

## ■避難所編 災害発生数ヶ月後 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。特に災害が起きた地域では住民一人ひとりがストレスを抱えながら生活しています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る役割をゲートキーパーと呼びます。私たちは誰でもゲートキーパーの役割を担っています。ゲートキーパーの活動には、ファーストエイドの対応法が役立ちます。「Mental Health First Aid」は、オーストラリアで開発された心理的危機に対する援助法です。心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。このファーストエイドは、「りはあさる」という5つの基本ステップで構成されています。

### 1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

心理的危機に陥ったものに対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているかとか、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。また、避難所での生活が長くなると、ストレスが蓄積し、体調を崩される方も多いため、体調面についてもチェックすることが大切です。

### 2) は；はんだん、批評せずに話を聞きます

災害により避難している住民は、直接的な体験や、喪失体験、そして慣れない生活などさまざまなストレスを経験しています。避難生活が長くなると、ストレスが持続しているために、疲れがぬげない、憂鬱な気持ちになるということが目立ってきます。そして、周囲に話を聴いてもらえず一方的に意見を言われることから、人間関係につかれるため人との関わりを避けてしまう、ということになる方もいます。また、悩みを抱えて、誰にも相談できないという方もいます。被災者の皆さんは周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。そして、話を聴くことは悩む人への最大の支援となります。悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。避難されている方々への支援としても、何より丁寧にお話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

### 3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

アドバイスをする前に安心や情報を与えることが重要です。強いストレスにさらされているときには心理的にも混乱し、動揺するため、相手の話を聴いて一緒に考えることが出発点になります。一緒に考えていること自体が支援になります。ですので、専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。そして、現在、体験している悩みは災害後の強いストレスからくる健康問題や社会的生活上の問題から起こっていて、調子を崩しても無理もないこと、効果的な治療や問題解決につながる対応や支援があることを伝えます。何よりも安心と情報を与えることにより避難所で生活する人々は希望を持てるようになります。このためには、災害支援や自殺対策に関連した行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどを用いて説明することも役立ちます。支援者は日頃より災害支援の情報も確認しておくといいでしょう。

### 4) さ：サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

ここでは、専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です。たとえば、調子が悪いときには病院に行くことを勧めることも一つです。また、経済的問題や生活上の問題、災害支援の窓口など具体的な問題を解決する窓口へ行くことを勧めることも役立つでしょう。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案し、相手の気持ちを踏まえて対応するとよいと思います。たとえば、現時点で有効な支援策がないという場合でも、引き続き関わり、支えていくという気持ちを伝えることも、相手に安心を与えます。

### 5) る：セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかというようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人に合うようなリラクセーション法などを勧めてみてもよいでしょう。避難所生活では運動不足になることもあるので、適度な運動をすすめてもよいでしょう。また、バランスのとれた食事をとるなどできるだけライフスタイルで取り入れられるものをすすめることも必要です。