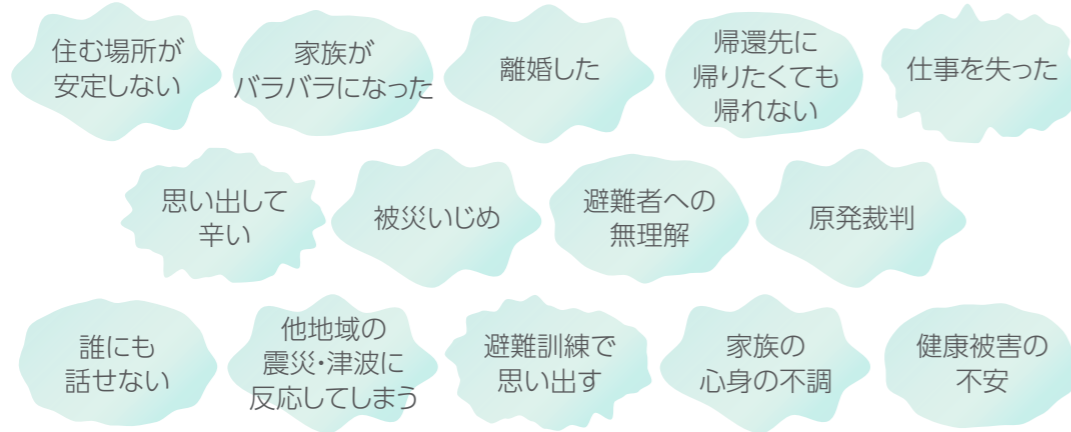


## 中長期に避難者に起きていること



何らかの衝撃的な出来事に遭遇すると、次のような反応が表れることがあります。

### 身体面

動悸・頭痛・吐き気・過呼吸・手足のだるさ・過度の発汗・喉のしこり・下痢・胃腸障害・食欲不振・呼吸困難・悪寒・のぼせ・めまい・しびれ・アレルギー

### 思考・認知面

自己嫌悪・集中力の低下・記憶力の低下・仕事の満足度の喪失・自信喪失・周囲に対する嫌気

### 心理・感情面

怒り・ショック・混乱・驚き・抑うつ・不安・孤立感・恐怖・悲しみ・罪責感・圧倒された感じ

### 行動面

決断を下すのが難しい・身なりにかまわなくなる・イライラしている・トラブルを起こしやすくなる・お酒やタバコが増える・食べ過ぎるまたは食べられない・仕事の能率低下・口数が減る・周囲の接触を拒絶する

これらの反応(症状)は、圧倒されるような体験に遭遇すると、**誰にでも起こり得る当然の反応です**。早期からのサポートがこれらの反応を軽くするため効果があることが知られています。

## トラウマ反応が下記のような疾患等へ移行することもあります

### PTSD(心的外傷後ストレス症)

再体験症状(フラッシュバック、悪夢等)や、回避・麻痺症状(現場に近づけない、感情がわからない)、覚醒亢進症状(神経がピリピリ・イライラ)が出現します。

### うつ病

気分がひどく落ち込んだり、疲れやすくなったりして、食欲低下・不眠など、日常生活に支障がでます。

### パニック症

突然動悸が激しくなり、息苦しくなったりします。めまいや冷や汗、手足の震えが生じて恐怖に襲われます。

### その他の精神症状

アルコール依存症、摂食障害、自傷行為、人格変容、解離症状が現れることもあります。

## 地域の支援者の皆さま



## 被災者らの 中長期に及ぶ

## "心のケガ"をご存じですか?

被災の心理的影響は、被災から2-3週間で自然に落ち着いてくることが多いとされていますが、1~2割の人ではその影響がその後も続くことがあります。大切な家族等を亡くした人にとっては、その後の人生に影を落とし続けることも少なくありません。

生活の中では、さまざまな困り感が出てきます。学校や職場で適応困難やいじめを経験する、地域になじめないなど、今までは何気なしにできていたことができなくなることもあります。とりわけ、被災した時期になったり、周囲で震災等が起こったりすると、昔の体験が蘇ってきて、つらくなったりします。支援者には、一人一人の被災の背景を踏まえて、個々の課題に寄り添う姿勢が欠かせません。

## 被災者らの声

今でも妻と1歳の息子が津波に流される夢で目が覚める。  
(30歳・男性)



妻を津波で亡くしました。毎朝線香をあげるたび、あの日を思い出します。家族を亡くした友人が自殺未遂をした。死んだ方が楽という気持ちは同じ。  
(70歳・男性)



もう住めないと分かっているけど、心の中では帰りたい。自分の家の住所を書くことがなくなってしまう。これは復興のない震災なんです。  
(54歳・女性)



今でも村のことを思うと涙が止まらない。  
(52歳・女性)



# 被災者へのサポートの実際

## 被災し避難された方の一例



東日本大震災後に遠くに避難して10年がたつ。原発の不安から、当時は着の身着のまま、子どもを連れて、関西の親戚を頼って避難してきた。現在、避難元に住み続ける一方の親や親戚とは行き来が途絶えてしまっている。

そもそも、2人の子どもの1人には先天性の甲状腺の障がいがあったことから、避難を決意した経緯がある。もう一方の子どもは、この10年は親からすると適応しているように見えていたが、今回、将来に対する進路のストレスからか、精神的に不安定な状態となり、学校に行けない状況となった。親として今後の進路が心配となり、相談に乗ってほしい。帰郷した方がいいか迷っている。


- 今まで10年も知らない地で頑張って生活を維持されてきたことを労う。
- 面接相談・電話相談のなかで不安をお伺いするとともに課題を整理する。
- 精神科クリニックへの受診調整や、避難元の自治体の支援機関についての調整・案内をする。
- 家族で話し合うことができ、帰郷することを決められたので、避難元の自治体の支援機関に橋渡しを行った。
- 支援者が介入してサポートを行うことで、家族の意思決定を支援することができた。

## TICCのとりくみについて

### <ひょうご3・11ライン>



災害避難者支援に関して何かご相談がございましたら、ご連絡ください。ホームページもご確認ください。

 一般社団法人 TICC



<https://www.jtraumainformed-tic.com/>

## 支援の上で、こういう視点も参考になります

### トラウマインフォームドケア(TIC)

支援する多くの人たちがトラウマに関する知識や対応を身につけ、普段支援している人たちに「トラウマがあるかもしれない」という観点をもって対応する支援の枠組みです。

この考え方は、2000年代以降、北米を中心に広がりを見せ、近年日本においても、医療、福祉、司法、教育の領域にも徐々に広まってきています。

トラウマインフォームドケア  
<https://www.jtraumainformed-tic.com/>



### サイコロジカルファーストエイド(PFA)

災害やテロの直後に子どもから大人まで、またその家族に対して行うことのできる効果的な心理支援の方法を、必要な部分だけ取り出して使えるように構成したものです。

PFAは、トラウマ的出来事によって引き起こされる初期の苦痛を軽減すること、短期・長期的な適応機能と対処行動を促進することを目的としています。

サイコロジカルファーストエイド(WHO)  
[https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/images/upload/files/whopfa\\_jpn.pdf](https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/images/upload/files/whopfa_jpn.pdf)



### サイコロジカルリカバリースキル(SPR)

災害やテロが発生して数週間から数カ月のあいだに、子どもから大人まで、またその家族に対して行うことのできる効果的な心理支援の方法を、必要な部分だけ取り出して使えるように構成したものです。

PFAによる活動が行われた後、あるいはPFAよりさらに集中的な介入が必要とされる場合に用います。

SPRは、被災者が苦痛をやわらげ、災害後のストレスやさまざまな困難にうまく対処するためのスキルを身につけられるように構成されています。

サイコロジカルリカバリースキル  
[https://www.j-hits.org/document/pfa\\_spr/page3.html](https://www.j-hits.org/document/pfa_spr/page3.html)



### 災害ケースマネジメント

被災者一人一人の被災状況や生活状況の課題を個別の相談等により把握します。その上で、必要に応じ専門的な能力をもつ関係者と連携しながら、当該課題等の解消に向けて継続的に支援することによって、被災者の自立・生活再建が進むようにマネジメントする取組です。

災害ケースマネジメント  
<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/case/index.html>

