

18. 災害時のこころのケア活動について

今井敏弘、小泉典章（長野県精神保健福祉センター）

キーワード：こころのケア、連携、支援者への支援、PFA、こころのケアマニュアル

要旨：御嶽山噴火災害におけるこころのケア活動について振り返るとともに、専門家でなくとも活用でき、被災者への支援に役立つと考えられる『サイコロジカル・ファーストエイド（Psychological First Aid）：PFA』について紹介し、災害時のこころのケアのあり方について考察した。PFAはストレス状態の悪化を避け、回復促進を図るものと考えられ、ご遺族や被災された方への初期対応として有効であると思われる。また、今回の災害で浮き彫りになった『連携・つなぎ』『二次的負担の軽減』『支援者への支援』等の課題に対しても有用と考えられ、地域における災害対応力底上げのためにも、PFAの普及が望まれる。

A. 目的

ここ数年、県内外を問わず、大規模な自然災害がたびたび発生しており、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。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、地方自治体が取り組むべき課題は山積しており、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。

今回、御嶽山噴火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、被災された方々への支援に役立つと考えられる『サイコロジカル・ファーストエイド（Psychological First Aid）：PFA』について紹介し、災害時のこころのケアのあり方について考察する。

B. 御嶽山噴火災害におけるこころのケア活動について

1. 御嶽山噴火災害の概要

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。平成27年7月29日～8月6日にかけて行われた再捜索活動を経て、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。被災された方々の多くは県外から来られた登山者で、亡くなられた方々の出身都道府県は1都2府13県に及んでいる。

2. こころのケア活動の概要

御嶽山噴火災害時のこころのケア活動の概要について、図1に示す。発災翌日の28日には国内2番目となるDPAT（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）が、こころの医療センター駒ヶ根から派遣され、こころのケアにあたった。

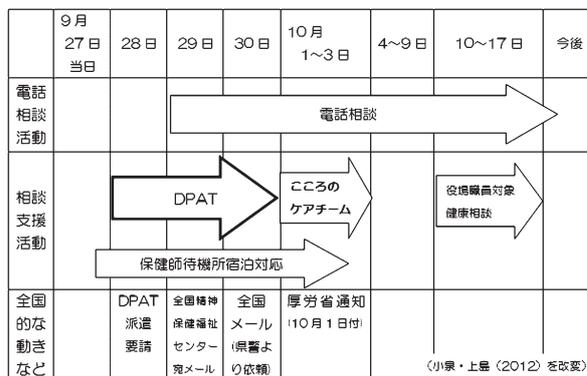


図1 御嶽山噴火災害における長野県によるこころのケア活動概要

その後、10月1日～3日まではこころのケアチームとして、精神科医師を除くスタッフでこころのケア活動を行い、そのうちの2日間は、長野県精神保健福祉センター（以下当センター）からも臨床心理士を派遣し、こころの医療センター駒ヶ根のスタッフと合同で支援活動を行った。主な活動内容としては、木曾町内に設営されていたご家族の待機所やご遺体の安置所を巡回して状況確認を行ったり、地元の町村職員の心と身体の健康相談等を実施した。10月10日からは、木曾保健福祉事務所等に所属する保健師と当センター心理士とでチームを編成し、支援者への支援として地元町村職員の心と身体の健康相談を引き続き行った。17日までの5日間で、169名の職員との面談を実施した。

3. 活動を通して確認された主な課題

① 広域的な連携・つなぎ

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、継続的支援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、地元の支援機関へのつなぎが課題となることが浮き彫

りとなった。

②二次的な負担の軽減

今回の噴火災害は社会的にも大きな注目を集めたこともあり、マスコミ取材による負担も大きなものであった。二次的な負担・被害の軽減をどう図るかも課題となった。

③支援者への支援

被災地は山頂付近に限られた地域であり、地元町村は基本的には被災していなかったが、突発的な大災害ということで準備もなく支援にあたらざるを得ない状況もあり、支援にあたる町村職員の負担も非常に大きくなっていった。負担軽減の一環として面談を行っているが、あらためて『支援者への支援』の重要性が強く感じられた。

C. PFA (Psychological First Aid) 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、PFAがある。国立精神・神経医療研究センターが推奨するWHO (World Health Organization; 世界保健機関) 版PFAでは、PFA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、かつ実際の支援』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PTSD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おり、それに代わるものとしてPFAが推奨されている。

PFA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。

PFAは医療的な治療や専門的なカウンセリングといった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。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。

PFAの活動原則『P+3L』を表1にまとめる。

表1 PFAの活動原則 (国立精神災害時こころの情報支援センター資料より)

準備 (Prepare)	<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 (Look)	<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 (Listen)	<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 (Link)	<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

D. 考察・まとめ

こころのケアの重要な視点として、“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。この視点をふまえつつ、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、先に述べたようなDo No Harmの原則を押さえたサポートは有効なものになり得ると考えられる。「周囲の人間は亡くなってしまったのに、自分は生き残ってしまった」と罪悪感(サバイバーズ・ギルト)を抱えてしまった方々に寄り添ってサポートする際にも、PFAは有効な基本姿勢と考えられる。また、今回こころのケア活動について振り返る中で確認された『連携・つなぎ』『二次的負担の軽減』『支援者への支援』等の課題に対しても、PFAの考え方・活動原則等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。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PFAの考え方が広まることは、災害への地域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期待される。

なお、当センターでは、平成27年に、より専門家向けとされるアメリカ版のPFA(兵庫県こころのケアセンター訳)に則してまとめた『災害時のこころのケア2015支援者マニュアル(第3版)』を刊行している。災害への備えとして平時から活用していただくことが望まれる。

最後に、御嶽山噴火災害や平成28年熊本地震等、災害で犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な生活を取り戻せることを願っております。

E. 利益相反

なし