

平成28年熊本地震における 子供・高齢者等支援対策 (精神面での支援についてのガイドライン)

平成28年5月2日

一般社団法人
九州産業コンサルタント協会 安全防災委員会

平成28年4月14日(前震)16日(本震)により発生中の熊本地震では、多くの被害が出て、現在も避難生活を余儀なくされている皆様からお見舞い申し上げます。

一般社団法人 九州産業コンサルタント協会 安全防災委員会 産業教育部会長
中央労働災害防止協会 認定メンタルヘルストレーナー 元永 優一 (技術士・建設部門)

現在、国、自治体を中心に復旧活動が行われていますが、高齢者をはじめとして、精神的な疲労が増してきている現状を鑑み、「心のケアにあたる災害派遣精神医療チーム(DPAT)」も派遣される等、被災者の方々の精神的ケアに努めていますが、避難場所が散在する中、十分なケアを行うことができない状態も予測されます。

そこで、ここには、分散した避難所に対応する自治体職員、救助、看護関係者、災害ボランティアの方々等、子供や高齢者を中心に精神的ケアを行うために必要な情報を共有していただき、できるだけ多くの方がたが、早期に被災弱者の皆様を、安心できる状態に戻れるように、寄り添った対応をするための「支援活動の一助となるガイドライン案」を参考までにご提案させていただきました。

活動のガイドライン

1. 支援体制の方針と手順
【情報が相互に伝達・共有できる仕組みづくり】
2. 取り組みの具体的手順
【被災者へのヒアリング方法】
3. 支援者の要件【心のケアを大切に】
4. 被災者の心のケア
5. 相談窓口情報の提供

1、支援体制の方針と手順【情報が相互に伝達・共有できる仕組みづくり】

- (1) **現状把握 手順1**
避難場所:所在地、収容人数(内訳:男女、高齢者)、
公的、二次的、自宅などの分類
- (2)各避難場所での支援リーダー、サブリーダー、メンバーの決定
- (3) **責任と役割分担**を決める **手順2**
- (4) 情報をいかに収集するか、どのような方法で
ボランティアからの情報収集 ⇒ ボランティアに
 - ①必要情報を与える
 - ②メンタル教育をどのようにするか
- (5)何を行うか、どのように行うか、誰を対象に:方針を決める
- (6) **情報収集体制の確立、行動計画の策定 手順3**
- (7) **災害派遣精神医療チーム(DPAT)との連携方法 手順4**
- (8)定期的な情報交換の頻度と方法、教育は必要か
- (9)情報整理をどのように行うか **手順5**
- (10)ヒアリング内容と対応記録の整理方法を決める【参考シート】
- (11)その他留意事項

【サイコロジカルファーストエイド 付録② ワークシート】

【参考シート 1】

被災者がいま必要としていること

PFJA

日付: _____ 支援者名: _____ 被災者氏名: _____ 場所: _____

避難所にいられた人 (当てはまるものを全てチェック)
 子ども 思春期、青年 成人 家族 グループ _____

* 支援者へ: このシートは、被災者が現在最も必要としていることを記録するために、使用してください
 支援の継続性を確保するために、紹介先との連絡にも利用してください

1. 被災者が抱えている困難について、あてはまるものにチェックしてください。

行動	情緒	身体	認知
<input type="checkbox"/> 睡眠の悪化	<input type="checkbox"/> 急性ストレス反応	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 大切な人の死を受け容れ ない/外傷でない
<input type="checkbox"/> 薬物、アルコール、または ほたけの毒の過剰摂取	<input type="checkbox"/> 急性心臓死	<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 悪夢や苦悩な夢
<input type="checkbox"/> 孤立/ひきこもり	<input type="checkbox"/> 怒り	<input type="checkbox"/> 睡眠の問題	<input type="checkbox"/> 侵入的な考えやイメージ
<input type="checkbox"/> 危険な行動	<input type="checkbox"/> 不安、恐怖	<input type="checkbox"/> 食事の問題	<input type="checkbox"/> 集中できない
<input type="checkbox"/> 過剰な行動	<input type="checkbox"/> 失愛、絶望	<input type="checkbox"/> 健康状態の悪化	<input type="checkbox"/> 思い出せない
<input type="checkbox"/> 分離不安	<input type="checkbox"/> 罪悪感または恥の感覚	<input type="checkbox"/> 疲労が過ぎる	<input type="checkbox"/> 思い決まらぬ困難
<input type="checkbox"/> 暴力的行動	<input type="checkbox"/> 信頼の崩壊、孤立感	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 死や破壊の考えが頭から 離れない
<input type="checkbox"/> 適切なでない対処法	<input type="checkbox"/> その他 _____		<input type="checkbox"/> その他 _____

2. その他の特に関心な点について、あてはまるものにチェックしてください。

過去のトラウマ/心理的問題/薬物乱用問題
 災害による負傷
 災害の際に生命の危険にさらされた
 大切な人が行方不明または死んだ
 経済的な問題
 自宅からの退去
 住居の手配
 職場や学校を失った
 救助隊による救助や回復室での処置を受けた
 身体的/精神的障害をもっている
 緊急の処置について
 子どもに関する心配事
 宗教上の問題
 その他 _____

3. 他機関に紹介するときに役に立つと思われる情報を記入してください。

4. 紹介先

チーム内部 (特定) _____ 薬物乱用に対する治療
 災害関連の他機関 _____ 自治体による他の事業
 精神看護専門機関 _____ 治療関係者
 医療機関 _____ その他 _____

5. 本人は上記の紹介に興味しましたか? はい いいえ

【サイコロジカルファーストエイド 付録② ワークシート】

【参考シート 2】

提供したサイコロジカルファーストエイドの内容

PFJA

日付: _____ 援助者: _____ 場所: _____

避難所にいられた人 (当てはまるものを全てチェック)
 子ども 思春期、青年 成人 家族 グループ _____

今回の活動で提供した支援の内容について、あてはまるものにチェックしてください。

○被災者に近づき、活動を始める.....

適切なやり方で挨拶と自己紹介をした いますぐに必要なことを確認した

○安全と安心感.....

安全確保のための対応をした 災害/危険について情報提供した
 一人ひとりのニーズを把握した 一人ひとりの交流を促した
 親と離れている子どもに対応した 二次被害から保護した
 大切な人の生存が確認できない被災者を支えた 大切な人を亡くした人を支えた
 急性心臓死に対応した 子どもに死の事実を知らせる手助けをした
 死についてのスピリチュアルな問題に対応した 葬儀に関する情報提供を行った
 外傷的衝撃に対応した 死に直撃を受けた被災者を支えた
 遺体の身元確認を行なう被災者を支えた 遺体確認の結果を子どもに説明する手助けをした

○安定化.....

不安を鎮める手助けをした グラウンディングテクニックを使用した
 安定化のために医師に紹介するため、必要な情報を集めた

○情報を集める.....

被災体験の性質と激しさ 家族や友人の死
 継続している危険への不安 大切な人の安否に関する不安
 身体的、精神的な傷と現状 災害によって失った大事なものの
 深い負傷感や恥の感覚 自分や他人を責めたという考え
 災害のふたりの支えの有無 アルコールや薬物の使用
 過去のトラウマや死別の体験 人生の歩みへの影響に対する心配
 その他 _____

○現実的な課題の解決を助ける.....

今も必要とすることを認める手助けをした ニーズを明確にする手助けをした
 行動計画を立てる手助けをした 解決のための行動に着手する手助けをした

○離れの個人との関わりを促進する.....

身近な人との関わりを促進した 互いに支えあふことについて話しあった
 支えあふるモデルを示した 若い人に活動への参加を勧めた
 支えあふる問題を解決する手助けをした

○対処に役立つ情報.....

ストレス反応に関する基本情報を提供した 対処法についての基本情報を提供した
 簡単なリラクゼーション法を教えた 家族問題を解決する手助けをした
 人生の歩みに関する懸命に説明した 認知に役立つ手助けをした
 災害的記憶 (出来事) に対応した 睡眠の問題に対処する手助けをした
 薬物乱用の問題に対応した

○紹介と引き継ぎ.....

他機関や事業を紹介した _____
 ケアの継続性に配慮した _____
 情報・資料の提供をした _____

2. 取り組みの具体的手順【被災者へのヒアリング方法】

- (1)ヒアリング ①何を聞くか・寄り添うことの大切さ
②何を不安に思っているか
- (2)優先順位(トリアージ)の基準を決める
誰から対応していくか、支援方式への移行判断基準
- (3)支援方法を具体的に決める(対象者の選別)
集中方式、グループ管理、個別サポートなど
- (4)生活ストレスによる悪化の防止対策の計画
- (5)支援と支援者の紹介方法
- (6)情報窓口の伝達

3. 支援者の要件【心のケアを大切に】

- (1)支援者の要件
専門家である必要はない
 - ①被災者と良い関係を聞ける人
 - ②各所と緊密なコミュニケーションが取れる人
 - ③大局的に状況判断できる人
 - ④肉体的・精神的に強い人 看護師、ソーシャルワーカー
 - ⑤心理カウンセラー、メンタルヘルストレーナー、医師等
- (2)健康状態の維持 ①既往歴はないか
②服薬、食事制限はないか
③精神的、肉体的な耐性はあるか
- (3)支援活動時の変化を把握できる体制
 - ①通常ストレス 睡眠状態、怒り、無気力、
身体反応(腹痛、頭痛)
 - ②共感ストレス 無気力、混乱、孤立感
 - ③共感疲労 意欲の喪失、疎外感、あきらめ

(4) 支援者のケアのための方策

- ①シフト調整と休憩 活動時間12時間以内
- ②ローテーションによる過負荷(重度、軽度)の調整
- ③休暇の義務付け
- ④お互いのコミュニケーションを良好にする方策
- ⑤ストレス・マネジメントのトレーニング
- ⑥リラクセス法の実践による適切なセルフケア
- ⑦スパーバイザーや管理者との交流
- ⑧ペア或いはチームで活動することで負荷の偏りをなくす

4、被災者の心のケア

- (1) 被災者の求めに応じる
被災者に負担をかけない共感的態度で手を差し伸べる
決して無理強いをしない、相手の立場に立って接する
- (2) 被災者がいま必要としていること、困っていることを聞き出す
その人に会った支援方法が計画できる情報を把握する
- (3) 現実的な支援方法を考える
小さなことから始めることで安心感を
- (4) 周囲の人との関わりを促し、孤立感をなくす環境をつくる
- (5) 体調や精神的な変化を観察する ボランティアの協力を得る
- (6) グループ、単独、集団、どの環境で見守ることがよいかを判断する
- (7) 生活ストレスを軽減する【回復を遅らせる原因になる】
 - ①家屋・財産の損失、②経済的な困窮、
 - ③友人・家族との別離、④健康上の問題、⑤引っ越し、
 - ⑥食糧・水の不足 など

5. 相談窓口情報の提供

諸事情から支援を断る人もいるが、無理強いをしない

- ①今は、話したくない人
- ②人に迷惑をかけたくない人
- ③その他の理由

そのような人にも支援が必要になった時のために
支援を受けるために必要な情報

- ①窓口の場所 ②連絡先 ③相談担当者④かかりつけ
医への連絡方法 ⑤腕章の配布等提供しておくことが
大事です。

以上

参考文献

1. サイコロジカル・ファーストエイド
実施の手引き原書第2版
 - ・アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク
National Child Traumatic Stress Network
 - ・アメリカ国立PTSDセンター【著】
National Center for PTSD
 - ・兵庫県こころのケアセンター【日本語訳】
Hyogo Institute for Traumatic Stress
 - ・医学書院、2011年より【発刊】
2. 災害時の心のケア 2015
3. 日本老齢医学会雑誌 49巻2号(2012:3)
高齢者災害時医療－精神面への対応－ 服部英幸 著
(独立行政法人国立長寿医療研究センター 行動・心理療法部)