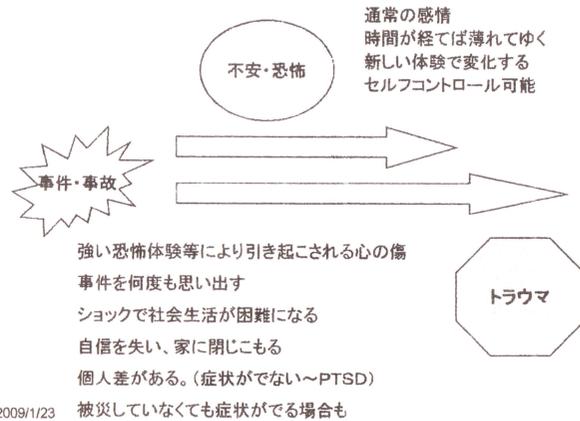
* 喪失体験

* 自分の責任で起きた事故

2009/1/23

4

不安とトラウマ



5

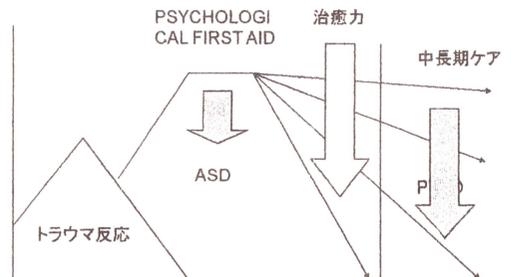
トラウマ反応



2009/1/23

参考資料「PTSDとトラウマがわかる本 飛鳥井 2007」 6

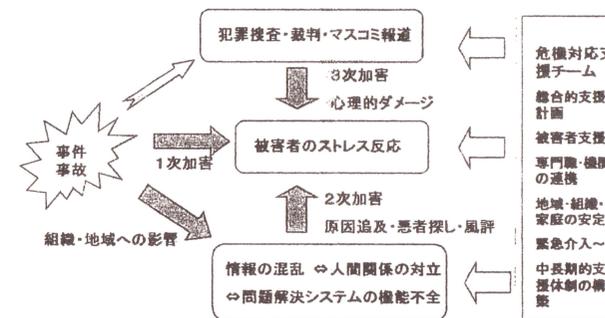
治癒力+総合的ストレスケア



2009/1/23

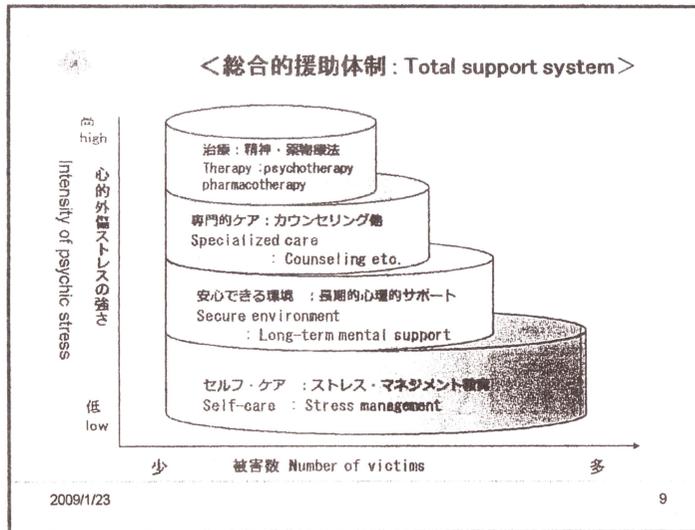
7

危機対応支援活動



2009/1/23

8



心理社会的支援

- (1) 診断 / 被害状況調査(直接的被害者・目撃者・関係者)
個別面談・ストレスチェック&PTSD診断

組織・集団の混乱やダメージ状況の把握
- (2) 治療 / 心理教育・セルフケア指導・総合的なストレス低減・
カウンセリング・リラクゼーション・認知行動療法(暴露療法)
集団カウンセリング・EMDR・薬物療法
ナチュラルな感情表現他
- (3) 環境 / 安全・安心できる環境・人間関係の構築
心理教育(長期的支援者・職員・家族・周囲の人達へ)
- (4) 支援体制 / 家族カウンセリング・学校教育的支援
関係機関・専門家の連携・他

2009/1/23 10

安全と安心の確保

- * 環境的安全の確保
生命・財産の安全を確保する避難行動、防衛体制
- * 身体的安全の確保
身体的な負傷の手当てなど医療的援助
- * 精神的安心の確保
精神的安心をもたらす援助、危機対応行動
安心できる環境で、外傷性記憶の処理が促進される

2009/1/23 11

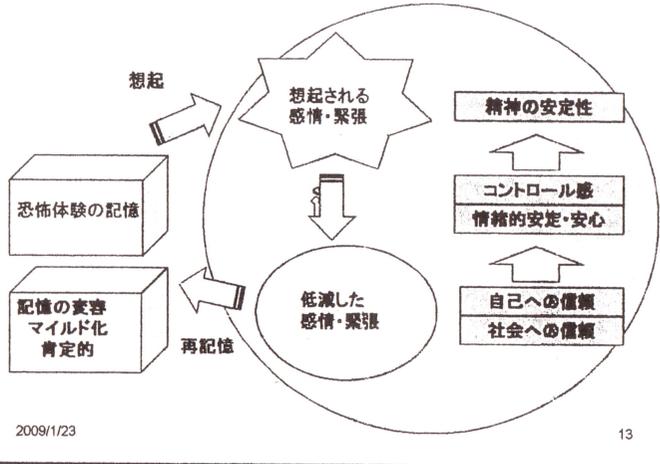
安心が外傷記憶を癒す

事件後も、警備員を犯人と思っていたA子は、母の付き添いをせがみ恐怖感を持ちながら幼稚園に通学していた。登園バスでの会話で、その誤解に気づいた母から連絡をうけた。

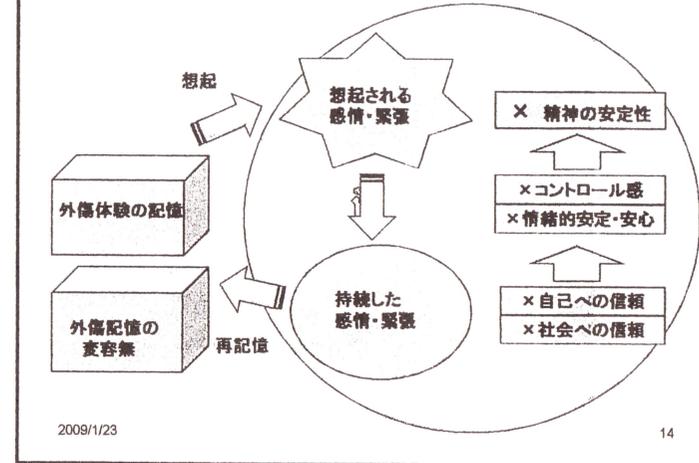
カウンセラー・担任・母から犯人は逮捕されたこと、安心してよいこと聞いたA子は、その夜、初めて、事件が怖かったことを人形を使って話した。母は気持ちを受け止め安心させた。1週間後A子は一人で登園することができた。

2009/1/23 12

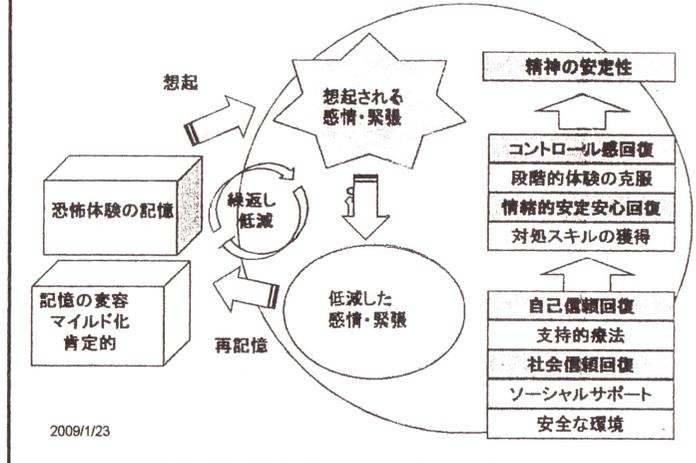
記憶想起の効果(平常時)



トラウマ記憶の想起

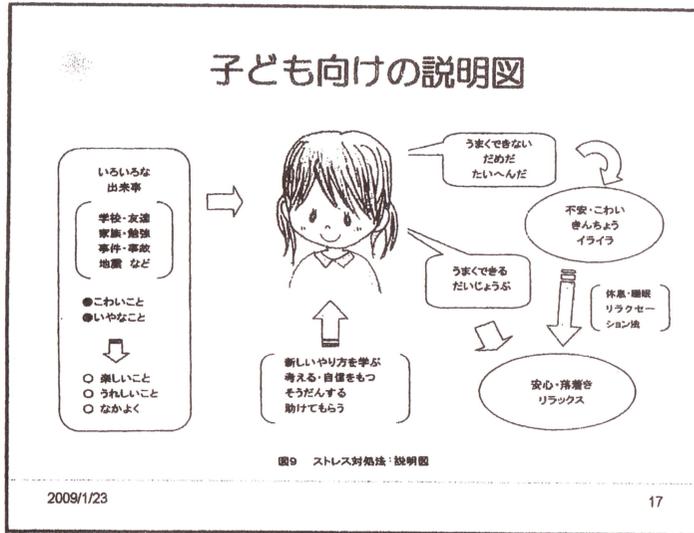


総合的援助の効果



ストレス・マネジメント教育

- 1) 正しい知識・情報の伝達・理解
⇒不安の沈静化
- 2) 新たなパラダイムの提示
「異常な状態に対する正常な反応」
⇒情動や身体反応はセルフコントロール可能
⇒人間はダメージから回復する力を持つ
- 3) ストレス対処法の学習・リラクゼーション体験
⇒セルフコントロール感・自己肯定感の回復
⇒緊張の低減・外傷記憶の処理
⇒自然治癒力の向上



物語絵画療法

絵画事例 (写真とストーリー)

この絵画療法は、物語の絵画を描くことで、子どもが自分の感情や考えを表現し、それを話し合うことで、自己理解を深め、感情をコントロールする力を身につけることを目的としています。

この活動を通じて、子どもは自分の感情や考えを表現し、それを話し合うことで、自己理解を深め、感情をコントロールする力を身につけることができます。

30

2009/1/23
19

Negative から Positiveへ

<p>Negativeな体験</p> <p>Negativeな思考</p> <p>Negativeな感情</p> <p>ストレス反応・トラウマ反応</p> <p>不安・恐怖・緊張</p> <p>絶望・混乱</p> <p>不信・憎悪・攻撃</p> <p>生きる意味の喪失</p>	<p>Positiveな体験</p> <p>Positiveな思考</p> <p>Positiveな感情</p> <p>リラックス反応</p> <p>安心・リラックス</p> <p>夢・希望・目標</p> <p>信頼・愛・安全</p> <p>生きる意味</p>
--	--

2009/1/23
20

PFA (Psychological First Aid)

臨床心理士／認定カウンセラー
立正大学 小澤康司

Psychological First Aid Field Operations Guide 2nd Edition

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センター発行

邦訳：兵庫こころのケアセンター 研究第1部門
2009年3月 HP公開予定

特徴：災害やテロの直後に実施できる効果のある
心理的支援方法を取り出し構成したマニュアル
介入の対象は、子供から大人まで

参考文献：

2009 明石加代 「災害事件後の心のケア養成研修会資料」

PFA発展の背景 (明石、2009)

1. 公衆衛生ベースの介入と臨床ベースの介入における優先順位
の相違
2. 心理的デブリーフィングの問題性
3. トラウマを受けても多くの人は回復する
4. 心の傷の可視化

トラウマを受けた人は自分からはケアを求めないという事実への
深い自覚と謙虚さへの促し
災害直後の「こころのケア」ラッシュ(人道的支援の立場)の抑制
防災教育・ストレス免疫効果が重要

PFA (Psychological First Aid)

PFAは、被災した人すべてが重い精神的問題を抱える、あるいは苦しみを慢性化させるという観点には立っていません。そうではなく、被災した人やその出来事の影響を受ける人々が苦しめられるのは、広範な初期反応(身体的、心理的、行動上、あるいはスピリチュアルな問題)である、という理解に基づいています。

これらの初期反応の中には、強い苦痛を引き起こすものがあり、時に適応的な対処行動を妨げる原因となります。共感と気遣いに満ちた災害被害者からの援助は、初期反応の苦しみを和らげ、被災者の回復を高めます。

PFAの方針 (明石、2009)

- ◆安全と安心感を確立する
 - ◆その人が元来持っている資源を活かす
 - ◆ストレスに関連した反応を軽減する
 - ◆適応的な対処行動を引きだし、育てる
 - ◆自然な回復力を高める
自然回復率 自然災害 > 対人暴力
 - ◆役に立つ情報を提供する
 - ◆救援者ができることとできないことを明らかにし、適切な紹介をする。
- ◎非侵入的 non-intrusiveな介入方法

PFA提供者に求められる力 (明石、2009)

1. 混乱し、予測のつかないことが起こる現場に対応できる。
2. 被災者の状況をすばやく判断できる
3. 状況や場に応じて柔軟に介入を組み立てる
4. 悲惨さや強烈さにある程度耐えられる
5. 心理的支援とは一見関係ない仕事ができる
6. 多様な文化、民族、年齢、考え方を持つ人々に対応できる。
7. セルフケアができる。

PFAを実施するときの基本姿勢

1. 相手の様子をよく観察する
2. 簡潔で思いやりのある言葉がけをする
3. 専門用語は使わず、ゆっくり話かける
4. こまやかに、共感的に、忍耐強く接する
5. 被災者の強さに敬意をはらう。

PFAにふさわしくない態度 (明石、2009)

1. 被災者が体験していることを決めつける、憶測する
2. すべての人がトラウマを受けていると考える
3. 被災者を弱者とみなす、恩着せがましい話し方をする
4. トラウマ体験や失ったものの詳細を聞き出そうとする [Do not debrief]

PFAの内容 (明石、2009)

1. 被災者に近づき、活動を始める Contact and Engagement
2. 安全と安心感 Safety and Comfort
3. 安定化 Stabilization
4. 情報を集める—今必要なこと、困っていること
Information Gathering : Current Needs and Concerns
5. 現実的な問題の解決を助ける Practional Assistance
6. 周囲の人々との関わりを促進する
Connection with Social Supports
7. 対処に役立つ情報 Information on Coping
8. 紹介と引き継ぎ linkage with Collaboration

PFAの訓練(1)

1. 被災者に近づき、活動を始める

- 自己紹介をし、自分の役割を伝える
- 話かけることへの許可を求める
- 活動の目的を説明する
- 今すぐに必要なことはないか尋ねる
- ◆討論「適切な個人接触について」

PFAの訓練(2)

2. 安全と安心感

- 安全の確保
- 救助活動についての情報提供
- 身体を休めてもらう
- 人々の交流を促す
- 2次的被害とトラウマを思い出させる刺激から守る
- メディアの功罪について話し合う
- ◆ 遺族への対応

災害危機に対応する独居高齢者・障がい者支援事業
災害危機支援研究委員

- ◎高倉 恵子 (特) 埼玉カウンセリングセンター代表理事
日本カウンセリング学会認定スーパーバイザー
- 浜野 聡 (特) 埼玉カウンセリングセンター理事
南部教育事務所スクールカウンセラー 臨床心理士
- 関口 幸男 (特) 埼玉カウンセリングセンター理事
東京国際大学講師 臨床心理士
- 菅原 秀美 (特) 埼玉カウンセリングセンター理事
スクールカウンセラー 臨床心理士
- 松浦 祐子 (特) 埼玉カウンセリングセンターカウンセラー
スクールカウンセラー 臨床心理士
- 高倉 愛 (特) 埼玉カウンセリングセンター会員
カラーセラピスト
- 小澤 康司 立正大学准教授
日本カウンセリング学会危機支援部会部長
- 鈴木 康明 東京福祉大学教授
日本カウンセリング学会危機支援部会役員

◎…委員長 ○…副委員長 ●…指導者

<協力機関>

埼玉県社会福祉協議会
さいたま市社会福祉協議会
春日部市社会福祉協議会
上福岡市社会福祉協議会

災害危機に対応する独居高齢者・障がい者支援事業報告書

発行 平成21年3月
発行者 特定非営利活動法人埼玉カウンセリングセンター
〒331-0823
さいたま市北区日進町3-757-2
さいたま北 NPO プラザ203
電話/FAX 048-654-3671
E-mail scc@m6.dion.ne.jp