

災害後の心理社会的変化および 災害精神医学的支援の必要性とそのリスクに関する研究

長谷川研究室
01212052 齋藤 準

1. はじめに

近年、世界的に災害が増加、被害の拡大が目立つ。また、災害後の心理社会的変化に関する研究の歴史は浅く、近年そのニーズが高まっている。本報では、日本および海外での出版物や資料を基に災害精神医学関連の文献を調査し、時間経過の視点から心理社会的変化および災害精神医学的支援の必要性とそのリスクについて考察した。

2. 既往研究

日本国内では、阪神淡路大震災や地下鉄サリン事件を機に「心のケア」が重要視されるようになり、様々な研究が行われるようになった^{例えば1)}。しかし、歴史が浅いことや倫理などの問題から（東日本大震災ではずさんな調査・研究が多発、日本精神神経学会から緊急声明発表）、この分野ではアメリカの方が先行研究されている²⁾。一方、日本では地震、水害の経験から独自の心のケア方法が確立され、スマトラ沖地震等の国際援助活動で実践され、高く評価されるようになった¹⁾。

3. 災害後の心理社会的変化

災害後の時間経過からみる精神状態の変化は図 1 のように様々な変化する。心理学での闘争―逃走反応や防衛機制³⁾ などである。この変化は正常な反応で、受け入れるプロセスを経て自己回復する(図 2 参照)。しかし、回復しない人もいる。その人はリスクが高く、より災害精神医学的支援が必要である。具体的な心理的影響としては、図 3 に示したような反応・症状が挙げられる。ここで注意すべき点は、すべての人が PTSD のような慢性化した症状に陥るわけではなく、自己回復することである。また、PTSD に着目されることが多いが、災害は喪失体験後の悲嘆反応が長期化、複雑化する可能性が高いこと

や、その他症状が複雑に絡み合うことにも留意する必要がある⁴⁾。東日本大震災では、津波による行方不明者の関係者があいまいな喪失⁵⁾を経験し、その回復を妨げている(図 4 参照)。

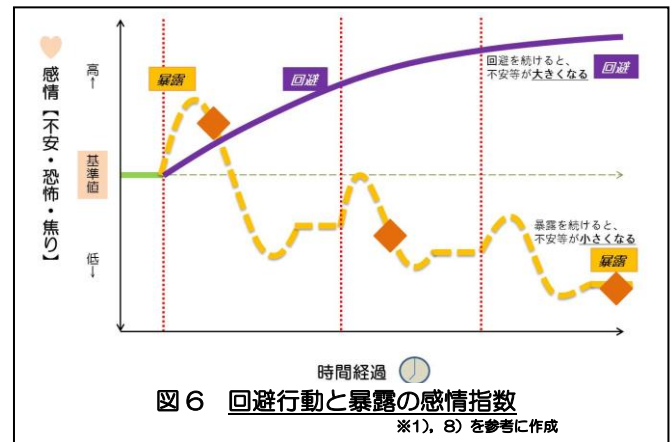
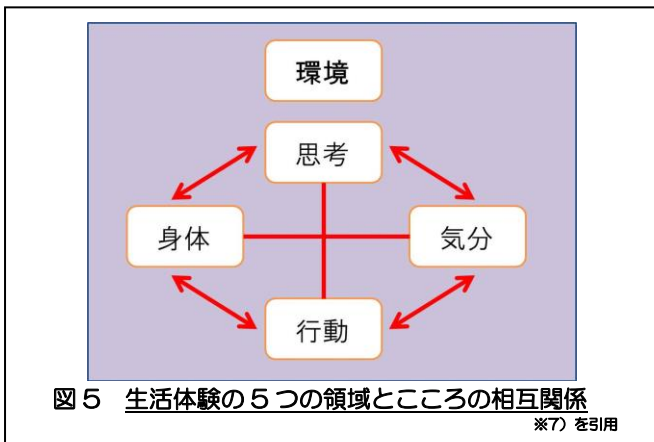
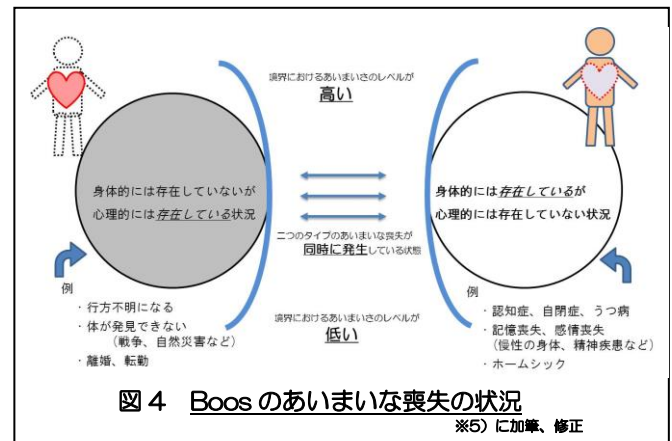
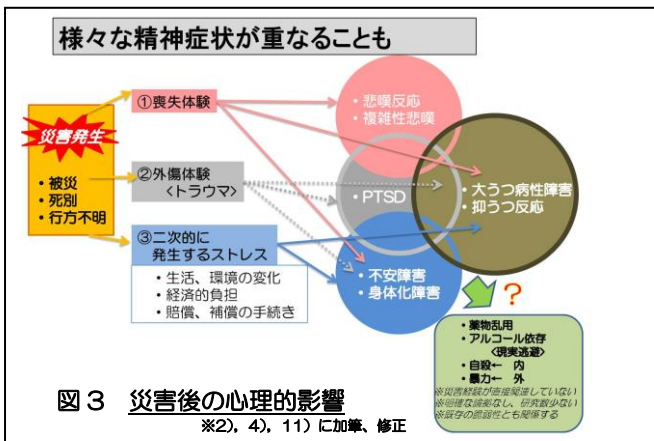
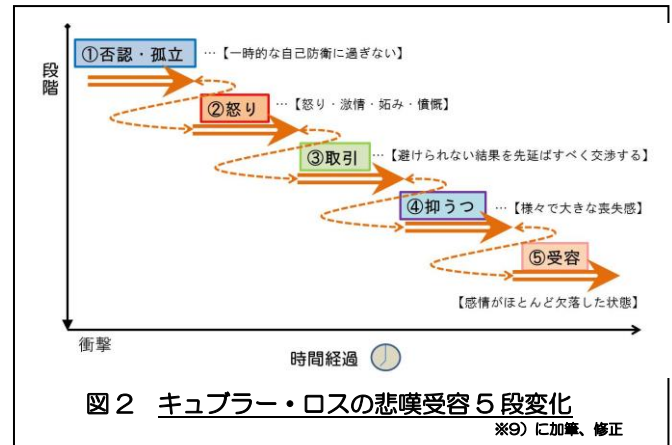
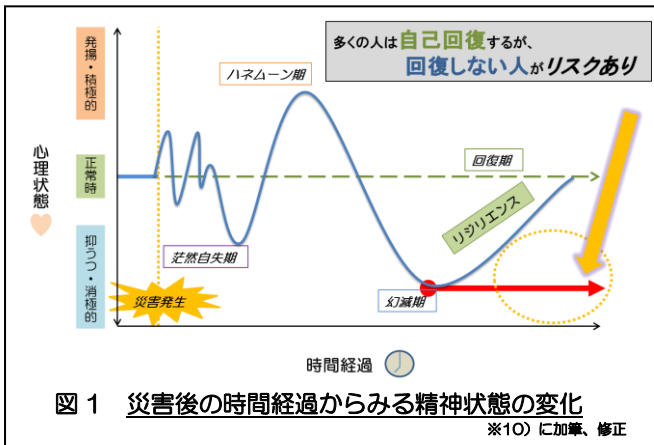
4. 災害精神医学的支援の必要性とそのリスク

誤った支援は「Resilience」の妨げとなる。そのため 災害後の時間経過、宗教、文化、年齢等を意味するニーズ・アセスメントを行う必要がある²⁾。年齢の例に挙げると、子供は繊細かつ自分の思いを伝えることや物事の理解が難しい。思春期の SOS のサインとして非行行動がある。発達段階に留意し介入する必要がある。しかし、過保護にはならず子供の尊厳を守ることも忘れてはならない。また、時間経過の例として、初期介入での「デブリーフィング」が否定されている¹⁾。現在ではサイコロジカル・ファーストエイド (PEA)²⁾ が有効とされている。「安心、安全、安眠」¹⁾ が基礎であり、長期的なケアが不可欠である。

心理的影響は被災者だけではなく、支援者にも及ぶリスクがある⁶⁾ など。リスクとは二次的心的外傷ストレス、共感性疲労、代理性犠牲などである。そのため、セルフケアや事前研修などが不可欠とされる。これは、一般ボランティアにも該当し、混乱を避けるため団体に所属することが望ましい。様々な症状、反応の回復を妨げ、慢性化させる要因として、こころの相互関係(図 5)や自動思考・スキーマ(認知の歪み)、回避行動(図 6)などが挙げられる^{7), 8)} など。

5. まとめ

人間は本来「Resilience」を持っており、これを最大限に発揮できるような介入方法が推奨される。また、支援者は事前計画やリスクコミュニケーションのあり方を十分に理解することが望ましい。



【謝辞】

本研究にあたり、社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター 愛育クリニック 小平雅基氏にご指導を賜りました。ここに記して感謝します。

【参考文献】

- 1) 日本心理臨床学会監修：危機への心理支援学，遠見書房，2010。
- 2) F・J・スタッダーjr, A・バーンディヤ, C・L・カツツ：災害精神医学，星和書店，2015。
- 3) 日本心理学諸学会連合・心理学検定局：心理学検定，基本キーワード[改定版]，実務教育出版，2015。
- 4) Japan Disaster Grief Support Project 2011 (<http://jdgs.jp/>)。
- 5) ポーリン・ボス：あいまいな喪失とトラウマからの回復，誠信書房，2015
- 6) WHO 精神保健部：災害のもたらす心理社会的影響 予防と危機管理，創造出版，1992 訳 1995。
- 7) 大野裕：こころが晴れるノート，創元社，2003。
- 8) 伊藤正哉，榎村正美，堀越勝：こころを癒すノート，創元社，2012。
- 9) E・キュブラー・ロス：死ぬ瞬間，死とその過程について，中央公論新社，2001。
- 10) CNS today Vol.1, No5, December, 2011, (株式会社メディカルトリビーン発行)P.19。
- 11) Japan Disaster Grief Support Project 2011 (資料)：中島聡美，伊藤正哉，大人・子どもの悲嘆とその支援の基礎知識「災害後の悲嘆反応とそのケア」(http://jdgs.jp/4professionals/grief_file.html)。