

160710在バングラディッシュ日本国大使館安全対策連絡協議会

# 在外緊急事態における メンタルヘルス心得

鈴木 満

外務省メンタルヘルス・コンサルタント

## 本日お話させて頂くこと

1. 緊急事態における心理的反応
2. 喪失体験と悲嘆のプロセス
3. ケアギバーのメンタルヘルス
4. 子どものメンタルヘルスケア
5. セルフチェック

## 大規模緊急事態の社会心理

- 公正な世界観が無力化される:「正しい者は報われる」「努力すれば報われる」
- 悲嘆、恐怖(対象あり)と不安(増幅、連鎖しうる)
- 支援者の無力感
- 事態収束の見通しが不安度に影響
- 緊急事態は社会システム機能を停止させる。その後に緊急時システム作動から通常システム復帰という環境変化への適応が求められる

## 緊急事態におけるメンタルヘルス

- 不安、混乱、怒り、否認等:異常な事態における正常な心理的反応
- 海外邦人は災害弱者になりやすい:情報遮断と自発的移動の制限
- 現地のケアギバーは「隠れた被災者」である
- 後方支援者の疲弊、ロジ・通訳担当者の予想外業務
- 被災(害)者の家族・遺族のケアギバーに対する反応
- 公館内対人葛藤の顕在化
- マスメディアの暴走
- PFA (Psychological First Aid): 医療専門家(医務官等)と非専門家(領事等)が共有できる対人援護ツール

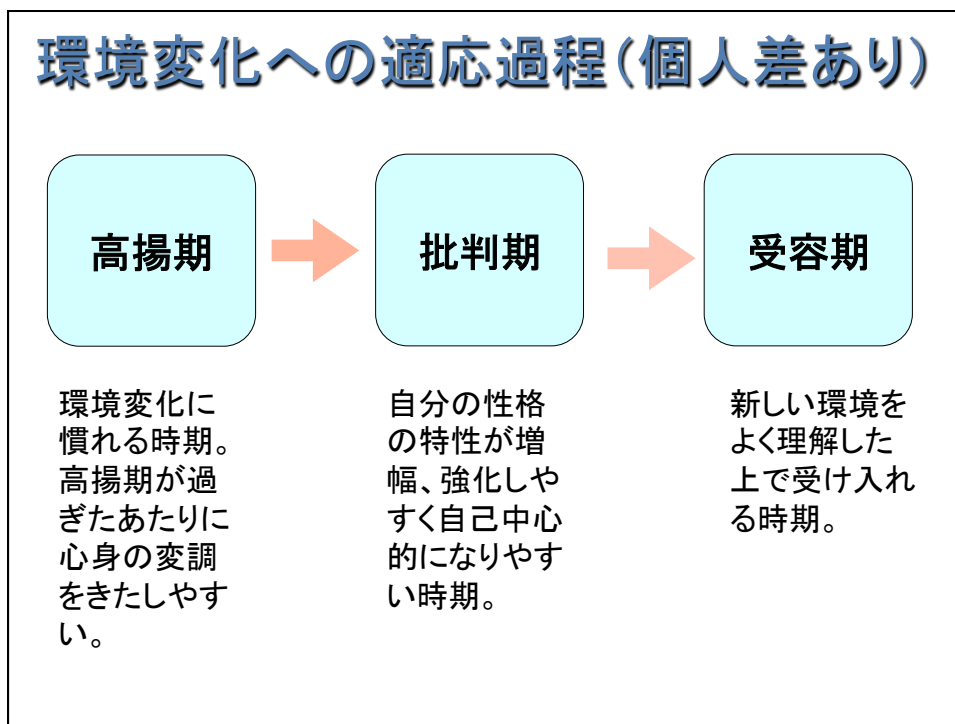
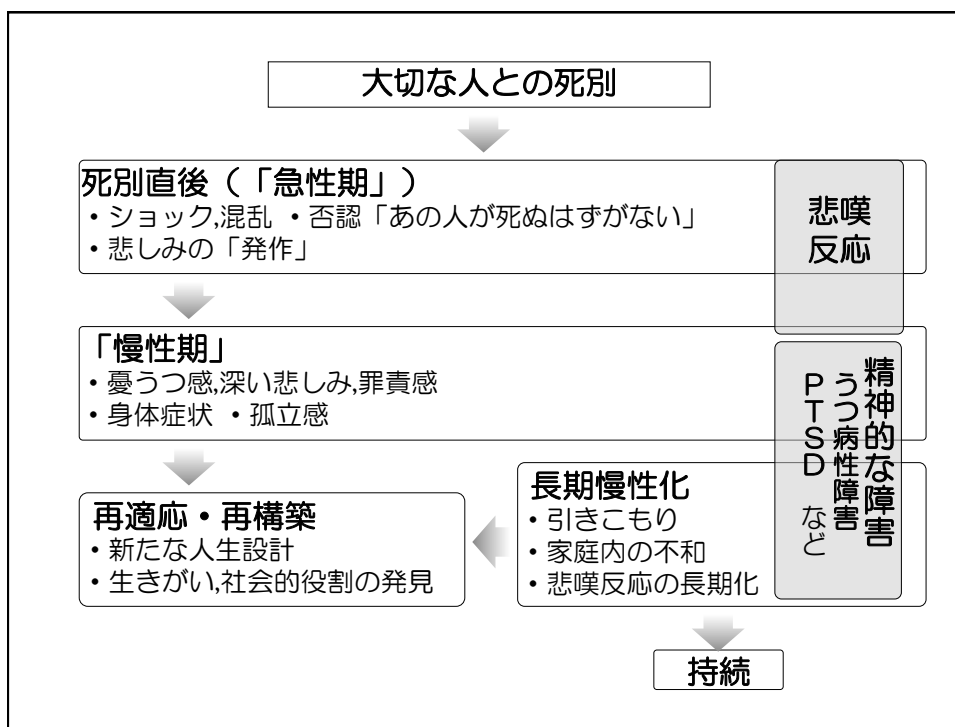
## 危機に対する多様なストレス反応

- 身体症状(震え、頭痛、ひどい疲労感、食欲不振、痛みなど)
- 不安、恐怖
- 泣く、悲しみ、悲嘆
- 罪悪感や恥(生き残ったことや、他の人を助けられなかったことに対して)
- 生き残ったことに得意になる
- 警戒する、「びくっ」とする
- 怒りや苛立ち
- 動かない、引きこもっている
- 見当識障害(自分の名前がわからない、自分がどこから来たのか、何が起きたのかわからないなど)
- 他の人に反応しない、まったく話さない
- 混乱、感情の麻痺、現実感の喪失、ぼんやりしている
- 自分や子どものケアができない(食べない、飲まない、簡単なことも決められないなど)

(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)

## 突然の死は遺された者に 大きな影響を長期に与える

- 悲嘆反応：精神的打撃、麻痺、否認、パニック、怒り、敵意(悪者さがし)、罪の意識、孤独感、悲しみ、受容
- さまざまな「なぜ？」
- 自責感、無力感、自信喪失
- 不安、恐怖
- 怒り、憂うつ
- 回避、隠蔽
- 身体化
- 喪失体験と喪の儀式



## レジリエンス(回復力、靱性)と脆弱性

- 長期に渡って回復できる人とは…
- 安心していて、人とのつながりを感じ、落ち着いていて、希望の持てる人
- 社会的・身体的・情緒的支援を受けられる人
- 自分を助けられるという感覚を取り戻す人
- 時間、空間、縁の力を使える人

(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)

## 心的外傷(トラウマ)

- 圧倒されるような精神的衝撃で、強い恐怖や不安を伴い、個人がその対処に困難を感じるような外的出来事の体験
- 生命や身体的安全への脅威、重傷、悲惨でグロテスクな場面の目撃等
- 災害、事故、暴力事件、性暴力被害、戦闘、虐待、配偶者間暴力等

## 急性ストレス反応 (Acute stress reaction)

- 例外的に強い身体的および/または精神的ストレスに反応して発現
- 数時間か数日以内でおさまる著しく重篤な一過性の障害
- 自然災害、事故、戦闘、暴行、肉親との死別
- 身体的消耗や老齢で危険が高まる
- 通常、刺激から数分以内に出現し3日以内に消失

ICD-10

## 心的外傷後ストレス障害(PTSD)

- Post-Traumatic Stress Disorder
- 例外的に著しく脅威的あるいは破局的な出来事による心的外傷
- 外傷後数週間から数ヶ月にわたる潜伏期間(6ヶ月以内)を経て発症
- 回想、白昼夢、夢における反復的、侵入的回想あるいは再現
- 無感覚、情動鈍化、回想を呼び起こす刺激からの回避、恐怖、パニック、攻撃性、抑うつ、不安、不眠など
- 原因が消失しても苦痛が消失しない

ICD-10

## 援護者のメンタルヘルスケア

- 援護者は隠れた被災者である
- 援護者の受ける3つのストレス
  1. 危機的ストレス：同僚の死、自分自身の負傷、接死体験、責任の重い決断、任務の失敗などの危機的体験
  2. 累積的ストレス：不快で危険な環境での任務、被災者から感謝されぬこと、倫理的ジレンマ
  3. 基礎的ストレス：睡眠、休息不足、チーム内人間関係、上司との葛藤

日本赤十字社「災害時のこころのケア」改変

## 援護者のメンタルヘルスケア

- 援護チーム内部の対人葛藤：上司と部下との葛藤は永遠の課題である。
- 援護者のストレス反応
  1. 「わたしにしかできない」状態：万能感と過剰適応
  2. 燃え尽き症候群：極度の疲弊、逃避、飲酒、、、
  3. 被災者離れ困難症：被災者が自立し援助の必要性が減少すると、自己評価が低下
  4. 「元に戻れない」状態：日常生活に復帰しても自分の居場所を失ったような疎外感。自分の仕事が評価されないことによる失望、怒り。

日本赤十字社「災害時のこころのケア」改変

## 同僚に手助けが必要なとき...

- 危機的な出来事に関する心を乱すような考えや記憶がある
- とても落ち着かなかったり、悲しくなる
- 睡眠に問題がある
- 自分の体験を対処するために、過度の飲酒をしたり薬物を使う



こうした問題が1ヶ月以上続くようであれば、専門家に相談する

(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)

## Psychological First Aid 心理的応急処置(PFA)

極度に痛ましい出来事に遭遇した被災者を援助するための人道的、支持的なアプローチ。**Do No Harm**の原則に基づいて、実際に役立つ方法で行う。

- ニーズや心配事の確認
- 水や食料など、必需品の援助
- 無理強いせず、傾聴する
- 安心させ、落ち着かせる
- 被災者に、情報や公共サービス、社会的支援をつなぐ
- さらなる危害からの保護
- 被災者の属する文化を尊重して行動する
- 自分自身とチームのケアを行う

**「善意は善行ならず」**

(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)



## 良好なコミュニケーション: 言った方がよいこと、した方がよいこと



- ・ 気が散らないように、できるだけ静かな場所を見つけて話す
- ・ 被災者のそばにいる。ただし、年齢や性別、文化によって適切な距離を保つ
- ・ 話を聞いていることが相手に伝わるように、うなずいたり、相槌を打つ
- ・ 忍耐強く冷静でいる
- ・ もし事実についての情報があるなら、伝える。知っていること、知らないことを正直に話す。「私には分かりませんが、調べてみます」など
- ・ 相手が理解できるような方法で、情報を簡潔に伝える
- ・ 人々の気持ちや、話に出たあらゆる損失や重大な出来事(家屋の損失、大切な人の死など)をしっかりと受け止める。「本当に大変でしたね。どんなにか、おつらいことでしょう」など
- ・ プライバシーを尊重し、特にとても個人的な話を打ち明けている時には、相手の秘密を守る
- ・ 相手の強さと、これまでどのようにしてつらさを乗り越えてきたのか、ということを認める

(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)

## 良好なコミュニケーション: 言ってはならないこと、してはならないこと

- ・ 無理に話をさせない
- ・ 相手の話をさえぎったり、急がせない
- ・ 被災者の状況に対して意見を述べない。ただ聞くようにする
- ・ 適切であると確信できない場合には、相手の体に触れない
- ・ 被災者がしたことや、しなかったこと、あるいは感じていることについて、価値判断をしない。「そんなふうには思ってはいけませんよ」「助かってよかったじゃないですか」は禁句
- ・ 自分が知らないことをごまかして、作り話をしない
- ・ 専門的すぎる言葉は使わない
- ・ 他の被災者から聞いた話をしない
- ・ 自分自身の悩みを話さない
- ・ できない約束や、うわべだけの気休めは言わない
- ・ 相手の問題を全部解決しようとするしない
- ・ 自分のことは自分でできるという強さや自尊心を弱めない

(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)

聞く



- 支援が必要と思われる人々に寄り添う
- 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

思いやりを持って聞く:

目  
耳  
心

相手の話に集中して



(PFA WHO版1日研修コース用資料改変)

## 災害弱者支援においては相手の 特性、文化的背景を尊重する

- 子ども(年齢による発達度、行動化の差)
- 高齢者
- 身体障害者
- 知的障害者
- 精神障害者
- 外国人(特に居住期間が短い場合)
- 子ども+障害者+外国人 etc

## 子どもに現れやすいストレス反応

### 行動の反応

- 赤ちゃんがえり(お漏らし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど). 甘えが強くなる,
- わがママを言う.ぐずぐず言う.
- 今までできていたことも出来なくなる.(食べさせてほしがる.トイレ一人でいけない)
- 親が見えないと泣きわめく.
- そわそわして落ち着きがなくなる.
- 反抗的だったり,乱暴になる.
- 話をしなくなる.話しかけられることを嫌がる
- 遊びや勉強に集中できなくなる
- 集団活動に適応できなくなる.

## 子どもに現れやすいストレス反応

### こころの反応

- イライラする.機嫌が悪い.
- 急に素直になる
- 一人になること,見知らぬ場所,暗い所や狭い所をこわがる
- 少しの刺激(小さい物音,呼びかけなど)にもびっくりする.
- 突然興奮したり,パニック状態になる.
- 現実のないことを言い出す.
- 落ち込む.表情が乏しくなる
- ぼーっとしている

## 子どもに現れやすいストレス反応

### からだの反応

- 食欲がなくなる,あるいは食べ過ぎる
- 寝つきが悪くなる,何度も目を覚ます
- いやな夢を見る.夜泣きをする
- 暗くして寝ることを嫌がる.
- 何度もトイレに行く,おねしょをする
- 吐き気や腹痛、下痢,めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
- 風邪を引きやすくなる

## 日常生活では,次のことを心がけましょう

- できるだけお子さんを一人にせず,家族と一緒にいる時間を増やしましょう
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう
- 子どもが話すことは,ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう.ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう.
- 行動に変化があっても,むやみに叱ったり,突き放したりせず,受けとめてあげましょう.
- 気をつかうがんばり屋のお子さんは,負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください.
- 抱っこをしてあげたり,痛いところがあったらさするなどスキンシップを増やしましょう.

日本児童青年精神医学会資料(2011.3.14 作成)改変

恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、  
次のような言葉がけをしてください。

「〇〇ができなくても 恥ずかしくないんだよ」

「心配なことがあったら何でも言ってね」

「あなたはちっとも悪くないよ」

「お父さんやお母さんが守ってあげるから  
ね」

日本児童青年精神医学会資料(2011.3.14 作成)改変

## どちらかといえば Yes or No?

1. 自分は役に立たない人間だと感じる
2. 自信がない
3. 不幸せで憂うつだ
4. 日常生活を楽しめない
5. 全般的に満足していない
6. 色々な問題を解決できない
7. 物事について決断できない
8. 自分の問題に立ち向かえない
9. 有益な役割を果たしていない
10. 物事に集中できない
11. いつも緊張している
12. 心配事のために睡眠時間が減った

GHQ-12項目版(Goldberg DP, 中根訳2010)