

言葉の整理

こころのケア

Mental Health and Psychosocial Support

精神保健および心理社会的サポート

3つのレベルのこころのケア

Level1

生活支援、情報提供等により一般の被災者に心理的安心感を与え、立ち直りを促進する

Level2

精神科医療を必要としないものの家族を亡くしたり、独居など継続した見守りが必要な被災者に対するケア

Level3

被災により精神科医療が必要となった被災者及び発災前から精神科医療を受けていた被災者に対する診療

災害経験	心理的影響
生命危機・悲惨な体験	ストレス反応
大切な人の死・財産喪失	行動変化
二次的な生活の変化	精神疾患

被災者の心理状態の経時的変化

名称と時期	特徴
英雄期 直後	自分が家族・近隣の人々の命や財産を守るために、危険をかえりみず、勇気ある行動をとる。
ハネムーン期 1ヵ月後から6 ヶ月程度	劇的な災害の体験を共有し、くぐり抜けてきたことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれる。援助に希望を託しつつ、瓦礫や残骸を片付け、助け合う。被災地全体が温かいムードに包まれる。
幻滅期 2日月から1,2 年	被災者の忍耐が限界に達し、援助の遅れや行政の失策への不満が噴出。人々はやり場のない怒りにかられ、けんかなどのトラブルも起こりやすい。飲酒問題も出現。被災者は自分の生活の再建と個人的な問題の解決に追われるため、地域の連帯や共感が失われる。

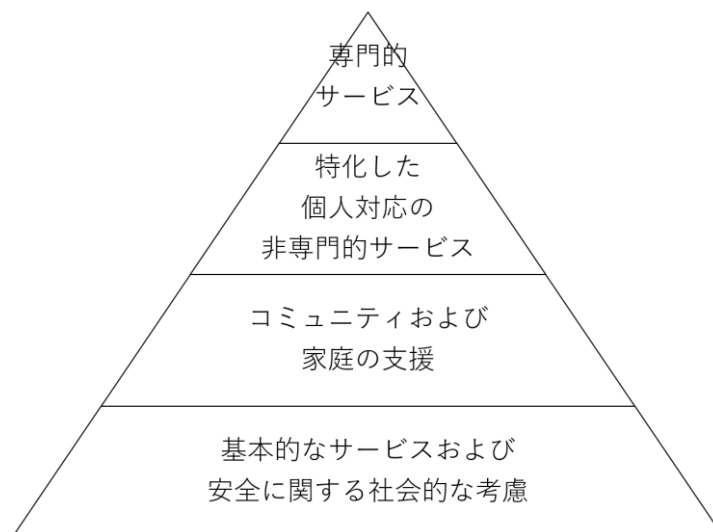
再建期 数年間	被災地に「日常」が戻りはじめ、被災者も生活の立て直しへの勇気を得る。地域作りに積極的に参加することで、自分への自信が増してくる。ただし復興から取り残されたり、精神的支えを失った人には、ストレスの多い生活が続く。
------------	---

災害でこころの影響を受けやすい人

1. 生命の危険が高かった人
2. 近い人を失った人
3. 経済損失の大きい人
4. 自宅から避難した人
5. 女性 妊産婦・母親
6. 高齢者
7. 障がい者
8. 外国人

緊急時の精神保健・心理社会的支援

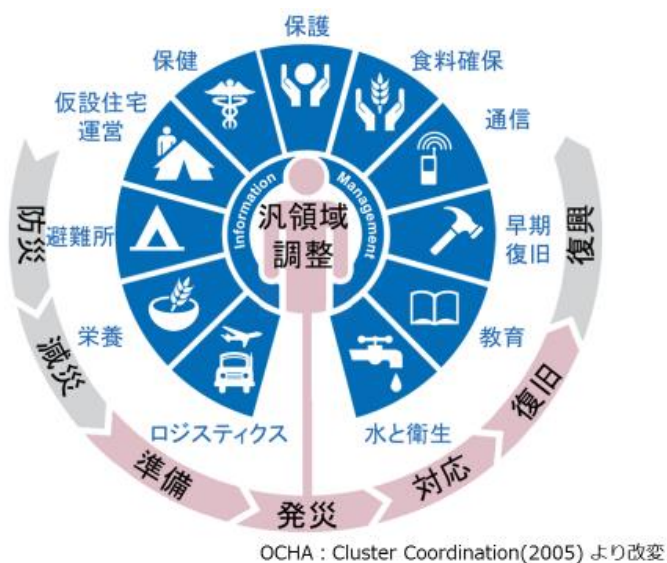
災害・紛争時等における精神保健・心理社会的支援の介入ピラミッド



サイコロジカル・ファーストエイドの活動原則

- 1 準備する
- 2 見る
- 3 きく
- 4 つなぐ

MHPSS とクラスターアプローチ



自分を守ることは、支援をする相手を守ること

参考文献リンク

- 米国立 PTSD センター版サイコロジカルファーストエイド

<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>

- WHO 版サイコロジカルファーストエイド

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44615/18/9789241548205_jpn.pdf

- こどものためのサイコロジカルファーストエイド

(動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=JG-NQm80b3I>

(英文版)

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/save-children-psychological-first-aid-training-manual-child-practitioners>

資料作成

原田奈穂子

nahokonobuta@gmail.com

東北大学地域ケアシステム看護学

WHO 版サイコロジカル・ファーストエイド トレーナー

子どものためのサイコロジカル・ファーストエイド トレーナー

人道支援における質と説明責任 トレーナー