

災害後における被災者のこころのケアとボランティアの心得

神戸市こころの健康センター副所長、神戸市保健福祉局障害福祉部主幹などを歴任の後、現在は宝塚三田病院等で勤務されている森井俊次さん。神戸学院大学や立命館大学で精神保健学の非常勤講師なども務められています。神戸の保健所に勤務していた時に阪神・淡路大震災を経験。その実体験をもとにお話しいただきました。

「まず、阪神・淡路大震災での教訓として①行政機能は麻痺してしまうと思っただ方がよい ②危機管理を日常からしておく(帰宅困難になった場合の対処法、家族との連絡方法など) ③被災地の情報はメディアからはすぐには入手困難 ④他人の情報に惑わされないこと ⑤自己決定、自己責任の重要性が上げられます。また、被災者の精神的なダメージが及ぼすASD(急性ストレス障害)やPTSD(外傷後ストレス障害)などの実例からは、物的喪失よりも人的喪失の方がダメージが大きいことを理解し



た上で、ボランティアに参加することが重要です。

ボランティアに行く前提は、肉体的・精神的に健康であるということ。その行動が職場や家族に理解されているかという点も重要です。無理をしないでいくと、決断していい結果は生まれません。現地での災害救援作業を経験することで、ボランティア自身がうつ状態になったり、PTSDになったりすることもあります。それを防ぐためには、1人ではなくパートナーと行動を共にすることを意識したり、家族や友人など外部の人と連絡をとったり、ミーティングの場を持つて思いを吐き出すことも重要でしょう。さらに、必ずしも、自分のやりたいことがやれるとは限らないということも認識しておく必要があります。被災地のコミュニティのニーズ、特性に応じて対応することを心がけていただきたいですね。加えて、泊まる場所、食事、交通手段などは、現地の方に負荷をかけず、自己完結で行うことが基本だということも、ぜひ意識しておいてほしいと思います。

今後の課題としては、仮設住宅から復興住宅へ移行する中で、将来への不安を抱えたまま、仮設住宅に残る人たちは孤独感・孤立感を感じる機会が増えてきます。変化する環境に応じて、新たなコミュニティを再構築しなければいけないということも、関わるすべての人が認識しなければいけないでしょう。

心的外傷後ストレス障害(PTSD)の症状と対応

ニキハーティーホスピタル理事長で医学博士の仁木啓介さんは心的外傷後ストレス障害(PTSD)治療のエキスパート。東日本大震災では被災地に派遣された人たちの心のケアにもあたられています。

「大災害発生時には、家や家族、友人を失い、恐怖を体験して悲惨な場面を目撃するなど、衝動的な出来事が重なります。トラウマ(精神的な傷)は、その後の生活に持続的に影響を与えることがあります。その心理的な反応は、抑うつ状態や怒り、食欲低下などの感情的・身体的な反応、孤立感、疎外感といった対人関係の変化、アルコール依存症といった精神疾患など。1カ月後も症状が続くとPTSDとなり、その3大症状は、ニュースや臭い、音などでフラッシュバックが起こり、同じ恐怖を体験する(侵入現象(再体験、想起))、再体験を避けようと、現実から逃避する(回避(麻痺))、常に緊張が続いて不眠が出現する、覚醒の持続的亢進(過覚醒)などです。



被害を受けると心は変化します。『目の前の人を助けられなかった』という自責感を感じたり、自分では何も決められなくなったり。心を麻痺させることで自分を保とうとしている人は、重篤なPTSDに発展する場合があります。このような「解離」は、特に子どもに見られる心の反応です。しかし、周囲のサポートで、その後の重篤さはかなり左右されます。まず、今は安全な状態にあると感じてもらい、『あなたは悪くない』というメッセージを伝え、今後の具体的な生活の指針を与えましょう。被災者は帰る家、家族や仲間、職場などを失っています。被災者であり遺族であるという背景に配慮し、話をさえぎったり、感情を否定したり、解決法を強制しないよう、寄り添うことが最も重要です。

被災者やボランティアに携わった方々などの話を聞く際、気をつけてほしいのは、トラウマは伝播するという点です。間接的なショックを受け、共感し過ぎて自らも被災したような感覚に陥ると、PTSDにつながることもあるからです。音楽鑑賞や食事、スポーツなどでストレスケアを行い、自分の心を守る対処をしましょう。

今後、被災地への関心が薄れると、被災者は無力感や倦怠感を感じやすくなります。私たちには、継続的な支援を行うことが求められています。

北部タイ山岳少数民族「若竹寮」の子どもたちへ支援を

熊本YMCAは1994年より、北部タイに暮らす山岳少数民族の子どもたちを支援する里親運動に取り組んでいます。5月30日(月)～6月3日(金)、山岳少数民族の子どもたちが共同生活を送る「若竹寮」の視察のため、タイを訪問しました。若竹寮は施設老朽化のため昨年移転し、子どもたちは以前よりも広く、静かで勉強に適した環境で生活しています。

若竹寮では、2008年10月から一年間、熊本YMCA学院に留学し、日本語を学んだミッキー(アランヤ)・セーフォンさん、ブラン(パニサラ・ターホン)さんの2人が、先輩として寮の運営をサポートしていました。寮生は、草取り、トイレ掃除、調理、食器洗いなどを交代で分担し、協力して寮生活を過ごしています。



入寮を希望する子どもたちが依然として後を絶たない一方で、食糧の価格高騰や里親費の不足で、運営の現状は大変厳しいです。里親として子どもを支える以外に、山岳民族の手工芸品の購入や書き損じはがきの収集、一口募金など、身近にできる支援方法もあります。皆さんのご協力をお願いいたします。

ICR 中川まゆみ

熊本ワイズメンズクラブから若竹寮へ寄付金



熊本ワイズメンズクラブでは、ペットボトルキャップやアルミ缶を回収し、リサイクルする活動に取り組んでいます。この活動の益金の一部42,437円がタイ若竹寮の支援のために寄付されました。