

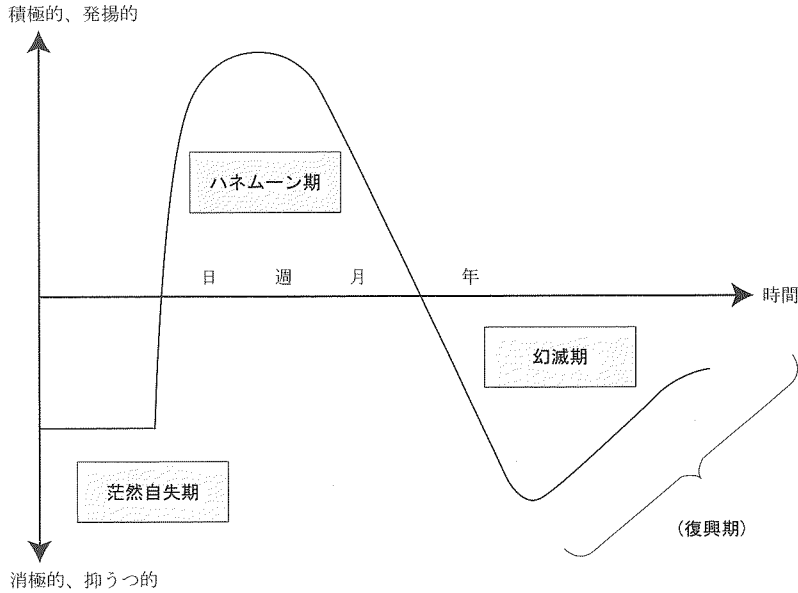
復興期の精神保健活動のあり方

岩井圭司

時間経過の中で…復興期の位置づけ

災害後の被災者の生活復興と「心の立ち直り」の進行の速度は、災害によって、また人によって様々である。しかし、立ち直りの早さの個人差にもかかわらず、多くの被災者はよく似た段階を経過していく。これまで多くの研究者は、自然災害の被災者は、おおむね三つの段階を踏んでいくと考えてきた(図1)。災害発生直後の「茫然自失期」、それに引き続いて現れ

図1 被災者の心理状態：3つの時期と復興期



いわい・けいじ
兵庫教育大学大学院教授。博士(医学)。専門は、心的外傷関連病態の治療、および統合失調症の精神病理学。神戸大学医学部卒業。阪神・淡路大震災後には「こころのケアセンター」医師として、被災者支援に携わった。兵庫県立精神保健福祉センター課長などを経て現職。著書に「PTSD」(共著、星和書店、二〇〇四年)、「一般精神科医のための子どもの心の診療テキスト」(共著、厚生労働省雇用均等・児童家庭局、二〇〇八年)、「大災害と子どものストレス」(共著、誠信書房、二〇一一年)、「復興と支援の災害心理学」(共著、福村出版、二〇一二年)など。

てくる、被災者の連帯と愛他的行動が目立つ「ハネムーン期」を過ぎて、東日本大震災の被災地は今、「幻滅期」にあるといえる。

それは、必ずしも悲観するには当たらない。被災者の心の回復と生活再建、そして被災地の復興は、幻滅期の中でこそ進行しているからである。

もともと前述の「三期分類」には「復興期」という時期はないが、幻滅期の後半、被災者の無力感・抑うつ感が「底打ち」して上昇に転じてから以降が復興期であるということになる。

望まれる、ゆるやかな重点の移動

世界保健機関(WHO)は、災害対策を「準備」「予防」「緩和」の三つの領域に分けている。

「準備」とは、発災前準備のことであり、防災計画、備蓄、訓練などが含まれる。また、ここでいう「予防」とは、災害発生後に災害トラウマ関連疾患の発生を予防する取り組みのことを指す。実際にトラウマ関連疾患に罹患したケースは、必要に応じて専門的治療に導入されることになる。「緩和」活動は、災害ストレス、トラウマ関連病態ではあるが、ただちに専門的治療に導入する必要を認めないケースを主たる対象として行われる。

からだの傷もこころの傷も、時間の経過とともにその痛みは、すこしずつにせよ、やわらいでいくものである。ところが、広域自然災害の場合には、災害後の不自由な生活が続くなかで時間が経つほどに日常生活ストレスが重畳していくことが多い。したがって、それに合わせて被災者ケアの重点を、ゆるやかに移していくことが必要になる。すなわち、「予防的トラウ

図2 被災者ケアの重点のゆるやかな移動

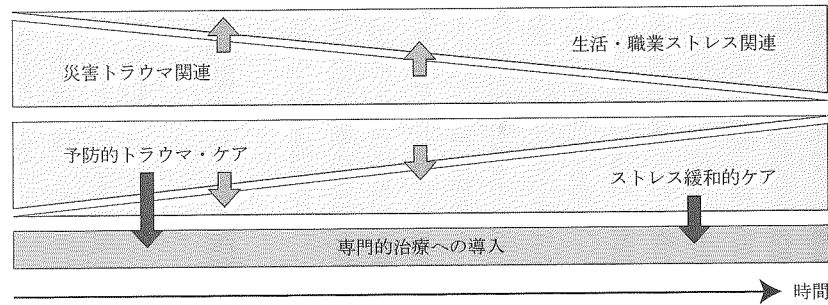


図3 因果関係の拡散と交錯

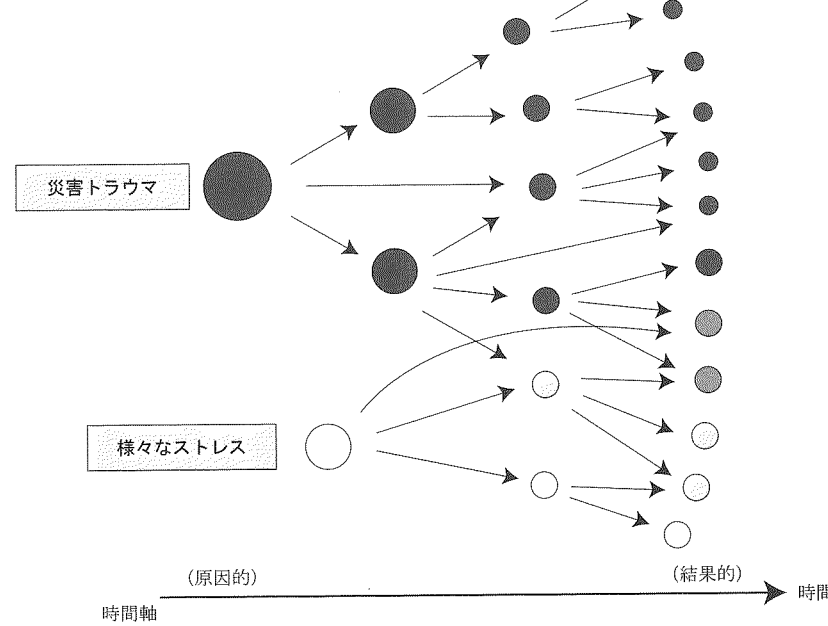
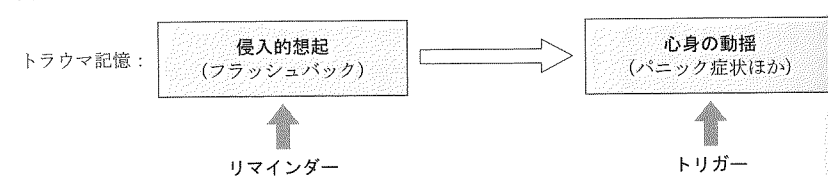


図4 リマインダーとトリガー



「マ・ケア」から「ストレス緩和的ケア」への移動である(図2)。

復興期ストレス緩和的ケアの射程

災害発生時から時間が経過していくと、災害に直接起因するトラウマ、ストレスは、他の様々なストレスと「玉突き状」に複雑に絡み合い、被災コミュニティにみられる現象のどこからどこまでが災害に起因するものなのかという見極めが難しくなってくる(図3)。また、被災地外から移動してきた人が、被災地で仕事や生活をするなかでこもるストレスにも目を向けねばならないだろう。

したがって復興期のメンタルヘルスケアは、被災者個人というよりは、被災コミュニティに暮らす人すべての生活上の困難全般を射程に含めた、「間口」の広いものとするべきである。

大規模自然災害の影響は、何十年も残る。しかし、だからといって、「災害後」メンタルヘルスケアを何十年にもわたって続けることはできない。徐々に災害特異性を薄めていくことで、復興期ストレス緩和ケア

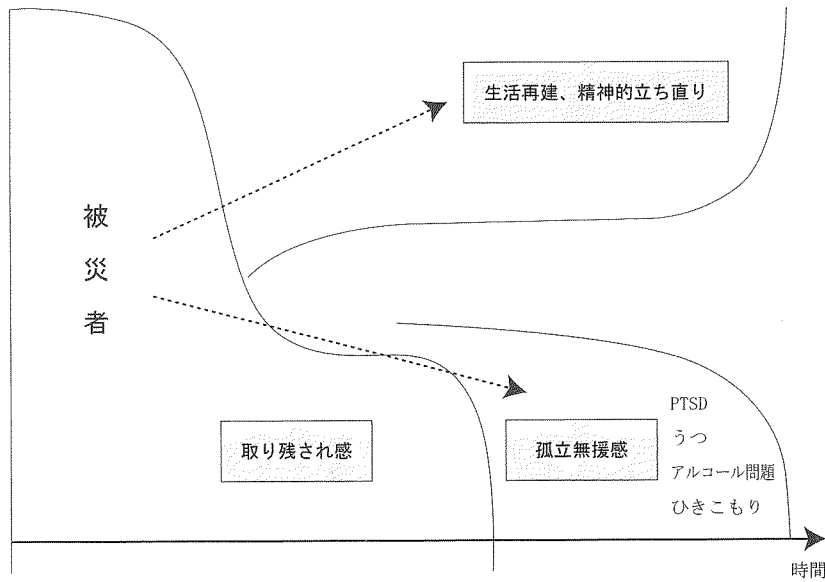
を、平時の精神保健施策にスムーズに接続していく必要がある。

サイコロジカル・リカバリー・スキル (SPR)

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・ネットワークは、被災コミュニティのメンタルヘルスのために、「サイコロジカル・ファーストエイド」(PFA)と「サイコロジカル・リカバリー・スキル」(Skills for Psychological Recovery Field Operations Guide: SPR)という心理学的支援パッケージを開発している。

SPRは、PFAを提供したあと復興期において適用されるものであり、災害後に起こりやすい困難や問題に対処するための「スキル」(訓練によって身につけることのできる技能)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。SPRの提供者は、回復に役立つ「スキル」を教える教師やコーチに近いものと位置づけられている。SPRは、メンタルヘルスの専門家や対人援助職にある人がSPRについての研修を受けた後に実施するものである。

図5 被災者の回復の2極分化（“はさみ状”較差）



るとされている。
以下本稿では、そのエッセンスの一部を紹介する。
なお、SPRの日本語版はインターネット上で無償で
入手できる。

●復興期ストレス緩和的ケアの実際

(1) 身体への配慮と介入

トラウマ体験の記憶を想起させる刺激のことを「リ
マインダー」という。トラウマ体験の想起によって心
身の動揺が生じることがあるが、そういった心身の動
揺——とくに身体症状——を生じさせる刺激のことを
「トリガー」と呼ぶ（図4）。リマインダーとトリガー
を厳密に区別する必要はない。

外傷後ストレス障害（PTSD）の診断基準をみた
さなくとも、災害時の記憶が不随意的に想起されるこ
とを苦痛に感じている被災者は多い。そのような人
に対しては、リマインダーやトリガーを特定した上で、
身体反応の軽減に何が有用であったかを考えてもら
う。また、呼吸法などの比較的簡便なリラクゼーショ
ン法を試すことで、身体反応が軽減することを体験さ

せる。自分なりの対処法を
工夫することで多少とも苦
痛を軽減できると気づくこ
とは、被災者が自己効力感
を高めることにつながる。

(2) 練習と試行錯誤の推奨

重度の回避症状やうつ症
状のある人は除いて、被災
者に対する際には「どのよ
うな努力も称賛する」とい
う態度で接することが重要
である。

とにかく何か試してみてもいいだろうか、ただし
無理はしないでください、気が向いた時にはどんな
試してください、ダメでもともと”です、失敗の経
験も財産になります、たいていのことはやり直しがき
くものですよ、等等。

筆者は、表1のような「提案と促しの言葉」を名刺
大のカードに印刷して、文字通り名刺代わりに配つて
いる。

表1 提案と促しの言葉

- ・まず試しましょう。
- ・別のやり方もあります。
- ・行動を変えたら、気持ちが変わるかもしれ
ません。
- ・前ほど楽しめないかもしれませんが……

(3) ポジティブ思考を促す

ここで言うポジティブ思考とは、自己有能感と自尊
感情を高め、自責感を軽減するような思考、つまり擁
護的思考のことである。昨今のいわゆる「プラス思
考」「ブームにおけるそれとはかなり異なるものである
ことには、ご注意ください」。

筆者の言うポジティブ思考とは、たとえば次のよう
なもののことである。

- ときには逃亡してもよい。常に困難に直面できる
者などいない。
- ときには言い訳を言うのもよい。言い訳をしない
ふりをするのが一番良くない。
- 計算どおりに事は運ばない。あなたの人生は決め
られてはいないのだから。
- 私たちは本来、みな孤独である。私だけが孤独な
のではない。
- 私の具合はあまりよくない。あなたの具合もよく
ない。それで万事よし。

● 災厄としてのトラウマ：三つの不信感

災害トラウマをこうむった人は、PTSDやうつ病

といったところの病気を発症することがある。しかし、トラウマのもつ真の災厄性は、それとはすこし別のところにあるように思われる。

災害をはじめとするトラウマは、人の心の中に「不信感」という爪痕を残す。一つには、この世の中には安全な場所などないという、「世界に対する不信」。二つには、他人には頼ることができず信用もならないという、「人間に対する不信」。そして、このまま災厄から立ち直れないでいる自分は価値のない人間であるという、「自分に対する不信」。

この三つの不信感に襲われた人は、「広い世界に一人ぼっち」という孤立無援感にとらわれてしまい、周囲の人間との互助的なネットワークからはじき出されてしまう（J・L・ハーマンの言う「離断」⁴⁾。災害後時間が経つと、被災者の回復は二極化し、「はさみ状」⁵⁾の差が生じると言われている（図5）。

このように考えてくると、被災者に対する「心のケア」とは、災厄に見舞われて孤立無援感にとらわれかけている人を、いまいちど人間同士の互助的なネットワークに復帰できるように支援する、ということにな

るだろう。この短文が、そのことに少しでも貢献することを願う。

【文献】

1) 岩井圭司「自然災害（総論と災害前準備）、外傷ストレス関連障害に関する研究会・金吉晴（編）『心的トラウマの理解とケア 第2版』じほう、二〇〇六年、六三―七三頁

2) World Health Organization: WHO Psychological consequences of disasters: Prevention and management. World Health Organization, Geneva, 1992.

（中根允文・大塚俊弘訳『災害のもたらす心理社会的影響』創造出版、一九九五年）

3) 兵庫県こころのケアセンター「サイコロジカル・リカバリー・スキル実施の手引き」
<http://www.phits.org/spr/index.html>

4) Herman, J.L.: Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence
——from Domestic Abuse to Political Terror. Basic books, New York, 1997.

（中井久夫訳『心的外傷と回復（増補版）』みすず書房、一九九九年）

5) 文献1)の八五―九五頁