

平成 22 年度

【短期研究 1】

## 災害や大事故被災集団への復興回復期における支援のあり方に関する研究

(要旨)

本研究では、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・ネットワークによって開発された「Skills for Psychological Recovery Field Operations Guide; SPR」の日本語版作成を行った（日本語版タイトル「サイコロジカル・リカバリー・スキル（仮題）」）。

SPR は、当センターが 2009 年 3 月に日本語版を公開した「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第 2 版 ; PFA」を提供したあとの復興回復期、もしくはより集中的な介入が必要とされる場合に用いることのできる心理的支援マニュアルである。困難や問題に対処するための「スキル」を教えることで、被災者の回復を促進することを目的としている。SPR の中心的な内容は以下の通りである。1：情報を集め、支援の優先順位を決める 2：問題解決のスキルを高める 3：ポジティブな行動をする 4：心身の反応に対処する 5：役に立つ考え方をする 6：周囲の人とよい関係をつくる

復興回復期には、回復を遂げる人とそうでない人の差が開いていく缺状較差など特有の問題があり、より集中的、専門的な心理的支援が必要とされる時期である。今回われわれが SPR 日本語版を作成することによって支援の幅が広がることは望ましいことだが、回復の過程は一人ひとり異なるものである。その人なりの回復のプロセスに寄り添っていくという基本姿勢を大切にしながら、心理的支援法の普及に努めていきたいと考えている。

研究体制：明石加代、藤井千太、加藤寛

## 1. はじめに

当センターは、アメリカ国立 PTSD センターが推奨する災害直後の心理的支援マニュアル「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引第 2 版 (PFA)」<sup>(3)</sup> の日本語版を作成し、2009 年 3 月にインターネット上に公開した。PFA は災害発生直後（直後～4 週間程度）の時期に推奨される心理的な支援法のマニュアルである。治療を目的とした介入法ではなく、被災者に関わるすべての支援者、救援者にとって必要とされる基本的態度と、被災直後の苦痛を和らげるための介入方法が効率よく学べるように構成されている。近年、災害、テロ、大事故直後に統一された方針をもたない支援者が被災地に押し掛けることによつてかえつて混乱を招くという事態が懸念されるようになったことから、こうした事態を避けるため、支援者の活動方針や基本姿勢を統一しながら被災者の自然な回復を支えることを目的として開発されたものである。PFA の基本方針は現在の国際的ガイドラインにも合致している<sup>(4)</sup>。わが国では、2011 年 3 月 11 日に発生した東北地方太平洋沖地震発生直後から、精神保健の専門家のみならず対人支援に関わる人々のあいだで、インターネット等を介して急速に普及した。

2010年にこのPFAの復興回復期版ともいえる心理的支援マニュアル「Skills for Psychological Recovery Field Operations Guide」<sup>(4)</sup>が完成したため、PFAに引き続き当センターがその日本語版作成を委託されることとなった。本報告ではこのマニュアルの概要を紹介し、その一部を添付資料として末尾に掲載する。

## 2. Skills for Psychological Recovery とは

「Skills for Psychological Recovery Field Operations Guide」(以下、SPR と略記) は、PFA を提供したあとの復興回復期、もしくはより集中的な介入が必要とされる場合に用いることのできる心理的支援法のマニュアルである。困難や問題への対処に一定の効果があることが知られている「スキル」を教えることで、被災者の自己効力感を高め、回復を促進することを目的としている。アメリカ国立 PTSD センター；National Center for PTSD 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；National Child Traumatic Stress Network が作成した（日本語版タイトルは、「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とする予定だが、まだ確定はしていない）。

SPR の提供者は、カウンセラーというよりは教師やコーチに近いものと位置づけられている。被災者が抱えている問題や困難を明確にし、その問題の対処に役立つと思われるスキルを「工具箱に入った道具」を差し出すように提供し、被災者がそのスキルを習得できるように手助けするものである。1 回の面接で、情報提供として SPR を使うことも可能だが、スキルの習得を確実にするためには最低 5 回の面接回数が推奨されている。

SPR は、生存に関わるような緊急のニーズが満たされ、安全や安心感、あるいは行政機能などが回復した頃に提供されるものである。さまざまな流派の心理療法の知見が随所に

盛り込まれてはいるが、正式な治療ではなく、あくまで中間的な介入と位置づけられている。しかし場合によっては、SPRによる介入を行うことによって、正式な治療の必要性を下げることを目指すことも想定されている。

### 3. SPRの内容

SPRはマニュアル本体と付録の分冊になっている。本編の中心部分はアセスメント、核となる5つのスキル、フォローアップから、付録編はワークシートとハンドアウトから成っている。本体と付録をあわせて英語版原著で136ページである。本編の目次と概要を以下に示す。

#### 【SPR実施の手引】

はじめに Introduction and Overview

SPRを提供するにあたって Delivery Considerations

SPRのスキル

#### 1. 情報を集め、支援の優先順位を決める Gathering Information and Prioritizing Assistance

目標：情報を集めて、支援者の所属機関が提供するほかの支援、もしくはほかの機関にすぐ紹介する必要があるか判断する。そのサバイバーがもっとも緊急に必要としていること、困っていることを理解し、優先順位を決め、SPRによる介入計画を立てる。

#### 2. 問題解決のスキルを高める Building Problem-Solving Skills

目標：困難や問題の優先順位を決め、それらを解決できるようサバイバーの手助けをする。

#### 3. ポジティブな活動をする Promoting Positive Activities

目標：サバイバーが気分を改善し、コントロール感を取り戻せるようにするために、ポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいのある活動を計画し、それを実行する手助けをする。

#### 4. 心身の反応に対処する Managing Reactions

目標：トラウマを思い出させるきっかけなどストレスに満ちた状況への反応に対処する方法を学び、苦痛となる身体的・情緒的反応をやわらげるスキルを高める。困難な体験に名前をつけることで、苦しみを理解したり、対処したりしやすくする。

#### 5. 役に立つ考え方をする Promoting Helpful Thinking

目標：サバイバーが災害や現在の状況について考えるときに、どのようなことを自分に語りかけているか確認する。自分を苦しくさせないような考えを選べるよう、手助けする。

#### 6. 周囲の人とよい関係をつくる Rebuilding Healthy Social Connections

目標：周囲の人や地域の支援組織とよい関係をつくる。

継続面接 Multiple Contacts

#### 4. 考察

災害による心理的影響は、①強いショックや恐怖の体験によるトラウマ反応、②喪失体験による悲嘆反応、③生活環境の急激な変化・生活上の困難によるストレス反応3つに分けて考えることができる。こうしたさまざまな心理的反応は、多くの場合は災害という「異常な状況」に対する「正常な反応」と捉えることができるものである。そのため、急性期には病理を対象とした治療的な介入よりも、災害による直接的な苦痛をやわらげ、安全と安心感を少しでも早く取り戻し、周囲の人との絆を再確立するための現実的支援や社会的支援が優先されることが望ましい。「異常な状況」が「正常な状況」に近づくにつれ、災害による心理的影響の多くはやがて自然に解消していくことが知られている。

しかしすべての心理的影響が自然に解消するわけではない。心理的影響が遷延化し、復興回復期に至っても災害以前の状態に戻れない人もいる。あるいは、被災直後には適応できていた人が、遅れて何らかの問題を顕在化させることもある。このことには次にあげるような復興回復期に特有の問題が影響を与えている可能性が考えられる。

災害発生直後は被災地の状況がさかんに報道されるため、国内外の関心が大いに集まる。この時期には被災地内外で英雄的な行動や、愛他的、相互扶助的な反応がみられ、被災者自身も生き残ったことへの安堵感、社会的な障壁が取り除かれたことによる連帯感、あるいは精神的緊張からくる覚醒状態によって一種の高揚感を体験する。それによって心理的反応そのものが抑えられたり、緩和的に働いたりすることもある。こうした時期は災害精神保健の研究者によって「ハネムーン期」あるいは「ユートピア現象」などと呼ばれている<sup>(2)(6)</sup>。

しかし数週間、あるいは数ヶ月と時間が経過するごとに報道は減り、社会の関心は薄れていく。またインフラ復興が進んでいくと、被害が軽微だった人や経済的に余力のある人から順に、人々は少しずつ災害の衝撃から立ち直っていく。こうしたなかで、思うように生活再建が進まない人々は、長く続く被災生活のストレスに疲弊し、取り残され感や疎外感をつのらせていくことになる。また、生活の変化に適応できず、災害によって失われたものの大きさを実感し、深い喪失感に立ち竦んでしまう人もいる。あるいは自然には解消しにくいトラウマ反応、つまり PTSD が顕在化してくる時期でもある。これらの反応から来る機能不全のために必要な対処行動がとれず、さらに生活再建が遅れていくという悪循環も、問題をさらに遷延化させていく。回復を遂げる人とそうでない人の格差がどんどん開いていき、被災直後には社会全体が抱えていた被災者の苦しみが、復興回復期には個人的問題に帰されていく。まるでハサミで切り裂かれたように差が開いていくことから、鈇状較差とも呼ばれる現象である<sup>(2)</sup>。

こうしたことから、専門家による支援や介入が必要とされるのは、むしろ復興回復期で

あるといえよう。PFA は災害直後の時期に被災者に関わるすべての支援者・救援者に必要とされる基本的態度や関わり方を示したものだが、SPR はより専門的なテクニックをベースとした介入方法である。とすれば対象者は PFA より限定されてくるため、何らかのスクリーニングを行うことが必要になる。しかし SPR に添付されているのは被災者のニーズを明確にするための質問票のみであり、対象者を選定するためのスクリーニングは添付されていない（提供者の所属機関のスクリーニングや質問票を使うようにとの記載があるのみである）。なお、わが国でこれに適するものとしては、加藤らの開発した災害後のスクリーニング質問票；SQD がある<sup>②</sup>。今後 SPR を紹介する際には、こうしたスクリーニングに関する情報をあわせて提供することも必要だろう。

## 5. まとめ

復興回復期における心理的支援あるいは治療的介入の方法には、認知行動療法、PE 療法、EMDR、カウンセリング、臨床動作法などさまざまなものが提唱されているが<sup>④</sup>、今回われわれが日本語版を作成することによって、SPR もこのなかから選択肢の 1 つとして加わることになる。わが国の風土にどの程度受け入れられるかはまだ未知数だが、ひとつの「道具」として引き出しのなかに入れておくことで、復興回復期における支援の幅が広がることは望ましいことだろう。

しかし、回復を支援するための「道具」は、使い方を誤れば、回復を押しついたり強制したりするものにもなりかねない。回復の過程は一人ひとり違うものであり、また、そうであることに意味がある。その人なりのプロセスに寄り添いながら、内なる回復力を引きだして支えるという姿勢がベースになれば、お節介や大きなお世話、あるいは「害を与える行為」になりかねない。SPR という道具だけが一人歩きすることのないよう、基本的態度を提唱している PFA の普及啓発とも併せながら、より広い視野に立って災害後の心理的支援の役割について引き続き考えていきたい。

## 【参考文献】

- 1) Inter-Agency Standing Committee (IASC) : IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC, 2007.
- 2) 金吉晴編：心的トラウマの理解とケア 第 2 版. じほう. 2006.
- 3) National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. [www.nctsn.org; www.ncptsd.va.gov] (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, 兵庫県こころのケアセンター訳: サ

イコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版. 2009. [www.j-hits.org]

- 4) National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD, Skills for Psychological Recovery Field Operations Guide. 2010. [www.nctsn.org; www.ncptsd.va.gov]
- 5) 日本心理臨床学会監修: 危機への心理支援学. 遠見書房. 2010.
- 6) Raphael, B.: When disaster strikes: how individuals and communities cope with catastrophe. Basic Books, 1986. (石丸正訳: 災害の襲うとき—カタストロフィの精神医学. みすず書房, 1989)

## 1. 情報を集め、支援の優先順位を決める

### Gathering Information and Prioritizing Assistance

<b>目標</b>	<p>情報を集めて、支援者の所属機関が提供するほかの支援、もしくはほかの機関にすぐ紹介する必要があるか判断します。そのサバイバーがもっとも緊急に必要としていること、困っていることを理解し、優先順位を決め、SPR による介入計画をたてます。</p>
<b>理論的説明</b>	<p>災害のあと、サバイバーは、災害で体験したことや大切なものを失ったことによって、持続的な苦痛を経験することが少なくありません。身体的、あるいは精神的な症状に対する支援を今すぐ、あるいは長期的に必要としているかもしれません。さまざまな生活上のストレスや困難に直面しているかもしれません。安全に対する不安を抱えているかもしれません。対人関係と社会機能の困難をもっているかもしれません。情報を集めることは、支援の第一歩です。サバイバーがいま必要としていること、困っていることを明確にし、優先順位を決め、対処していきましょう。</p>
<b>対象</b>	<p>すべてのサバイバー。あなたが最初に接触することになる人もいれば、過去に支援を受けたことのあるサバイバーもいるかもしれません。</p>
<b>時間</b>	<p>10 分から 15 分</p>
<b>使用する資料</b>	<p>SPR スクリーニング用紙 SPR スキルのフローチャート 「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？</p>
<b>スキルの手順</b>	<p>情報を集めることの意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. いま必要としていること、困っていることを明確にする</li> <li>2. 取り組む問題の優先順位を決める</li> <li>3. 行動計画をつくる</li> </ol>

## 情報を集めることの意味を説明する

### Give Rationale for Information Gathering

情報を集め、支援の優先順位を決めることは、SPR の提供をはじめるとも重要な手続きです。サバイバーを迎えたら、いま必要としていること、困っていることを明確にし、優先順位を決めていくことを説明してください。次のように言います。

どうすれば私がおあなたのお役にたてるか知るために、いくつか質問をしてもよろしいでしょうか。あなたにとって、どんなことが大事なのか分かれば、私たちは一緒に、あなたのもっともさし迫った問題に取り組むことができます。それぞれの問題が、今のあなたにとってどれくらい大きいかについても、伺いたと思います。その前に、先に話しておいたほうがいい緊急のことがあれば、聞かせてください。

続いて、次のことを判断するために、簡単な質問をいくつかすることを説明してください。

- すぐにほかのサービス、またはほかの機関を紹介する必要があるか
- サバイバーが現実的に必要としていること、困っていることは何か
- サバイバーが支援に対して求めることの優先順位

#### 注意事項

SPR の最初の目標は、サバイバーがいま必要としていること、困っていることに対処する手助けをするために、使える時間をもっとも有効に使うことです。SPR は問題と解決に焦点を合わせた介入です。そのサバイバーとは1度きりしか会えないかもしれません。できるだけたくさん情報を集め、できるだけ多くの支援を提供できるように時間を使ってください。情報収集はだいたい10分から15分以内で行うようにしてください。

あなたが、そのサバイバーは文化的な背景(性別、年齢、民族、信仰)のために、別の支援者への変更を求めていると判断した場合は、その判断をもとに、どのようなタイプの支援者がサバイバーの希望に沿っているか決めてください。

## ステップ1: いま必要としていること、困っていることを明確にする

### Identify Current Needs and Concerns

ほとんどのサバイバーは、自分がまずどんな支援を必要としているか、伝えることができるでしょう。そうした事柄に対しては、それ以上の質問はせず、対応してください。しかし、何を必要としているかはっきりさせることが難しくったり、直接的な質問をしてもらったほうが答えやすいサバイバーもいるでしょう。情報収集を進めるにあたっては、「SPR スクリーニング用紙」(付録 A)か、あなたの所属機関のスクリーニングや質問票などを使ってください。サバイバーが提示する問題の1つひとつに対して、それがどれくらい大きい問題か尋ねてください(「それは緊急の問題ですか?」「ほかの問題を片づけるまで、待つことのできる問題ですか?」)。

サバイバーが、すぐに対応しなくてはならない問題を報告した場合は、スクリーニングを一旦中断し、すぐその問題に対処してください。こうした問題はしばしば、コミュニティ内の他機関への紹介を必要とします。たとえば、病気

やけがなどの問題、精神保健に関する問題(気分、不安、物質乱用、自傷他害のおそれなど)、安全に関する緊急の問題などです。

## ステップ2: 取り組む問題を決める Prioritize Areas to Address

スクリーニングを完了したら、次のことが可能になっているはずです。

- 必要なことと困っていることに対して、優先順位を決める
- その問題に対して適切な SPR スキルを選ぶ
- 面接回数はどれくらい必要か、あるいは可能かを話しあう。

話しあった内容をサバイバーと一緒に検討し、あなたが理解したことを伝え返し、真っ先に取り組むべきいちばん重要な事柄を決めます。サバイバーのために、質問したり自分の意見を伝えたりする十分な時間をとることを忘れないでください。話しあった内容を、次のようにまとめます。

私たちはたくさんの事柄について話しあってきました。私にここまでの内容をまとめさせてください。あなたにとって、いまもっとも大きな気持ちは、○○○○ということのようですね。それで間違いありませんか？

現在どの問題がいちばん重要か、かれら自身はどの問題に取り組みたいと思っているか、サバイバーに尋ねてください。SPR スクリーニング表を使って、サバイバーが優先順位を決められるよう手助けしてください。また、取り組むべきもっとも重要な問題を一緒に決めるために、あなたが気づいたことや、アドバイスできることを伝えてもいいでしょう。たとえば、次のように言います。

私たちが話してきたことからすれば、まず○○○○の問題に集中することが、いちばん役に立ちそうですね。それから、もしあなたが希望されるなら、私たちはまた会って、この問題とほかの問題について話しあうこともできます。それについてはいかがでしょうか。

サバイバーが優先順位の高い問題を複数あげる場合は、最初に取り組む問題を決める手助けをしてください。次のように言います。

取り組むべき大事な問題が複数あるということですね。それでは、そのなかから1つ、今日取り組む問題を選びましょう。それを選ぶための質問を、いくつかさせてください。

- これらの問題のなかで、あなたがいちばん困っていることはどれですか
- ほかの問題よりも、真っ先に対処しなくてはならない問題がありますか
- どんどん悪くなっているように思える問題がありますか
- もし私がお手伝いすれば、ほかの問題の解決にも役にも立つような問題がありますか
- あなたがもっとも安心して取り組める問題、あるいは今日やれそうな問題がありますか
- これから起こりそうなことで、ほかの問題を悪化させそうな問題がありますか
- 最近起こったことで、事態をさらに悪化させているような問題がありますか

さあ、こうしたことを考慮に入れたうえで、あなたは今日、どの問題に取り組むのがよいと思いますか？

焦点をあわせる問題を決めるにあたって、次のことを考慮にいらしてください。

- サバイバーは、そのことを大きな問題だと思っている
- その問題は、強い苦痛や機能的な障害を引き起こしている
- その問題は、ほかの問題よりも早く対処する必要がある
- その問題は、時間とともに悪化している
- その問題に対処することは、ほかの問題を減少させる
- サバイバーが、その問題を最初に手助けしてほしいと望んでいる
- サバイバーが、今自分にはその問題に取り組む力があると感じている
- その問題は、SPR のスキルで対応できるものである

### ステップ3: 行動計画をたてる Make an Action Plan

その問題への対処に SPR スキルが使えるか、サバイバーがほかのサービスへの紹介を必要としているか、判断してください。先に述べたように、病気やけが、あるいは精神保健に関する懸念に関しては、どのようなものであれ、かならずすぐに対応してください。

次にサバイバーと一緒に、まず SPR のどの戦略を使ってみるかを決めてください。明らかになった問題に対応する SPR スキルの選択肢を手短かに説明し、サバイバーが求めていることを把握してください。次のように言います。

今日、私たちは、\_\_\_\_\_に取り組むことになりました。そのためには、いくつかの方法があります。たとえば、(以下のリストから、該当するSPRスキルの選択肢を説明して)、こうしたスキルをやってみることができます。このなかにやったことのあるものはありますか？ やれそうだと思うものはありますか？ 最初にやってみたいと思うのはどれでしょうか？

SPR スキルについて、次のように説明します。

- **問題解決のスキルを高める**——問題と目標を明確にし、さまざまな解決方法のアイデアを出し(ブレインストーミング)、それらの方法を評価し、もっとも役に立ちそうな解決策を試してみる方法。
- **ポジティブな活動をする**ポジティブで気分が晴れるような活動とはどのようなものか考え、それをやることで気分と日常生活機能を改善する方法。
- **心身の反応に対処する**——動揺させるような状況に対する心身の苦痛な反応に対処し、それらをやわらげる方法。
- **役に立つ考え方をする**——苦痛をうみだす考え方を特定し、それらをより苦痛の少ない考え方におきかえる方法。
- **周囲の人とよい関係をつくる**——周囲の人や地域の支援機関との関係をよくする方法。

多様な問題に対する適切な介入方法を特定するために、次のページの SPR フローチャートを用いてください。

その問題にとって必要であれば、1 回以上の面接を提案し、それが可能かどうか話しあってください。サバイバーに、いつでも自由に中断することができることを説明してください。

## SPR スキルのフローチャート

心配なこと・困っていること	最初にやってみるスキル	次にやってみるスキル
解決しなくてはならない困難な問題がある。	問題解決のスキルを高める	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
出来事に対する激しい、あるいは繰り返し起こる反応がある。	心身の反応に対処する	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
災害のあと、友達や家族とどのようにつきあえばいいのかわからなくなった。私を気づかってくれたり、手助けしてくれたりする人が近くにいない。	周囲の人とよい関係をつくる	ポジティブな活動をする 役に立つ考え方をする
気持ちが落ち込んでいる、悲しい、あるいは誰にも会いたくない。	ポジティブな活動をする	問題解決のスキルを高める 周囲の人とよい関係をつくる
動揺するような考えが浮かんで、嫌な気持ちになったり、前向きなことを考えられなくなったりする。	役に立つ考え方をする	心身の反応に対処する 活動の計画を立てる
健康に深刻な問題がある。重い精神的な症状がある。依存に関する深刻な問題がある。深刻な生活上の問題を抱えている。	問題解決のスキルを高める (適切なサービスへの紹介に焦点づける)	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする

## ワークシート「問題を解決する」：大人・青年用

Problem Solving Worksheet: Adults and Adolescents

「問題解決のスキルを高める」は、あなたが手も足も出ないと感じているような大きな問題を、対処可能な小さなかたまりに分解し、取り組む問題の優先順位を決め、ベストな解決策を選べるよう手助けします。

### 1. 問題を明確にする：最初に取り組みたい問題はどれですか？

もしあなたが、解決しなくてはならない問題をいくつも抱えているなら、次のように自分に訊いてみましょう。「私がいちばん困っている問題はどれだろう？」「他の問題よりも前に片づけなくてはならない問題はどれだろう？」「どんどん悪くなっている問題はどれだろう？」「最初に安心して取り組める問題はどれだろう？」。

その問題について、詳しく書いてください。こみいった問題なら、最初に取り組んでみる「小さなかたまり」の1つについて、書いてください。

---



---



---



---



---



---



---

#### その問題について、次の質問に答えてみましょう

- A. それはあなたに起こっていること、もしくはあなたと他の誰かとのあいだで起こっていることですか？ ( はい・いいえ )
- B. それは他の誰かに起こっていることですか？ ( はい・いいえ )
- C. それは誰か他の人たちのあいだで起こっていることですか？ ( はい・いいえ )

\* Aの質問で「はい」に丸がついていれば、あなたが取り組むのに適切な問題である可能性が高いです。BかCの質問で「はい」に丸がついていれば、それはあなたに解決できることではなく、他の誰かが取り組まなくてはならない問題かもしれません。

### 2. 目標を決める：あなたはどうしたいですか？ どんなことが起こるといいですか？

---



---



---



---



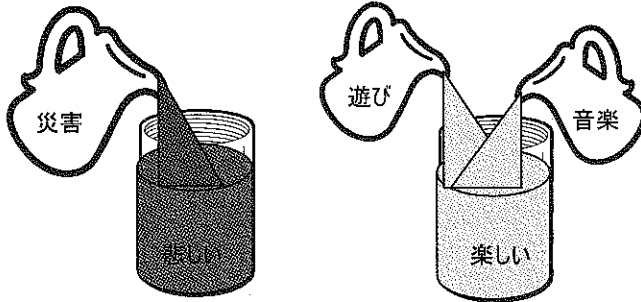
---



## みつけよう！ 気分がよくなること：子ども用

Choosing Things to Do: Children

### あなたに知ってほしいこと



災害が起こってから、心のなかが、いやな気持ちでいっぱいになったように感じているかもしれないね。悲しいとか、こわいとか、とにかくサイアクな気分とか。だけどね、あなたがあかるい、楽しい気持ちでいっぱいになれるような活動をたくさんすることは、できるんだよ。災害が起こってから、やりたくないお手伝いが増えて、うんざりしている人も、いるんじゃないかな。これから少しの時間、あなたがやりたいなって思うことを、さがしてみようよ。

### 気分がよくなることの例

これは、みんなが好きなことを書いたリストです。あなたが楽しそうだなって思うものがあれば、○でかこんでね。あなた(もしくは一緒にシートをやっている大人の人)が、このリストにない楽しいことを思いついたら——きっとあなたが災害の前にやったことがあって、楽しいなって思ったこと——リストの下に書きましょう。それから次に、これからじっさいにやれそうなものを、2つか3つくらい、えらんでね。まず、あなたがひとりでできることをえらんで、その次に、他の人といっしょにできることをえらびましょう。

家のなかでできること	外でできること	誰かといっしょにできること	ふっこうのお手伝い
絵をかく	ペットと遊ぶ	冗談を言う	公園や運動場をまた使えるようにするお手伝い
工作をする	走る	友だちとおしゃべり	弟や妹の世話
歌をうたう	公園に行く	おとなの人と話す	家のなかや庭に遊び場を作るお手伝い
がっきをひく	さんぽに行く	ゲーム	募金活動のお手伝い
音楽を聞く	バスケのシュート	新しい友だちをつくる	友だちのペットの世話
日記を書く	なわとび	お店に行く	学校の修理のお手伝い
コンピューターゲーム	泳ぐ	Eメール、携帯メール ブログ	家の修理のお手伝い
本を読む	スケート、スケボー	スポーツ	被災者のお手伝い
えいがをみる	自転車に乗る	家族と過ごす	ふっこう活動のお手伝い
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## トラウマ後の反応

### Posttraumatic Stress Reactions

#### あなたに知って欲しいこと

災害のあとに人々が体験する、トラウマ後ストレス反応には、「再体験」「回避」「麻痺」「覚醒昂進」という、4つのタイプがあります。

#### ◆再体験とは

- 予期していないときに、思い出したくない災害の記憶がよみがえってくる。
- 災害を扱ったテレビ番組、暴風雨の接近、関連した匂い、災害の記念日など、なんらかの誘因によって、強烈な記憶がよみがえってくる。
- 悪夢とフラッシュバック——生々しい記憶がよみがえり、災害が再び起こっているように感じてしまう。
- 激しい動悸、冷や汗、震えなどの強い身体反応、あるいは情緒的混乱。

#### ◆回避とは

- 感情の乱れを防ごうとして、起こった出来事について話さない。
- 報道や災害が起こった場所を避けるなど、災害を思い出させるような状況に近づかない。
- 逃げられないのではないかと心配して人ごみに出ないなど、災害には直接関係のない場所・状況を避ける。

#### ◆麻痺とは

- 愛する人たちと一緒にいても、孤立感や疎外感を感じる。
- 以前は楽しめた活動に対する興味を失う。
- つらい考えや感情を遮断する、あるいは起こったことの一部を忘れる。（気分の落ち込みを感じて周囲の人々から引きこもることも、この反応に関係している可能性があります）

#### ◆覚醒昂進とは

- 気持ちが張り詰め、じっとしてられない
- イライラする
- ちょっとしたことでビクッとする
- いつもピリピリしていて、過剰に用心する
- 眠れない、あるいは集中できない

#### 役に立つこと

あなたは徐々に、トラウマ後のストレス反応に対処できるようになっていきます。回復とは、あなたが体験を完全に忘れること、あるいは思い出してもまったくつらくなることを意味しているわけではありません。それは、苦しい感情に対処する能力を高めることと、自分の対処能力に強い信頼感を持てるようになることを意味しています。

下のリストから、あなたが試してみたいと思う対処の方法を選びましょう。

◆ **トラウマ後のストレス反応は、誰にでも起こりうることであることを思い出す**

あなたは一人ではないし、弱いわけでも、「頭がおかしい」わけでもありません。

◆ **反応への対処法を練習する**

呼吸法、感情と考えを書くこと、瞑想、運動、ストレッチ、ヨガ、お祈り、おだやかな音楽を聞くこと、自然のなかで過ごすことなど、気持ちを落ち着かせる方法を試してみましょう。こうした活動は、気分を改善し、不安を減らす役に立ちます。ストレスフルな状況や、誘因に対処するプランをつくっておけば、あなたはよりいっそう、自分が反応をコントロールできていることを実感できます。

◆ **役に立つ考え方を練習する**

自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それはあなたの感情の乱れを引き起こしているものかもしれません。役に立つ考え方におきかえていきましょう。たとえば、もしあなたが「自分にはできない」と考えていることに気づいたらなら、次のように自分に尋ねてみてください。

- ▶ 「本当に自分にはできないだろうか？」
- ▶ 「いつでもそうだろうか？」
- ▶ 「どんな条件だったら、できるだろうか？」
- ▶ 「もし誰かに手助けしてもらえれば、できるだろうか？」

その次に、よく考えてから、役に立つ考え方におきかえていきましょう。この場合なら、次のように自分に言うことができるかもしれません。「このことは、適切な手助けがあれば、自分でやれる」。

◆ **楽しいこと、あるいはやりがいを感じられることをする**

趣味、ボランティア、家族の日課を再開する、満足感の得られる活動を行うことなどによって、反応から気持ちをそらしましょう。

◆ **誰かと一緒に過ごす**

家族、友達、地域の人々と一緒に過ごすことは、あなたの孤立感をやわらげ、人への信頼を回復することに役立つでしょう。また、そうすることによってあなたは他の人々を幸せにすることもできます。

◆ **反応をおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる**

アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目で見れば、かならず事態を悪くしていきます。必要なら、アルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。

◆ **カウンセリングを受ける**

反応が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。