

支援者としての心のケアの視点

被災地でボランティアなどの支援を行うときに、心のケアの視点を持って被災された方々と接することはとても大切です。災害などにより、強いストレスを受けたときの心の変化と心のケアについて理解し、支援者としての接し方について学びましょう。

1. 喪失体験と心の回復のプロセス ー阪神・淡路大震災時の高校生の様子からー

災害による喪失体験はストレスとなり、心や体に変化をもたらします。阪神・淡路大震災で被災した高校生の様子を通して、心の回復のプロセスについて知りましょう。

(1) 喪失の体験

災害による喪失は、親しい人たちや住む家、大事にしていた物といった対象がはつきりしたものと、見慣れた風景や雰囲気、感覚といった対象がはつきりしないものがあります。

喪失は悲しみをもたらす、それはしばしば人に悲痛な体験を強いますが、これは自然な心の流れです。また、大切なものを失ったことにより、それとつながっている心の中の自分までが失われた感覚になる人もいます。

このようなときに感情や心に混乱をきたすのは当然のことで、その人の話を十分聴いてあげ、当然の反応だと伝えてあげることが大切です。

事例1 「母」

高校2年男子A (神戸市中央区)

この地震で皆
多くのものを失った
失った物は様々だけど
人の命を失うことが一番悲しい。
僕は母を亡くした
何だか心にぽっかりと穴が空いた思いだ
どんな励ましや慰めの言葉でも
塞がりそうもない。
母が喜んでくれるような
親孝行というものをした覚えがない
いつも困らせてばかりいた
一番悔しいことだ。
これからは父に対して
満足のいく親孝行をしたい。
精一杯勉強して学校に通うことで
母にできなかった親孝行をしたい。
住居も変わってほっとしているが
心は悲しみで一杯だ
だけど悲しんでばかりもいられない
だからなるべく表には出さない。
地震が起きて1カ月が過ぎた
初めて三宮から電車に乗れた
街も徐々に復興し始めている
だけど僕の心は復興しそうもない。
この出来事をいち速く忘れたい
でも忘れてはいけないという気持ちもある…
やっぱりこれからは
この惨事や母のことを思い生きていきたい。

事例2 「震災から一年」

当時高校1年男子B (芦屋市)

あれから早いもので、1年が過ぎた。僕の周りには、マンションの工事や道路の通行止めなど、震災の傷跡がまだだいたい残っているが、生活するのに問題はなく、以前と同じような暮らしになった。……
1年を振り返ってみて、自分は変わったなあと思う。地震があったからではないけれど、少ししんどかった。好きでやっていた部活もやめ、勉強も全くやる気がなく、2年の成績はひどいものがあった。何か緊張感がなく、何となく過ごした1年間。変わったというより、1年生の時の自分自身が無くなったような気がする。……
ときどき僕は、仮設住宅ってじゃまやなあと感じる自分が、凄く恥ずかしい。大切なものをたくさん失った人達と比べると、自分がいかに幸運なほうかも忘れて。
震災を経て、心の中に大きな穴が空いたような1年間だった。

事例1のA君は、実際にお母さんを失っていますが、事例2のB君は、一体何を失ったのでしょうか。まるで自分の心を失ったかのように読み取れます。喪失するのは「人」であるとは限りません。ペットや財産、住み慣れた環境、社会的役割、自分の精神的よりどころや身体的感覚などが、「喪失」の対象となります。おそらくB君は、それらのうちの何かを失ったのでしょう。

(2) 悲哀の仕事

災害により、突然、肉親を失ったとき、残された人には、それはただ偶然の出来事として済ますことのできないものとなります。そして災害の意味などを確かめようとして堂々巡りに陥ったりすることがあります。災害が起こった必然性を認めない限り、納得することができなくなってしまいます。災害が起こった事実の認知、それを受け入れる心の準備を経て、悲しい出来事を受け入れることができるようになります。この悲しみを受け入れ、心の整理を続けていく作業を「悲哀の仕事」といいます。

事例3

「父の死」

高校2年男子C

阪神大震災、それは悪夢のような出来事だった。5千以上の命が奪われていた。その中に我が父の名はあった。新聞に記されているのだから間違いはないであろう。だが実感は依然として湧かない。それが少し感じられた時があったとすれば、「保護者」の欄に女性の名を書く瞬間だけである。本当に死んだのか？仮に死んだとしても、本当にあの地震で死んだのか？と思うことが多々ある。2日目の1月18日、自衛隊の方の手によりその遺体は上がったが、私の目に涙は見られなかった。…彼の死により、死が「グッ」と近くになった。もうあれから半年が経とうとしているが、その感覚は消えずに刻まれているし、死ぬまで残っていることであろう…。

2月、…彼の勤務していた職員舎宅に移る。学校へは往復4時間、勉強など全く手に付かず、無意識のまま古巣に帰り、物思いにふける日々が続いた。

3月末、家の解体。今まで暮らしていた住居が、たった一台の機械でみるみるうちに壊されていく。肝に冷やかな風を感じた。人の手によって出来たものなど、こんなにやわなのかと…。

4月、職場で彼の追悼式。初めて、家庭では見られなかった彼の姿を理解し得た。

5月、学校という規則正しいレールに乗ってはいいるが、いつ脱線するか分からない精神状態にあった。夜、今までの事が頭をよぎり寝付けず、多くて4時間位の睡眠が、2、3週間続く。…

そして、7月が来た。思えばこの半年、私は走り続けてきた。…彼の死、家の全壊、震災で崩れた私の計画、これは天が私に与えた試練だ。これに耐えてこそ真の幸福が手に入るのだと、そう感じて生きている。

父親を失った事例3のC君の、冷徹なまでの事実の客観化には、安易な他者の慰めなどはねつける厳しさを感じられます。突然襲った危機を、C君は冷静に見つめ、規則正しい学校生活のレールに乗ることで、かろうじて「脱線」から自分を食い止めたと述べています。

(3) 心の復興

時間の経過とともに、心のストレスの回復過程に違いがあり、個人差が明確になってきます。

事例4

「震災後1年たって」

当時高校1年女子D (芦屋市)

私は震災の後すぐに避難してしまっただけで、一年過ぎたと言われても、うしろめたさを思い出すだけです。何にもしないで、誰の役にも立たないで祖父母のところへぬくぬくとしていました。……いまでも大変な生活をしている人の話を聞くと、申し訳なくて心が重くなります。……

自分が不幸になっていたなら堂々としていられたのに、なんてひっぱたかれそうな事を時々考えては打ち消しています。……

どうしていいのかわからなくて、考えると苦しいから考えないようにして、忘れることも出来ないから、教室の机の上の花を見ていたりします。

事例4のDさんは、自ら被災し避難を余儀なくされたにもかかわらず、「ぬくぬくと」避難して、誰の役にも立てなかったと、1年経った今も、その時の気持ちを引きずっています。そして、まるでよく罪行為でもあるかのように、彼女は人知れず亡き友の机に花を置き続けています。

一方で、信じがたい震災体験を経ても、当時の高校生の多くはあたかも何もなかったかのように、着々と普通の生活に戻りつつあった人もいます。それは人間の持つたくましい適応能力の証なのかもしれません。

震災1年後の1月17日を、何気なく「1年か」と迎えたEさんは、たまたま目にしたテレビの震災特別番組から次のような作文を書いています。

事例5

「あれからもう一年」

高校1年女子E (神戸市東灘区)

今月の初め頃、母がめったにしない真剣な顔をして、私と弟に話し出した。「いつかまた大きな地震があったりしたら、一人で行動しようとせず、ここに電話しなさい」そう言って、一枚の紙を渡した。それには叔母などの電話番号が書かれてあった。そう、あれからもう一年になる。母と弟は17日が近づくと、夢にまであの日を見るようになったが、私はそんなこともなく、ただ「一年か。」と思うだけだった。でも、17日、部活の早朝練習のため早起きしていた私は、一人「一年たった5時46分」をテレビで見ていた。誰もが目を閉じ、うつむき、静かに時間が過ぎていた。そのとき何か、胸に込み上げるものがあった。胸が苦しくて、突然涙があふれだした。私の体は覚えていたのだろう、あの時の辛さや苦しみを。私はじっとこらえて、テレビを見ていた。一年前のこの瞬間、その時までにつくり上げてきた生活が壊される瞬間を。昔から私は、歴史に残る大きな体験をしたと思っていて、本当にそうなってしまった。しかもいい出来事ではなかった。身内を亡くした人達にも、私達にも同じように一年が過ぎていく。みんなそれぞれ心に刻んで一年を過ごしてきた。でも、ただつらい毎日、ではなかったはずだと思う。一つ一つ何らかの意味があるのだと、私は今まで考えてきた。この出来事のおかげで、誰もが少し強く、優しくなれたと、そう思いたい。人と人とのつながりも深まったと思いたい。そう私は心に強く思った。

絶望のふちに立たされた人間が、いつもいつも絶望しているわけではありません。そのようななかであっても人は健全な部分を残しており、温かい人間関係の中で支えられていることが、孤立して落ち込むことを防ぎ、普段の自分の回復と安定感を取り戻すことに寄与します。

阪神・淡路大震災で、子どもの心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の発生をより少なくした要因は、日本の親子や家族の相互依存的な結びつきでなかったか、といわれています。非日常的な環境下では、親しい人たちとの人間関係の連続性が、心の安定に役立ちます。

心的外傷後ストレス障害 (PTSD) : 日常とかけ離れたつらく耐え難い経験によりトラウマ (心的外傷) となり、コントロールできない恐怖や不安に襲われるストレス障害。文部科学省では、睡眠障害や情緒不安定が1か月以上続く場合を PTSD としている。



祈り：亡くなった友の冥福を祈る

2. 心のケアの視点

(1) 時間経過と被災者の反応

災害後、時間の経過とともに、ストレスを受けた心も変化をしていきます。それに伴い、身体症状、思考、感情、行動なども変化していきます。これらの変化は、人によって多少の違いがありますが、大きく分けると下の表のようになります。時期と反応は目安であって必ずすべての反応が起きるわけではなく、順番が決まっているわけではありません。そのことを知っていると、被災された方々に接するときの参考になります。

	身体	思考	感情	行動	主な特徴
発災直後から数日 (急性期)	<ul style="list-style-type: none"> 心拍数の増加 呼吸が速くなる 血圧の上昇 発汗や震え めまいや失神 	<ul style="list-style-type: none"> 合理的思考が困難 思考が狭くなる 集中力の低下 記憶力の低下 判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ぼう然自失 恐怖感 不安感 悲しみ 怒り 	<ul style="list-style-type: none"> イライラ 落ち着きがない 硬直化 非難がましい コミュニケーション能力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> 闘争、逃走反応
1～6週間 (反応期)	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 腰痛 疲労の蓄積 悪夢、睡眠障害 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が置かれたつらい状況がわかってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 悲しみとつらさ、恐怖がしばしばよみがえる 抑うつ感 喪失感 罪悪感 気分の高揚 	<ul style="list-style-type: none"> 被災現場に戻ることに恐れ アルコール摂取量の増加 	<ul style="list-style-type: none"> 抑えていた感情がわき出してくる
1ヵ月～半年 (修復期)	<ul style="list-style-type: none"> 反応期と同じだが、徐々に強度が減じていく 	<ul style="list-style-type: none"> 徐々に自立的な考えができるようになってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 悲しみ 寂しさ 不安 	<ul style="list-style-type: none"> 被災現場に近づくことを避ける 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活や将来について考えられるようになるが、災害の記憶がよみがえり、つらい思いをする
復興期	<ul style="list-style-type: none"> 災害の出来事を振り返ってもストレス反応を起こさず経験を受け入れ、他のストレスに対応する準備ができている状態になるが、個人により、回復過程に違いがある。 				

(出典：「ボランティアとこころのケア」日本赤十字社)

(2) 心の応急処置

災害は人々の生命や財産に大きく影響を与えますが、同時に心にも大きな傷を残します。そして被災者だけでなく、援助者にもストレスを与えます。災害に対する備え同様、災害時の心のケアにも事前の備えが大切であり、あらかじめ知っておくことが心の問題を軽減するのに役立ちます。

心のケアの手法の一つに地震発生直後から被災者に提供できる「心理的応急処置(サイコロジカル・ファーストエイド [PFA])」があります。これは被災者の精神的な苦痛を悪化させないように、右のポイントに配慮して支援に当たる応急手当です。

○心理的応急処置 (PFA) を行う際の注意

- 話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手伝いをする
- 聞いた内容を他の人に話さない
- 無理に話をさせたり、自分の考えを押しつけたりしない
- 水や食料など基本的なニーズを満たす手助けをする
- 家族や大切な人と連絡を取るのを助ける
- 支援者としてできることの限界を知る
- 自分のストレスに対処する

※ 「兵庫県こころのケアセンター」
<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>
 「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) をダウンロードできます。