

DVD教材の解説②（被災地対応編）

ゲートキーパー養成研修用DVD（被災地対応編）

■ DVDの内容について

「ゲートキーパー養成研修用DVD（被災地対応編）」は、「避難所編（災害発生直後、災害発生数ヶ月後）」「仮設住宅編（高齢者対応、ご遺族対応、サロン活動対応）」「知人・友人編（災害発生直後、災害発生数ヶ月後）」「アルコール依存編」の4編から構成されています。それぞれに専門家の解説が収録されるとともに、「知人・友人編」「アルコール依存編」については、悪い対応と良い対応が収録されています。



実際に、悪い対応と良い対応を視聴していただき、現場での実践的内容を学習することができます。また、ビデオを視聴し、シナリオを用いてロールプレイを行い、支援者と相談者それぞれの役割を体験することで、ゲートキーパーが担う知識、意識、スキルを学ぶことができます。

1. 災害における心理的变化について

■ 災害のストレスについて

災害のストレスは外傷体験、喪失体験、二次的生活変化によるストレスに分けられます。

1) 外傷体験（トラウマ）：

津波や地震への恐怖、死の恐怖、災害時の恐怖体験、辛い光景を目にする等

2) 喪失体験：

家族を失う、家族と離ればなれになる、家を失う、仕事を失う等

3) 二次的生活変化によるストレス：

環境になれない、お金が無くなる、過重労働等

そして、災害のストレスは被災と同時にこれらのさまざまなストレスが連鎖して襲ってくるのが特徴です。したがって災害時には非常に強いストレスにさらされます。

■災害によるストレスの影響について

災害によるストレスは非常に強く心身に影響を与えます。そのため、ストレスの反応ができるのも誰にでも起こりうる正常反応です。多くの症状は自然に回復するものであり、病気とはいえません。一方で、強い症状がある場合や長引く場合にはそれを和らげる対策が必要です。

1) 身体への影響：

不眠、疲労、動悸、高血圧、震え、音や揺れに敏感、頭痛、肩こり、息苦しさ、めまい、吐き気、下痢、胃痛、長引く風邪など

2) 心理面への影響：

不安、恐怖、悲嘆、孤立感、憂鬱、自責感、怒り、無力感、イライラ感、不快感、意欲低下、感情の麻痺、現実感がない、辛い体験を思い出す、集中力低下、混乱、思考力低下、無気力、食欲低下など

3) 行動面への影響：

周囲に過敏になる、いさかい、ひきこもり、気疲れ、飲酒や喫煙が増えるなど

2. 災害後の心理的プロセスについて

1) 災害発生直後：

災害のストレスにより強いストレス反応が生じ、身体面だけでなく、心理面や行動面にもその影響が強くなります。

2) 災害発生約 1-2 ヶ月 :

ストレスに抵抗することで、心理的にもエネルギーを使います。気持ちが高揚することや、無理をして頑張ることもあります。

避難所生活などの災害後の不自由な生活で疲れが生じる時期です。対人関係でもさまざまな心理的葛藤が生ずることがあります。この頃から、外傷体験から PTSD（心的外傷後ストレス障害）を発症する方もいます。もともと抱えていた病気が悪化する場合もあります。

3) 災害発生後数ヶ月 :

長期化する災害関連のストレスにより、エネルギーが消耗し、極度の疲労を感じます。生活困難感から憂鬱感が増強することもあります。消耗が顕著でうつ病を発症する方もいます。個々の生活状況や被災状況によりそれぞれの抱えている問題やその苦悩の質が違ってきます。

■ご遺族の状況

1) ご遺族のこころ :

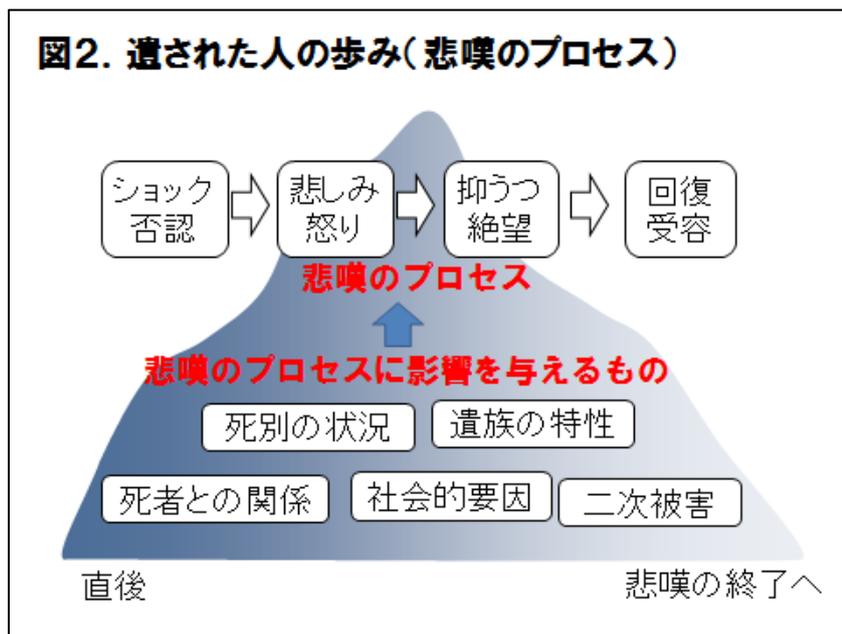
かけがえのない家族や知人を失ったご遺族、は悲嘆により次のような経験します。



より重篤な悲嘆反応では気分障害（うつ病）やPTSD（外傷後ストレス障害）などの症状を呈することがあります。

2) 悲嘆のプロセス：

悲嘆にはいくつかの段階があり、行きつ戻りつして変化していきます。それぞれの状況が悲嘆のプロセスに影響を与えます。



3) 支援について

<避けるべき対応>

- 頑張って」などの一方的な励まし
- 原因の追及
- 安易な慰め
- 一方的な考えや意見の押し付け
- 無理に感情を出させる
- それぞれの状況を踏まえない

<心がける対応>

- 一貫した温かみのある対応
- 誠実な傾聴の姿勢
- 最初の目標は関係性をつくること

- 日常生活のリズムを取り戻す
- 本人なりのリズムやペースを大切にす
- 傾聴する
- 意見を批判しない
- 共感する
- 寄り添う、共にいる
- 必要な情報を提供する
- 具体的問題の相談にのる
- 困ったことがあれば対応することを伝える

■避難所や仮設住宅への訪問などについて

1) 訪問の事前の準備をする

訪問前に、訪問する被災者の情報があれば確認しておきましょう。これまでの経緯や被災状況、症状、予想される行動、家族背景や生活状況などは、被災者のことを理解するうえで役立ちます。

2) 避難所・仮設住宅などへの入り方と出方

避難所や仮設住宅に入る上で、入り方と出方に細心の配慮が必要です。避難所や仮設住宅は、すべてを喪失した被災者にとっての唯一の生活空間かもしれません。土足で踏み込むような態度は慎むべきです。

たとえば、避難所に入るときには避難所のリーダー的役割や世話人的役割を担っている住民に丁寧に挨拶を行い、災害支援の一環で医療チームとして入ることの許可を得るとよいでしょう。そして、その後、避難所に入るときには避難所全体に向けて災害支援の医療チームであることを伝えるようにします。たとえば、「〇〇市の災害支援の医療チームです」と丁寧に挨拶して周知し、それから入ることを徹底して心がけてください。

また、医療活動を終えて、避難所から出るときにも「お邪魔いたしました」とチーム全体そろって挨拶をして、避難所を出るとよいでしょう。

仮設住宅においても、訪問の際には、丁寧に挨拶を行い、自らの所属や名前を