

災害支援における 心理士のかかわりについて

2019年11月28日

@帝京大学大学院

前川あさ美(東京女子大学)

どこがおかしいところあるかしら？

- トラウマは直接体験することによる事件や事故、災害などの強烈なショックによって生じる心の傷のことをいう。
- トラウマを体験すると7割以上のひとがPTSDになる。
- PTSDの症状のほとんどはトラウマ体験直後にみられる。
- 災害で体験した恐ろしい夢を見たり、フラッシュバックを経験したりすることが1週間続くとPTSDと診断される。
- 生き残った人は心身で安堵感を抱いている。
- トラウマを体験しても気にしていない子どもはそっとしておいたほうがいい。
- スキンシップは、トラウマを体験した子どもには重要だ。
- 「がんばれ」「気持ちをつよくもとう」と元気づけることで、気持ちを切り替えて、生きる勇気がでてくる。
- 被災地外支援者は被災地の支援者をすみやかに休ませることが必要だ。
- 心に傷を負うと、そのことによる影響によって精神的健康が脅かされる。

トラウマとは？

- PTSDとともに、阪神淡路大震災（1995）以降に日本中に広がった言葉
- もともととはギリシャ語の「傷」という単語
- 現在、「心の傷」という意味で使われている。
ただし、ストレスと同様に、「心に傷を与えるようなショッキングな出来事」（トラウマティック ストレス）のことも指す場合がある。
- はじめに注目されたトラウマはベトナム戦争
そして、性犯罪、
現在では単発性トラウマと複雑性トラウマといわれることも。
（事故や事件、自然災害など）（いじめ、虐待、DVなど）

PTSDとは？①

□ 心的外傷後ストレス障害 (Post-traumatic Stress Disorder) の5つの条件

□ ト라우マの体験

強い恐怖感、無力感を味わう出来事
の存在
＝ 命の危険を伴う出来事

これを直接体験 あるいは、
目撃するなど間接的に体験する。

PTSDとは？②

主要な3つの症状の出現

□ 侵入的再体験

恐怖を味わった出来事の記憶が意識とは別に再現される。(フラッシュバック)

子どもの場合には夢や遊びの内容に再現

□ 刺激回避と反応麻痺

トラウマと関連する場所や行動を意識的無意識的に回避
感情や記憶がはっきりしない。

□ 生理的覚醒興奮

不眠、途中覚醒、拒食、過食、動悸、吐き気、発汗、警戒心、いらいら・・・

PTSDとは？③

- 3つの主要な症状が一か月以上みられ、そのために日常生活に支障がでてくる。
- すぐに前述した反応がみられることが多い。
⇒「**異常な体験による正常な反応**」
- 逆にしばらくは何の反応もみられず、数か月して から、あるいは1年以上たってからあらわれることもある。
- 別のトラウマを体験したことがきっかけで以前のトラウマのフラッシュバックが起こることも。

トラウマ後の反応①

- ト라우マを体験したからといって必ずしもPTSDとなるわけではない。

阪神淡路大震災の有病率調査1～10%(1年後)

- 他にも 解離性障害、うつ病、反応性愛着障害なども
- また、子どもの場合、様々な身体上、行動上、思考上、感情上の変化として現れることも多い。
- 多くの被災者は、生き残ったのち、**サバイバーズ・ギルト**を体験することがある。これは欧米の宗教との関連がある罪意識とは異なる。コミュニティ意識の強さからくるもので、この感情によって、自己否定を起し、心の回復力に影響を与える。

トラウマ後の反応②

- 目だった反応を示さないからといって、心が傷ついていないというわけではない。

むしろ、感情をありのままに表にだせないとしたら、
その場合のほうが予後がよくないといわれる。

- 他方で、心を傷つけてしまい、その傷が深くなりやすい人もいる。
年齢、もともとの不安の高さ、過去のトラウマ体験、
現在のトラウマ体験における喪失の大きさ、
家族との関係（過去と現在）、孤立（相談できなさ）など

子どもたちへの支援

□ 3つの「安」

安全 安心 安定

□ 安心における注意！

＊ 年齢や子どもの特性に合わせて

例 スキンシップは要注意！

なんでもやってあげるは要注意！

＊ 励ましたり、慰めたりは急がないで

感情はどんなものも受けとめる。

□ 意外に重要な安定

いつもの習慣、ルールなどを早めに回復させること

大人たちへの支援

- 理解する力、疑う力があるからこそ、不安が高まる
- 先を見通す力があるからこそ、絶望してしまう
- 長く生きているからこそ、失うものが多く、孤立感も強まる
- 責任を負うからこそ、弱くあれない

心傷つく大人たち

心の傷がもたらす肯定的変化

□レジリエンスという概念

「精神的回復力」 Grotberg(1997)

- I HAVE サポート 信頼できる人間関係
- I AM: 肯定的自己評価 責任感
- I CAN 学習能力 コミュニケーション能力

□心的外傷後成長 (Post-traumatic Growth)

Tedeschi & Calhoun(1996)

- ①生きてることへの感謝と価値観の変化
- ②他者との親密な関係
- ③自分の中の強さに対する自覚
- ④人間を超えた大きな力を信じる感覚(スピリチュアル)
- ⑤新しい可能性の認識

- トラウマは直接体験することによる事件や事故、災害などの強烈なショックによって生じる心の傷のことをいう。
- トラウマを体験すると7割以上のひとがPTSDになる。
- PTSDの症状のほとんどはトラウマ体験直後にみられる。
- 災害で体験した恐ろしい夢を見たり、フラッシュバックを経験したりすることが1週間続くとPTSDと診断される。
- 生き残った人は心身で安堵感を抱いている。
- トラウマを体験しても気にしていない子どもはそっとしておいたほうがいい。
- スキンシップは、トラウマを体験した子どもには重要だ。
- 「がんばれ」「気持ちをつよくもとう」と元気づけることで、気持ちを切り替えて、生きる勇気がでてくる。
- 被災地外支援者は被災地の支援者をすみやかに休ませることが必要だ。
- 心に傷を負うと、そのことによる影響によって精神的健康が脅かされる。

みんなからのコメントをみて

- ①大人の心の支援
- ②要支援者を弱者としないこと
- ③三つの安 安定の安
- ⑤生活環境の中の「道草」
- ⑥④信頼関係はどう作るか
「教わる」姿勢とは？
- ⑦⑧常に張り詰め続ける？
準備と想像力
- ⑨自己防衛と自己理解
- ⑩忘れることと許していくこと
- ⑪どんな場合においても重要な
研究倫理
- ⑫被災者同士の支えあい
- ⑬支援者同士のつながり
被災地支援者との連携
「やわらかい」専門性
(変化するニーズ)
- ⑭支援の終了
短期間であることの自覚
- ⑮支援の対象者

ご清聴ありがとうございました