

学生・教職員の皆さんへ

『災害時のこころのケアについて』

カウンセリングセンター

大きな災害に遭遇したときには、災害にあわれた方にも、サポートをされる方にも、心身に様々な影響が出るといわれています。時間の経過とともに回復するものもありますし、長引くものや、しばらくしてからあらわれる影響もあります。起こりうる影響とその対応の概要をご紹介しますのでご参照ください。

「災害にあった方々へのアドバイス（概要）」、「人と人のつながりが大きなサポートになります」「サポートを行う教職員、学生の方々へ」の3部構成になっています。

専門的な心理的・精神医学的支援が必要な場合には、カウンセリングセンター、保健センターで相談できます。

○カウンセリングセンター（10号館3階）

電話：03-3238-3559

受付：月～金曜日

9：30～11：30・13：00～16：30

○保健センター（ホフマン・ホール2F）

電話：03-3238-3394

受付：月～金曜日 9：30～17：00

●災害にあった方々へのアドバイス（概要）

（サイコロジカル・ファーストエイド 付録E 大人・思春期へのアドバイスより）

◆不安と緊張、無気力

不安と緊張、無気力は、災害に対する一般的な反応です。先のことが心配でたまらない、眠れない、集中力がなくなる、驚きやすくなる、神経質になる、などの反応がおこります。また、心拍数の上昇、発汗などもおこります。

○対応方法

呼吸法、あるいはその他のリラクゼーション法を用いてください。これらを併用してもいいでしょう。

- ・ 日中に、リラクセスする時間をとりましょう。いろいろなリラクゼーション法を試してみてください。気持ちが落ち着くと、眠ったり集中したりしやすくなります。気力もできます。
- ・ 次の呼吸法を試してみましょう。《鼻からゆっくり息を吸ってください。胸からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。自分に語りかけましょう。「私のからだは静けさで満ちています」。口からゆっくり息をはいて、静かに肺を空っぽにします。やさしく自分に語りかけましょう。「私のからだは、ほぐれていきます」》。これをゆったりと5回行います。必要なら、一日に何度でも行なってください。

◆自分の行動や反応を、思い悩む、恥ずかしく思う

多くの方が、災害に対する強い反応を体験します。恐怖や不安、集中力の低下、自分の反応に対する恥の感情、罪悪感などが起こります。尋常でない出来事の直後にいろんな気持ちが出てくるのは、当たり前のことです。おかしいことはありません。

○対応方法

- ・ 話せるときに、家族や信頼のおける友人と、これらの反応について話してみましょう
- ・ これらの反応は、誰にでも起こるものであること、おさまるには時間がかかるものであることを、覚えておきましょう。
- ・ 実際のところ何ができたのか、現実的に考え、自分を責めないようにしましょう。
- ・ 誰かに話しを聞いてもらうときには、時と場所を選びましょう。あなたが感じていることを話していいか、相手に尋ねてください。
- ・ あなたが感じていることは、こういう場合にはありえることだし、「気が変になって」いるわけではないし、あなたは災害に何の責任もありません。そのことを覚えていてください。
- ・ これらの反応が一カ月以上続くようなら、専門的な援助を受けることを考えましょう。カウンセリングセンター、保健センターにご相談ください。

◆現実に押しつぶされそうに感じる

住居のこと、食事のこと、保険の事務手続き、子どもの世話、しつけなど、雑事が山積みになっている。

○対応方法

- ・ もっとも優先すべきものを選びましょう。
- ・ あなたの助けになるような行政サービスがないか、探してみましょう。
- ・ やらなければならないことを、対処できる小さなステップに分けてみましょう。
- ・ 気にかかっていることのリストを作りましょう。最初に取りかかることを、決めてください。ひとつずつ、着実に片づけていきましょう。
- ・ あなたの手助けをしてくれる行政窓口を見つけ、どうすればそこにたどり着けるか、調べましょう。
- ・ 必要に応じて、家族、友達、地域社会に、現実的な援助を頼みましょう。

◆出来事を思い出すきっかけへの反応、出来事が再び起こることへの恐れ

災害にあった人が、また起こるのではないかと恐れたり、出来事を思い出すきっかけに反応したりするのは、当たり前のことです。

- ・ 人、場所、音、匂い、感情、時刻などが、出来事を思い出すきっかけになります。
- ・ 報道がきっかけになって、出来事を思い出したり、出来事が再び起こることへの恐怖心がひきおこされることがあります。

○対応方法

- ・ 出来事を思い出したときには、次のように自分に言いましょう。「私は、出来事を思い出して、動揺している。でも、いまはあのときと違う。災害は起こっていないし、ここは安全だ」。
- ・ ニュースを見るのは、必要な情報を得るときだけにしましょう。

◆態度、世界観、自己認識の変化、他人の目を気にする

多くの人が、災害のあと、ものごとの捉えかたや姿勢において、大きな変化を体験します。人に精神のよりどころについて尋ねる、まわりの人や社会への信頼が増す、自分が役に立つ人物かどうか気にかかる、人助けに没頭する、などの変化が起こることがあります。

○対応方法

- ・ さしあたって必要のない大きな生活の変化は、しばらく先送りにしましょう。
→急に大きな決断（退学や結婚など）をしようとする場合があります。これは「自分はうまくやれるんだ」という感覚（主体性）を取り戻そうとするためだと考えられています。けれども最終的な決定は少し保留にして落ち着いてからにした方がよいでしょう。
- ・ 災害がもたらした数々の困難に対処することは、勇気や、自分には力があるという感覚を高めてくれます。
- ・ 落ちついた日常が戻ってくれば、意志決定の能力も戻ってくることを、忘れないでくだ

さい。

- ・ 災害の経験が、物事への価値づけや、時間の使い方に良い影響を与えることもあることを、忘れないでください。

◆無茶な行動をとる:アルコールや薬を乱用する、かけごとや、リスクの高い性行為に没頭する

災害が起こると、物事がうまくいかない感じ、恐怖、無力感、怒りを多くの人が体験し、その苦しみから楽になろうとして、こうしたものにのめり込みます。特にこの問題は、過去に薬物乱用や薬物依存の問題をもっていた人に関係します。

○対応方法

- ・ 薬物の使用や、依存的な行動にのめり込むことは、危険な対処法です。
- ・ 地域の支援機関に関する情報を手に入れましょう。
- ・ 薬物の使用や他の依存的な行動によって、睡眠、対人関係、仕事、健康に問題が起こりやすいことを、忘れないでください。
- ・ 適切な援助を受けてください。

◆対人関係の変化

家族や友達に対する気持ちが変わることがあります。たとえば、過保護になる、お互いの安全が気になる、家族や友人の対応に不満を抱くなどの変化が起こります。また、家族や友達から距離をおきたい、と感じることもあります。

○対応方法

- ・ 家族や友達は、回復期に大きな支えとなってくれる人たちです。
- ・ 家族一人ひとりが違った道筋で回復していくことを理解し、それに寛容になることが大切です。
- ・ あなたが辛いときや、ストレスを感じているときには、家族の誰かに子育てやその他の日常の仕事を、手伝ってもらいましょう。
- ・ 迷惑をかけたくないからといって、誰かに支えてもらうことを諦めないでください。ほとんどの人が、他の人に支えてもらうことによって、回復していきます。
- ・ ためらわずに、友人や家族に様子を尋ねてください。単に助言を与えたり、「のりこえさせよう」とすることよりも、よほど役に立ちます。あなたが理解していること、話を聞いてあげられること、手助けができることを、かれらに分かってもらいましょう。
- ・ 家族や友達と、お互いの状況を伝えあう時間をもちましょう。こんなふうに伝えてみてください。「私たち、お互いにとげとげしくなってるけど、それって状況を考えてみれば、自然なことだと思う。私たちは、とてもうまくやってきたと思うよ。家族や仲間って、ありがたいものだね」

◆激しい怒り

怒りは、ある程度までは、あって当然のものだし、理解できるものです。特に、何か不公平だと感じることはあるときにはそうです。しかし、怒りが暴力的な行動に発展する場合、激しい怒りは深刻な問題となります。

○対応方法

- ・ 自分を傷つけるのではなく、自分の助けになるやり方で怒りを扱う方法を、探しましょう。
- ・ 怒りに対処する方法には、次のようなものがあります。クールダウンする。ストレスフルな状況から離れる。腹の立つことを友達に聞いてもらう。からだを動かす。健康的な気晴らしをする。腹の立つ状況を改善する。
- ・ 怒り続けていても、期待通りにはなりません。大切な人間関係を壊してしまうこともあります。そのことを忘れないでください。
- ・ 暴力をふるいそうになったら、すぐに支援を求めてください。

◆睡眠の問題

睡眠の問題は、災害後に起こりやすい問題です。極限状態にあり、生活ストレスや生活の変化を思い悩んでいるからです。そのため、寝つきが悪くなったり、夜中にしょっちゅう目覚めたりすることがあります。

○対応方法

- ・ 睡眠習慣を維持しましょう。
- ・ 毎日同じ時間に、寝るようにしましょう。
- ・ 夕方にカフェイン入りの飲み物を飲むのはやめましょう。
- ・ アルコールは控えましょう。
- ・ 日中の運動を増やしてください。
- ・ 就寝前にリラックスしましょう。
- ・ 昼寝は15分までにしてください。午後4時以降は、昼寝をしないようにしましょう。
- ・ 直後の数日は仕方ありませんが、それを超えて続くときは専門家（カウンセリングセンター、保健センターなど）に相談しましょう。

●人と人のつながりが大きなサポートになります

(サイコロジカル・ファーストエイド 付録E 人と人のつながりより)

◎誰かに支えてもらう

- ・ 誰かと体験や気持ちをわかちあうことによって、苦しみは軽くなります。
- ・ 子どもや思春期の方は、同世代の仲間と過ごすことが、こころの支えになります。
- ・ 家族や友人、あるいは同じ苦しみをのりこえようとしている人たちと、気持ちをわかちあうことができます。

○あなたを支えてくれる人たち

<ul style="list-style-type: none">・ 妻や夫、パートナー・ 信頼できる家族・ 親しい友人	<ul style="list-style-type: none">・ 医師、看護師・ カウンセラー・ 教職員	<ul style="list-style-type: none">・ サポートグループ・ 職場の同僚・ ペット
---	---	--

○支えてもらうときに役に立つこと

<ul style="list-style-type: none">・ 話す相手を慎重に選ぶ・ 話す内容を、前もって決めておく・ 話をするのに適切な時間と場所を選ぶ	<ul style="list-style-type: none">・ 現実的な事柄から話し始める・ 話をしたいのか、ただ一緒にいただけなのか、相手に伝える・ 辛い話は、こころの準備ができてからにする	<ul style="list-style-type: none">・ 「いま話をしてもいい？」と相手に尋ねる・ 「話を聞いてくれてありがとう」と相手に伝える・ あなたがしてほしいこと、あなたを手助けする方法（あなたがいまいちばん助けてほしいこと）を、相手に伝える
--	--	--

○支えてくれる人を見つける方法

<ul style="list-style-type: none">・ 友人や家族に電話をかける・ 知人や友人と連絡をとりあう・ 教職員と連絡をとる	<ul style="list-style-type: none">・ サポートグループに参加する・ 地域の復興支援活動などに参加する・ カウンセリングセンター、保健センターに相談する
--	--

◎誰かを支える

あなたは、災害の体験をのりこえようとしている家族や友人を、一緒に過ごしたり、じっくり話を聞いてあげたりすることで、支えることができます。多くの人は、自分のことを大事に思ってくれる人とのつながりに支えられて、回復していきます。自分の体験をあまり話さないことを選ぶ人もいれば、話すことを必要とする人もいます。親しい安心できる人たちと何も語らずただ一緒に過ごすことで気持ちが楽になる人と、災害の体験を話すことで、それに圧倒されずにいられると感じる人がいるからです。誰かをサポートすることに役立つ情報を以下に挙げておきます。

○支えを遠ざける理由

<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が何を必要としているのかわからない ・ きまりが悪い、「弱い」と感じている ・ コントロールがきかなくなりそうだと感じている 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 他の人の重荷になりたくない ・ 役に立つのか疑っている。他の人には分らないと思っている ・ 以前に支援を受けようとしたが、思うような助けが得られなかった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ できごとについて考えたり、感じたりすることを避けている ・ 相手が落ち込むか、あるいは批判的になると感じている ・ どこへ行けば助けてもらえるのか、わからない
--	--	---

○支えるときに役に立つこと

<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手への関心、配慮、思いやりを示す ・ 邪魔の入らない時間と場所を選ぶ ・ 思い込みや判断から、自由になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ その人なりの受けとめ方と対処のしかたに、敬意を示す ・ この種のストレスから回復するには、時間がかかることを知っておく ・ その人が、自分で答えを探し出せるように手助けする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 災害に対する自然な反応、健康的な対処法について伝える ・ その人の回復する力を信じる ・ 必要であれば、何度でも話したりそばにいることを申し出る
---	--	--

○支えるときに役に立たないこと

<ul style="list-style-type: none"> ・ じっくり考えずに、あなたは大丈夫、あるいはただ「乗り越えられるはずだ」と言う ・ その人の話に耳を傾けず、あなたの個人 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手への関心、配慮、思いやりを示す ・ あなたのようにうまく対処できないからといって、その人が弱い、あるいは大げさであるかのように扱う
--	--

<p>的な経験について話す</p> <ul style="list-style-type: none"> 辛いことを話しているときに、話の腰を折る 	<ul style="list-style-type: none"> その人の不安に耳を傾けずに、あるいは何がその人の役に立つかを尋ねずに、一方的に助言する 「もっとひどいことにならなくて幸運だった」と言う
--	---

○あなたが十分に支えられないとき

<ul style="list-style-type: none"> 相手への関心、配慮、思いやりを示す 次の専門家の見解を伝える。「行動を避けたりひきこもったりすることによって、苦しみはさらに深くなる傾向がある。誰かに支えてもらうことは、回復の助けになる」 同じ体験をした人たちによるサポートグループに参加することを勧める 	<ul style="list-style-type: none"> カウンセラー、医療の専門家に相談するよう勧め、つきそいを申し出る (→カウンセリングセンター、保健センターへの相談を勧め、つきそいながら連絡をとってください) あなたの仲間に協力を求めて、みんなでその人をサポートする
---	---

●恐ろしいことが起こったとき——こころやからだにあらわれる反応

○できごとの直後に現れる反応

災害や事故にあった人は、その最中や直後に、さまざまな反応を体験します。そのなかには、建設的な反応もあれば、苦しい反応もあります。

領域	苦しい反応	建設的な反応
考え方	混乱する、状況を正しく理解できない、不安になる、勝手に考えやイメージが浮かぶ、自分を責める	決断しやり抜く力、感覚が鋭敏になる、勇敢さ、楽観主義、信じる力
感情	ショック、悲しみ、嘆き、寂しさ、恐怖、怒り、イライラ、自分を責める、自分を恥じる、何も感じない	充実感、やりがい、連帯感
対人面	極度にひきこもる、周りの人とうまくいかない	社会的な連帯、人のために行動する
からだ	疲れる、頭痛、筋肉がこわばる、胃痛、心拍数が増加する、刺激に過敏になる、睡眠困難、体が揺れているように感じる	機敏になる、反応がすばやくなる、気力が充実する、気分が高揚する、多弁になる

○ 起こりやすい苦しい反応のうち、長引く可能性のあるもの

◆辛い体験がよみがえる（再体験）

- ・ 日中あるいは夢を見ているときに、できごとについての苦痛に満ちた考えやイメージがよみがえる。
- ・ その体験を思い出すものに接すると、気持ち、あるいはからだが動揺する。
- ・ その体験がもう一度起こっているかのように感じる。（“フラッシュバック”）

◆似たような状況を避ける、人づきあいを避ける（回避とひきこもり）

- ・ そのできごとについて話したり、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、そのできごとを思い出すものを避ける。
- ・ 喜怒哀楽を感じにくくなり、感覚がマヒする。
- ・ 他の人から孤立し、自分がひとりぼっちになったように感じる。周囲の人からひきこもる。
- ・ 通常なら楽しめる活動に対して、興味がわかなくなる。

◆いつも緊張している（過覚醒）

- ・ たえず危険を「警戒」している。すぐ驚く。びくびくしている。
- ・ いらいらし、怒りを爆発させる。「ピリピリ」している。
- ・ 眠れない。眠ってもすぐ目が覚める。集中や注意が続かない。

◆トラウマや喪失など、辛い体験を思い出すものに対する反応

- ・ 災害や事故を思い出す場所、人物、光景、音、臭い、感情に反応する。
- ・ それらのきっかけが、苦痛に満ちたイメージ、考え、情緒的・身体的反応をひきおこす。
- ・ よくあるきっかけの例：突然の大きな騒音、サイレン、災害や事故が起こった場所、障害をもつ人を見かけること、葬儀、災害記念日、災害についてのテレビやラジオのニュース。

○建設的な変化：ものごとの優先順位・世界観・人生の見通しなど

- ・ 家族や友人の大切さが、身にしみてわかるようになる。
- ・ 困難なことに立ち向かう力がわいてくる。（前向きな行動計画、考えの焦点の変化、ユーモア、受容を通じて）
- ・ 日々に期待することや、「よい一日」とはどのようなものか、といったことに対する考えが変化する。
- ・ ものごとの優先順位が変化し、家族や友人と過ごす充実した時間が、それまで以上に大事になる。
- ・ 自分、家族、友人、あるいは精神的なものや信仰に対して、しっかりと向き合うようになる。

○ 愛する人が亡くなったときによく起こる反応

- ・ 気持ちが混乱する・マヒする、信じられない、当惑する、途方にくれる。
- ・ 亡くなった人、あるいはその死に責任があるとみなされている人に対して、怒りをもつ。
- ・ 吐き気、倦怠感、ふるえ、脱力感などの強い身体的反応が起こる。
- ・ 自分が生きていることに対して、罪の意識をもつ。
- ・ 痛切な悲しみ、怒り、恐怖など、嵐のような感情がわいてくる。
- ・ 病気やケガをしやすくなる。
- ・ 仕事の能率が低下する。決断することが困難になる。
- ・ 望まないときにまで、死んだ人のことが心に浮かぶ。
- ・ 死んだ人に会いたいと痛切に願う。その人を探し出したいと切望する。
- ・ (特に子どもと思春期) 自分、あるいは親が死ぬかもしれないと心配する。
- ・ (子どもと思春期) 親や愛する人から離れると、不安になる。

○ 助けになること

<ul style="list-style-type: none"> ・ 誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう ・ 気分転換をする (スポーツ、趣味、読書) ・ 十分な休養と、健康的な食事をとる ・ いつもの日課を維持するよう努める ・ 適度な運動をする ・ 楽しいことを計画する ・ 休息する ・ 亡くなった、愛する人の思い出を話す 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 状況をよくするためにすぐにやれそうな、現実的なことに集中する ・ リラックスできることをする (呼吸法、瞑想、静かに自分に語りかける、気分が落ちつく音楽を聞く) ・ サポートグループに参加する ・ 日記をつける ・ カウンセリングを受ける
---	---

○ 助けにならないこと

<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールや薬で紛らわせる ・ 家族や友達とのつきあいから、極端にひきこもる ・ 食べ過ぎる、あるいは食べない ・ 楽しい活動を遠ざける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事に没頭する ・ 暴力をふるう、ケンカをする ・ 危険なことをする (無謀な運転、薬物乱用、安全に配慮しない) ・ 他人のせいにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ できごとや愛する人の死について、考えること、話すことを、極端に避ける ・ 自分を粗末にあつかう・ゲームをやりすぎる
---	--	--

●サポートを行う教職員，学生の方々へ

被災した人を支える学生，教職員の方々は，以下のことに気をつけてください。

(サイコロジカル・ファーストエイド 付録C：PFAを提供する人のケア より)

- ・ 自己管理と活動ペースの調整
- ・ 自分の境界線を維持する。そのためにできること——人に任せる、ノーと言う、一日にあまりに多くの被災者に関わることを避ける
- ・ 仲間や家族、友人とまめに連絡を取る
- ・ ペアやチームで活動する
- ・ リラクゼーション、ストレス・マネージメント、身体的ケア、気分転換を行う
- ・ すべてを変えることはできないことを受け入れる
- ・ 柔軟で、根気よく、寛大であるよう努める
- ・ 困ったときには、カウンセリングセンターや保健センターに相談してください。

◎次のようなことは避けましょう

- ・ 長期間ひとりきりで活動すること
- ・ ほとんど休憩を取らずに「ぶっ通し」で働くこと
- ・ 自分はふさわしくない、あるいは能力がないという思いを強めるような、ネガティブなことを考えること
- ・ 食物や医薬品の過剰摂取に頼ること
- ・ よくある、セルフケアを阻害する態度：
「休憩をとるなんて、自分勝手だろう」
「みんな一日中働いている。私もそうしなければ」
「被災者のニーズは支援者のニーズより大事だ」
「私は働き詰めに働くことで、もっともっと貢献できる」
「これをできるのは私だけだ」

以上



*なお本文は、「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版日本語版」を、筑波大学保健管理センター学生相談室が、一部改変して抜粋し作成したものを、本学の実情に合わせて再改変したものです。

サイコロジカル・ファーストエイドとは、災害、大事故などの直後に提供できる、心理的支援のマニュアルで、少しの知識があれば誰にでもできる、こころのケガの回復を助けるための基本的な対応法を、効率よく学ぶためのガイドです。アメリカ国立PTSDセンターとアメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発したものを、兵庫県こころのケアセンターが翻訳しました。全文をご覧になりたい方は、<http://www.j-hits.org/psychological/index.html> をご覧ください。