

# コミュニティに根ざした 心理社会的支援

## 受講者用読本



国際赤十字・  
赤新月社連盟

心理社会的支援リファレンスセンター



国際赤十字・赤新月社連盟

日本語版発行／日本赤十字国際人道研究センター



# コミュニティに根ざした心理社会的支援

## 受講者用読本

コミュニティに根ざした心理社会的支援  
受講者用読本  
トレーニングキット

国際赤十字・赤新月社連盟  
心理社会的支援リファレンスセンター  
PSセンター出版  
住所：Blegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen,  
Denmark  
電話：+45 35 25 92 00  
ファックス：+45 35 25 93 50  
メール：psychosocial.center@ifrc.org  
Webサイト：www.ifrc.org/psychosocial

©国際赤十字・赤新月社連盟  
心理社会的支援リファレンスセンター

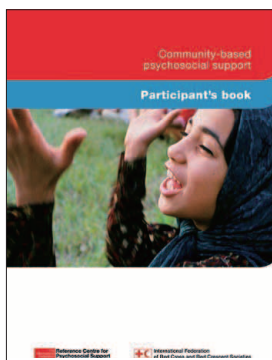
コミュニティに根ざした心理社会的支援-トレーニングキットを翻訳あるいは部分的に翻案される場合には、心理社会的支援リファレンスセンター（PSセンター）にご連絡ください。PSセンターは、他の資料とその出典を示す情報を提供します。  
メール：psychosocial.center@ifrc.org

表紙の写真：  
Heine Pedersen撮影/デンマーク赤十字社  
2003年のイラン・バム地震後の心理社会的支援に参加した少女

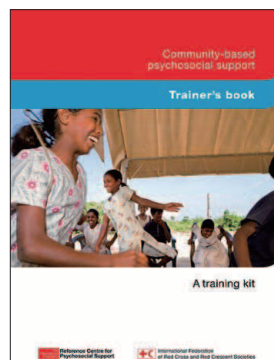
デザインおよび作成: Paramedia 1405  
デンマークでの発刊 2009年  
1405 ISBN 978-87-92490-00-1

受講者用読本は、コミュニティに根ざした心理社会的支援のトレーニングキットの一部です。

トレーニングキットは以下のものを含みます：



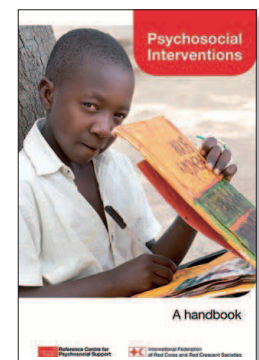
受講者用読本



指導者用読本



研修用資料



心理社会的介入ハンドブック

こちらをご覧ください：

## まえがき

危機的状況において、心理社会的支援は任意の選択肢ではなく、必須のものです。国際赤十字・赤新月社連盟の心理社会的支援リファレンスセンター<sup>註1)</sup>は1993年以来、受益者、職員とボランティアの心理社会的ウェルビーイング<sup>註2)</sup>を増進することに取り組んできました。

時を経て、私たちは自然災害、紛争や健康に関する問題に対応するためには、世界的に心理社会的能力を強化することがきわめて重要だということを学んできました。これを達成するために、私たちは以下の戦略的方向性に焦点を当てています：活動を支援すること、各国赤十字社・赤新月社の力量を高めること、職員やボランティアの実行能力を高めること、アドボカシーと知識の普及、そして方針と戦略を発展させることです。

「コミュニティに根ざした心理社会的支援トレーニングキット」は、各国赤十字社・赤新月社の力量を高めることのみならず、職員やボランティアの実行能力を高めることに対する私たちの努力の一部です。

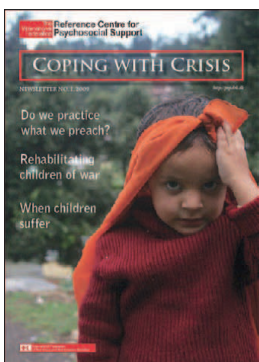
私たちは、このトレーニングキットが国際赤十字・赤新月運動に役立つツールとなることと心理社会的支援領域の他の関係者にとっても有用なツールとなることを願っています。

## ナナ ビーデマン (Nana Wiedemann)

編集責任者 国際赤十字・赤新月社連盟心理社会的支援リファレンスセンター所長

訳註1) 1993年の設立時の名称は「心理的支援リファレンスセンター」だったが、2004年に「心理社会的支援リファレンスセンター」に改名した。

訳註2) ウェルビーイング (well-being) は、満足のいく状態、健康、福利、幸福などの意味があるが、最近心理学の領域では、ウェルビーイングとカタカナのまま表記されることが多いことと「災害・紛争等緊急時における精神保健・心理社会的支援に関するIASCガイドライン」の日本語版でもカタカナのまま使用していることからウェルビーイングと表記する。



国際赤十字・赤新月社連盟の心理社会的支援リファレンスセンターのWebサイト ([www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)) では、他の研修用資料が入手できます。また、季刊誌“Coping with crisis”と月刊の“e-newsletter”もお申込みください。

<b>国際赤十字・赤新月社連盟</b>	<b>10</b>
使命と役割	10
原則と標章	12
<b>心理社会的支援リファレンスセンター</b>	<b>13</b>
<b>モジュール1・危機的出来事と心理社会的支援</b>	<b>17</b>
危機的出来事とは何か	18
心理社会的支援とは何か	21
心理社会的支援のニーズ	23
職員とボランティアのトレーニング	24
<b>モジュール2・ストレスとコーピング</b>	<b>27</b>
ストレスとは何か	27
ストレスの兆候	28
極度のストレス	29
不安、抑うつと心的外傷後ストレス障害（PTSD）	32
ストレス・コーピング	33
コーピングの支援	35
専門家への紹介	37
<b>モジュール3・喪失と悲嘆</b>	<b>41</b>
喪失とは何か	41
突然の喪失と一般的な反応	42
悲嘆－喪失に対する反応	45
社会的支援－癒しの過程の本質的な部分	47
どのように援助するのか	49

<b>モジュール4・コミュニティに根ざした心理社会的支援</b>	<b>51</b>
コミュニティにおける心理社会的ウェルビーイングの増進	51
コミュニティが個人を形成する	52
コミュニティがストレスにさらされたとき	53
弱い立場のグループに注目する	54
コミュニティに根ざした支援	55
コミュニティに根ざした心理社会的活動	57
コミュニティにおける災害への準備	61
<b>モジュール5・サイコロジカル・ファーストエイドと支援的コミュニケーション</b>	<b>63</b>
サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) を提供する	64
心理的反応	64
支援的コミュニケーション	66
電話相談	72
支援グループ	73
<b>モジュール6・子どもたち</b>	<b>75</b>
子どもの安全とウェルビーイング	75
子どもに対する暴力と虐待	77
ストレスに満ちた出来事に対する子どもの反応	79
暴力や虐待に対する子どもの反応	81
子どもの悲嘆反応	81
子どものストレス・コーピング	83
子どもへの支援方法	83
<b>モジュール7・ボランティアと職員への支援</b>	<b>93</b>
ボランティアと職員のストレス	93
ボランティアと職員のストレスの原因	94
燃え尽き症候群の兆候	95
ボランティアと職員への支援	96
ピアサポート	97
セルフケア	99
<b>用語集と推奨文献</b>	<b>103</b>
<b>資料：心理社会的支援のためのガイドライン</b>	<b>111</b>

## 謝 辞

広範な内容をレビューし、心理社会的支援を発展させてくれた世界中の心理学の専門家と実践者たちの功績に感謝します。

### 編集責任者:

ナナ ビーデマン (Nana Wiedemann)


### 執筆・貢献者

Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Peter Berliner,  
Lene Christensen, Judi Fairholm, Elin Jonasdottir, Barbara Juen,  
Louise Juul-Hansen, Pernille Hansen, Ilse Lærke Kristensen,  
Louise Kryger, Maureen Mooney, Vivianna Lambrecht Nyroos,  
Stephen Regel, Angela Gordon Stair, Sigridur Björk Thormar,  
Ásta Ytre

国際赤十字・赤新月社連盟の心理社会的支援リファレンスセンターは、以下の赤十字社が今回の出版を直接支援してくださったことに感謝の意を表します。

 ノルウェー赤十字社

 アイスランド赤十字社

 デンマーク赤十字社

さらに、この発刊に際して、専門的な支援をしてくださった以下の機関にも感謝申し上げます。

オーストリア赤十字社、カナダ赤十字社、フランス赤十字社、  
ジャマイカ赤十字社、コペンハーゲン大学、ノッティンガム大学



# 目次

導入		10
モジュール	1 危機的出来事と心理社会的支援	17
モジュール	2 ストレスとコーピング	27
モジュール	3 喪失と悲嘆	41
モジュール	4 コミュニティに根ざした心理社会的支援	51
モジュール	5 サイコロジカル・ファーストエイドと支援的コミュニケーション	63
モジュール	6 子どもたち	75
モジュール	7 ボランティアと職員への支援	93
用語集、推奨文献、資料		103

# 国際赤十字・赤新月社連盟

災害や紛争や健康危機があるといつも人々は、親族や友人、家庭や生活を失います。それらは、人間の苦しみとなります。心理的な苦痛、悲嘆、怒りや挫折感はその一部です。そのような状況で心理社会的支援を提供することは、赤十字社や赤新月社の原則や価値を反映しています。ここでは、赤十字運動の歴史、使命、原則を述べてから心理社会的支援リファレンスセンター（PSセンター）の仕事を紹介します。

赤十字の思想は、若きスイス人青年アンリー・デュナンが、イタリアのソルフェリーノでオーストリア帝国の軍隊とフランコ・サルデーニャ同盟との間で起こった血なまぐさい戦いを経験した1859年に生まれました。約4万人の兵士が戦いで死んだり、死にかけていましたが、傷病者たちは手当てを受けていませんでした。デュナンは地元の人々を集めて兵士の傷に包帯を巻いたり、食べ物を与えたり、慰めたりしました。デュナンは帰国後、戦争で負傷した人々を支援するために国家的な救護組織の設立を呼びかけ、後のジュネーブ条約への道を開きました。

1863年にデュナンを含む5人のジュネーブの同志が負傷者救済の国際委員会を設立し、赤十字が生まれました。これが、後の赤十字国際委員会（ICRC）です。そのマークは白地に赤い十字で、スイスの国旗を反転させたものです。

## 使命と役割

国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）は世界最大の人道支援団体であり、国籍、人種、宗教的信条、身分または政治的思想



ALEX WINTER/IFRC

に関して差別なく支援を提供しています。IFRCは自発的な活動を通じて、希望と尊厳を尊重し、公平性を守りながら人間の苦しみや危機によりよく対処できる力のあるコミュニティ作りを目指しています。IFRCの使命は「人道の力を用いて弱い立場の人々の生活を改善すること」です。

1919年に設立されたIFRCは、185の国<sup>註</sup>の赤十字社と赤新月社、ジュネーブ事務所および世界中の活動を支援するために戦略的に配置された60以上の代表部で構成されています。IFRCは、災害の犠牲者を支援するために救援活動を実施し、これを開発支援活動と組み合わせて、加盟国の赤十字社・赤新月社の能力を強化しています。

その活動は、主に4つの領域に焦点を当てています。

- ・人道的価値の普及
- ・災害対応
- ・災害への備え
- ・健康とコミュニティのケア

心理社会的支援は不可欠であり、4つの

領域すべての活動に統合することが不可欠です。

IFRCは、国際赤十字・赤新月運動の3つの構成要素の1つです。他の2つは、各国の赤十字社・赤新月社とICRCです。

各国赤十字社・赤新月社は、自国の災害救護、健康および社会プログラムなど、人道分野で幅広いサービスを提供しています。また、多くの赤十字社・赤新月社が心理社会的支援を提供しています。武力紛争時、各国の赤十字社・赤新月社は、被害を受けた民間人を支援し、必要に応じて兵士への医療サービスを提供します。

ICRCは人道を使命とする組織で、戦争と内紛の犠牲者の生命と尊厳を保護し支援を提供します。また、ICRCは紛争時において国際赤十字・赤新月運動が行う国際的な救援活動を指揮し調整します。

訳註) 2020年3月現在、192の国と地域に広がっている。

## 原則

国際赤十字・赤新月運動の活動は、常に以下の基本原則<sup>註)</sup>に基づいて行われる必要があります。

訳註) 基本原則の訳は、日本赤十字社のホームページの訳を使用した。

**人道：**国際赤十字・赤新月運動（以下、赤十字・赤新月）は、戦場において差別なく負傷者に救護を与えたいという願いから生まれ、あらゆる状況下において人間の苦痛を予防し軽減することに、国際的および国内的に努力する。その目的は生命と健康を守り、人間の尊重を確保することにある。赤十字・赤新月は、すべての国民間の相互理解、友情、協力、および堅固な平和を助長する。

**公平：**赤十字・赤新月は、国籍、人種、宗教、社会的地位または政治上の意見によるいかなる差別をもしない。赤十字・赤新月はただ苦痛の度合いにしたがって個人を救うことに努め、その場合もっとも急を要する困苦をまっさきに取り扱う。

**中立：**すべての人からいつも信頼を受けるために、赤十字・赤新月は戦闘行為の時いずれの側にも加わることを控え、いかなる場合にも政治的、人種的、宗教的または思想的性格の紛争には参加しない。

**独立：**赤十字・赤新月は独立である。各国赤十字社、赤新月社は、その国の政府の人道的事業の補助者であり、その国の法律に従うが、常に赤十字・赤新月の諸原則にしたがって行動できるよう、その自主性を保たなければならない。

**奉仕：**赤十字・赤新月は、利益を求めない奉仕的救護組織である。

**単一：**いかなる国にもただ一つの赤十字社あるいは赤新月社しかありえない。赤十字社、赤新月社は、すべての人に門戸を開き、その国の全領土にわたって人道的事業を行わなければならない。

**世界性：**赤十字・赤新月は世界的機構であり、その中においてすべての赤十字社、赤新月社は同等の権利を持ち、相互援助の義務を持つ。

## 標章

IFRCは、そのシンボルとして、世界的に認知された標章を使用しています。すなわち、白地を赤の長方形で囲った中に赤い十字（赤十字）と赤い三日月（赤新月）が描かれている標章を使用しています。

この標章には長い歴史があります。赤十字は1864年のジュネーブ会議で正式に認められました。赤新月は1876年にオスマン帝国によって採用され、1929年のジュネーブ条約で認められました。今日、多くのイスラム諸国で赤十字の代わりに赤新月の標章が使用されています。

2005年の第三追加議定書の採択により、第三の標章であるレッドクリスタルは、国際法の下で赤十字や赤新月と同じ地位にあると認められました。レッドクリスタルの使用を希望する国や地域に、保護と識別の新しい可能性を提供することにより、第三議定書は、中立的かつ独立した人道的活動に対する赤十字・赤新月の責任を示しています。

# 心理社会的支援リファレンスセンター

最近数十年間で、災害と紛争による民間人の死傷者が多くなってきました。食料、水、避難所の形で、被災(害)者の身体的ニーズや最も基本的なニーズに対応するための従来のプログラムに加えて、IFRCおよび他の人道支援組織は、被災(害)者への心理的および社会的苦痛に対応するプログラムを発展させてきました。

災害と戦争における心理的・社会的影響に対する国際社会の継続的な関心の高まりは、心理社会的ウェルビーイング<sup>註)</sup>に関する文献の増加、および心理社会的支援に取り組むプロジェクトと資源の増加に表れています。心理社会的支援は比較的新しい分野であり、その有効性に関するエビデンスが明らかになってきています。

註) まえがきの訳註2を参照。

1991年にIFRCは、ヘルスケア部門の横断的なプログラムとして、心理的支援プログラム(PSP)を開始しました。IFRCのプログラムの実施を支援するために、デンマーク赤十字社とIFRCは、1993年に特別なセンターとして心理的支援リファレンスセンターを設立しました。2004年にこの



STEPHEN REBEL/OTTISHA NHS TRUST UNIVERSITY OF NOTTINGHAM

センターの名前は、心理社会的支援リファレンスセンター(PSセンター)に変更されました。

特別のセンターとして、PSセンターは各国の赤十字社・赤新月社を支援し、危機的出来事によって被害を受けた地域で、コミュニティに根ざした心理社会的サービスを展開しています。

## PSセンターの目的：

- 災害時および／または社会的混乱時の心理的反応の認識を高める
- 心理社会的支援を促進する
- コミュニティネットワークと対処機能の回復を促進する
- 弱い立場の人々の心理社会的ニーズを理解し、各国赤十字社・赤新月社がより適切に対応できるようにする
- 支援者へのケア、すなわち、職員とボランティアへの心理的支援を促進する

PSセンターは、被災(害)者に直接介入しません。心理社会的支援活動をする赤十字社・赤新月社を支え、地元の職員とボランティアを通じて地域や地元の心理社会的支援ネットワークが構築されることを支援するのです。

PSセンターが作成したこの受講者用読本は、心理社会的支援に注力してきた赤十字社・赤新月社の積極的な役割が大きくなってきたことを表わしています。個人、家族、コミュニティの緊急事態の経験や緊急事態への反応の仕方は異なります。多くの人には回復力があり、非常に困難な状況を克服できます。しかし、少数の人には、苦痛の症状に対処するための助けが必要かもしれ

ません。

スフィアプロジェクトと精神保健と心理社会的支援に関する機関間常設委員会 (IASC) のガイドラインが赤十字社・赤新月社の活動に浸透しており、この受講者用読本の中心となっています。資料では、Webサイトへのリンクと心理社会的支援に関するこれらのガイドラインの概要を示しています。

IFRC、WHO、ユニセフやセーブ・ザ・チルドレンなど他の多くの国際組織を含む緊急事態における精神保健および心理社会的支援に関するIASCの専門委員会は、そのガイドラインを協力して作り上げました。2007年に公開されたこのガイドラインは、4つのレベルでこの分野で行われる幅広い活動を特徴づけています：

- 基本的なサービスと安全に対する人々のニーズを満たす
- コミュニティと家族の支援を強化する
- 特化した非専門家のサービスを提供する
- 専門的なサービスを提供する

みなさんは、これらのレベルの1つ以上で活動の経験があるかもしれません。PSセンターの心理社会的支援のトレーニングプログラムに沿って書かれたこの受講者読本は、みなさんがどのような場所で働いていようと次のことを目指しています：

- 危機的状況および生活状態に対する心理社会的反応に関する認識を高める
- 災害への備えと対応を改善する
- 災害前、災害時、災害後の心理社会的支援を促進する

- 個人およびコミュニティのレジリエンス<sup>註)</sup>を促進する
- スタッフとボランティアへの心理的支援を強化する

訳註) 20ページと106ページ参照。

この受講者用読本に含まれる7つのモジュールは、PSセンターのトレーニングプログラムの一部です。この受講者用読本は、補足資料を含んでおり、印刷物およびオンラインで入手できるその他の資料の道標にもなっています。この受講者用読本は、単独で使用することもできますし、講座の入門書としても復習用の教科書としても使用できます。あるいは現場で作業のポイントを参照するものとしても使用することができます。すべての一般的なガイドラインと同様に、これらのモジュール内の理念をあなた方が活動する個々の文化的背景に合わせる必要があります。

この受講者用読本には、X印がついた事例の青い囲み記事と、本文の事実に関するF印がついた赤い囲み記事があります。

このシリーズには、指導者用読本、指導者のパワーポイント資料、CD-ROMトレーニング資料、「心理社会的介入法」というハンドブックがあります。

ハンドブックについてご不明の点は、お気軽にお問い合わせください。また、本書についてのご意見・ご感想をお待ちしております。



## 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター

住所：デンマーク赤十字社気付

Blegdamsvej 27

2100 Copenhagen, Denmark

電話：+45 3525 9359

メール：psychosocial.center@ifrc.org

Webサイト：www.ifrc.org/psychosocial

PSセンターは、国際赤十字・赤新月社連盟の機関です。PSセンターは、個人やコミュニティの心理社会的ニーズに応えるために、赤十字社や赤新月社の他のサービスと協力して活動しています。PSセンターには、心理社会的支援に関する出版物の大規模なデータベースがあり、Webサイト：www.ifrc.org/psychosocialからアクセスできます。

# モジュール1





# 危機的出来事と心理社会的支援

## 学習の要点

- 危機的出来事
- 心理社会的支援
- 心理社会的支援のニーズ
- IASCガイドライン
- 心理社会的支援に必要なスキルと能力

赤十字社や赤新月社のボランティアと職員は、最も弱い立場の人々の生活を改善させるために活動しています。すなわち、単に食料や水、住居や医療支援を提供するだけでなく、危機的出来事が起こったとき、あるいはその後に必要となる心理的および社会的なニーズにも応えています。

過去10年間で、約268万人の人々が毎年災害の被害を受けており、さらに多くの人々が紛争や感染症の流行やその他の危機的出来事に見舞われています。私たちの生活や周囲の人たちの生活が一転することが起こったときには、私たちは元の日常生活に戻りたいという強い衝動に駆られます。

被災者や被害者への心理社会的支援はいろいろな形で提供されます。

- そばに行って悲惨な出来事が一家にどんな影響を与えたかを聴く
- 親族に連絡を取る
- 支援できる事柄を整理する
- コミュニティの自立を促し支援する（家庭支援、学校支援、職能訓練、コミュニティセンターの設立など）
- 支援グループを立ち上げる

## 心理社会的支援活動の例：



- 2004年のベスラン学校占拠事件<sup>註1)</sup>の後、国際赤十字・赤新月社連盟(IFRC)とロシア赤十字社は、コミュニティセンターを設立し、訪問看護プログラムと被害を受けた子どもたちのサマーキャンプを実施しました。
- シエラレオネ共和国では、武力集団に誘拐され、性的搾取を受けた少女たちが地元に戻ってきたときに、しばしば汚名をきせられ、苦しめられるという経験をします。地域懇談会が、地元民のそのような少女たちに対する理解を助けてました。また、少女たちのためのウエルビーイング委員会はそのような少女たちに対する虐待に罰金を課しました。これらの首唱は、虐待を抑制し少女たちのコミュニティへの再統合を助けてました。
- インド洋地震<sup>註2)</sup>によって被害を受けた地域のひとつに作られた集団墓地の端に「嘆きの家」が建てられ、人びとの黙祷の場となりました。後に、そこはコミュニティセンターに発展しました。

訳註1) 2004年9月1日から9月3日にかけて、チェチェン共和国独立派を中心とする多国籍の武装集団が、北オセチア共和国ベスラン市のベスラン第一中等学校で起こした学校占拠事件。7歳から18歳の少年少女とその保護者1181人が人質となった。特殊部隊と武装集団との銃撃戦の結果、330人が死亡（うち子どもが186人）、負傷者700人以上という大惨事となった。

訳註2) 2004年12月26日インドネシア西部時間7時58分（協定世界時0時58分）にスマトラ島北西沖のインド洋で発生したマグニチュード9.1の地震と津波による災害。「スマトラ島沖地震」とも呼ばれる。死者は22万人以上にのぼる。

このモジュールでは、危機的出来事に遭った人々の心理社会的ニーズを取り上げます。特に、以下の課題について検討します。

1. 危機的出来事とは何か
2. 心理社会的支援とは何か
3. 異なったレベルのニーズにどう対応するのか
4. 職員やボランティアのスキルや総合的な能力をどう強化するのか

### 危機的出来事とは何か

この受講者用読本では、危機的出来事は、通常の日常的な経験の範囲を超える重大な出来事のこと、巻き込まれた人々に

極度の脅威を与え、無力感や戦慄や恐怖感を感じさせるものを指します。

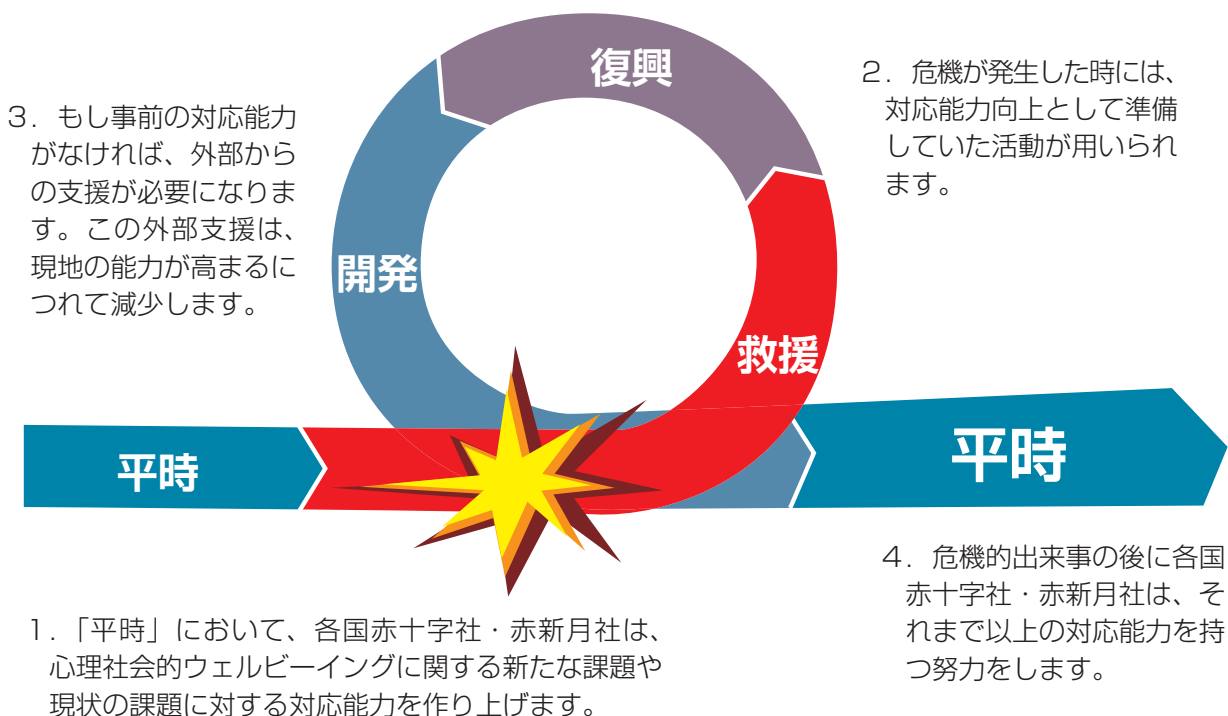
危機的出来事は、個人の事件から大規模災害に渡り、人質事件や感染症の発生、あるいは台風による地域の破壊なども含まれます。

### 危機

個人あるいは社会の日常生活が突然中断されると、行動や思考様式の再検討を迫られます。日々の活動基盤全体の喪失感、たとえば、愛する人の死や職業・健康の喪失など日常からの突然の変化に遭うと人々は危機を経験するのです。

F

## 各国赤十字社と赤新月社の準備と対応プロセスの要素



## 危機的出来事の例

事故、暴力行為、自殺、自然災害、人為的災害のこと。たとえば、戦争、爆発やガス漏れ、感染症の流行など。

ある出来事が人や社会にどのような影響を及ぼすかには、いろいろな要素が影響します。出来事それ自体と影響を受ける人のレジリエンス<sup>註)</sup>の両者が、危機的出来事の心理社会的な影響を決定します。

訳註) 20ページと106ページ参照。

## 出来事の特徴

危機的出来事の原因とその範囲と期間などに応じて、危機的出来事の心理社会的衝撃は影響を受ける可能性があります。

病気や自然の大変動など、自然災害によって引き起こされた危機的状況においては怒りが死者や神に向けられますが、人為的災害では怒りは責任者に向けられ、その場合感情的な影響が増幅されます。その出来事の故意の程度や予防の可能性の程度がその衝撃の強さに影響を与えます。なぜなら、他者の故意による肉親への拷問や虐待などのように誰かを意図的に傷つけることは、喪失の受容をより困難なものにするからです。また、その喪失が防げたはずだということがわかっている場合には、罪悪感が強まります。

即死、つまり苦しまずに死んだと知ると多くの人は慰められます。逆に故人が死ぬ前に苦しんだと知ると残された人の感情的

影響は増幅されます。もし、亡くなることが予想されていたものであれば、追想においても感情的衝撃は軽くなるでしょう。事故や偶然の出来事による死は耐え難いものなのです。

## バム地震



TILL MAVER/FPC

2003年にイランの古代都市バムとその周辺の村で地震が起こった時、3万2千人が亡くなりました。町の90%以上が破壊され、10万人のホームレスが生まれました。また、町の二つの病院と孤児院が壊れました。町の半数の保健医療従事者が死亡し、救護活動が困難になりました。生存者たちの一部は余震が続く中、壊れた自宅のそばにテントを張り眠りました。何千人もの子どもたちが孤児になりました。工場や働く場所が破壊されたため、失業者が急増しました。バムの人々にとって地震は、まさに苦しみの始まりだったのです。

大規模災害で多くの人々が被害を受けた場合、お互いに助け合う生存者がほとんどいないことがあります。しかし、大規模災害ではコミュニティ全体の対応が生まれ、国際的な支援も始まり、人々が一緒に喪に服すことがあります。短期間の危機的出来事は、長期間のそれよりも心理的な衝撃は弱いとされます。しかし、短期間の危機的出来事でもそれが繰り返し起こったり、強いものであった場合、長期的なものと同じように強い衝撃を与えます。

## レジリエンスの要因

「多くの人びとは、逆境の中でも比較的上手く対応する能力、レジリエンスを有する。数多くの相互に作用し合う社会的、心理的、生物学的要因が、逆境に直面した際に、心理学的問題を呈すかレジリエンスを示すかに影響を与えている」(IASC ガイドライン 2007, 3ページ)<sup>註)</sup>

訳註) IASCガイドラインの日本語版では5ページ。この部分の翻訳は、日本語版の訳を引用した。https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/pdf/mental\_info\_iasc.pdf

こうしたレジリエンスを高めるような社会的、心理的また生物学的な要因を保護的要因と言います。保護的要因は苦難や苦しみに直面したときに、心理的影響が深刻にな

## レジリエンス

それまでの精神状態の安定が脅かされたり壊された時に、その状態を回復したり、新しいバランスを維持したり、難題や困難に対処する能力。しばしば「立ち直る」能力と表現されます。

## 襲撃の後

サイトウと友達のジュンはパーティーの後、自宅に向かって歩いていました。二人が若い男性たちとすれ違ったとき、グループのひとりがジュンにむかって怒鳴り始めました。ジュンも怒鳴り返しました。そのグループは、サイトウとジュンに近づいて来て、彼らのひとりがジュンの腹部を蹴り、ジュンは地面に倒れました。サイトウは、ジュンを助けたいと思いましたが、男たちはサイトウを蹴り始め、サイトウは意識を失いました。その後ジュンは、友達を助けられなかったことを申し訳なく思うと同時に、襲ってきた男たちを憎みました。

ることを防いでくれます。面倒を見てくれる家族やコミュニティに属していたり、伝統や文化を維持していたり、また強い宗教的または政治的な信念を持っていることは保護的要因の良い例です。大人たちとの安定した感情的な関係や家族の内外からの社会的支援が得られることが、子どもの保護に役立ちます。このテーマについては、モジュール4でより詳しく述べます。

ある種のグループに属する人たちは、潜在的に社会的・心理的な問題を体験する危険性を持っています。子どもや高齢者、精神障害者や身体障害者、あるいは疾病や精神疾患の既往歴のある人たちは、貧しい人たちとともにこうした危険性を持っていることがわかってきました。危機の性質によりますが、支援のニーズ調査をして、そうしたグループ内あるいはグループ横断的に

心理社会的ウェルビーイングの危険因子や資源を特定します。

## 心理社会的支援とは何か

「心理社会的」とは、個人のもつ心理的側面と社会的側面との力動的な関係、すなわちお互いに影響しあう関係を示す用語です。心理的側面には個人の内面、すなわち情動や思考過程、感情や反応などが含まれます。社会的側面には関係性、すなわち家族やコミュニティのネットワークやその社会での価値観や文化的慣習などが含まれます。したがって、心理社会的支援とは、個人や家族やコミュニティの心理的ニーズと社会的ニーズの両方を充足させる活動のことを言います。

実際には「心理社会的支援」の名のもとで、この多様性に対応するための幅広いアプローチと活動が行われています。こうした現状は混乱と不満を招くもので、特に用語の定義と使用法が組織内や組織間あるいは分野間で異なったり、使用するように推奨された用語が廃止になったりした場合がそうです。「トラウマ」と「トラウマ化した」という言葉はとくにデリケートな言葉です。これらの用語はある人々にとって危機的な出来事に続いて起こった生活の破綻を強烈に表現してしまいます。しかし、他

の人々はより広い精神保健と心理社会的問題を顧みずにもあまりにも狭い意味での精神障害の話にしてしまいます。

### 記憶の対処を学ぶ

イランのバム出身の若い女性ファリバは、地震が彼女の世界を崩壊させた日を覚えています。地震は彼女の町のほとんどを廃墟にし、ファリバの妹、弟、姪や甥などを含む何万人もの人々を殺し、彼女のコミュニティを破壊しました。彼女は住む家、生活、愛する人を失いました。彼女が妹と一緒に瓦礫の下に閉じ込められていた記憶は、彼女の脳裏から消えません。「瓦礫の下にいて、妹が私のそばで亡くなったのを覚えています。妹を救ってくれる人は誰もいませんでした。」ファリバは、子どもと大人が歌い、絵を描き、針仕事をし、料理をし、スポーツをし、最終的には悲しみを分かち合うために集まったイラン赤新月社の活動を通して支援を受けた多くの人の一人でした。このようにしてソーシャルネットワークが再構築され、沈黙が破られ、参加者は失われた幸福の一部を回復しました。「この活動に参加したことは、辛い思い出に対処するのに役立ちました」とファリバは言います。



TILL MAVER/PHO

### 心理社会的支援

心理社会的支援とは、個人の心理的欲求と社会的欲求の両方を扱う活動を指します。

IASCガイドラインは、精神保健と心理社会的支援の共通理解を図ることによって両者間の溝を埋めてきました。厳密な定義はさまざま、保健医療の分野で活動する人は「精神保健」と言い、その他の分野で働く人は「心理社会的ウェルビーイング」という傾向にあります。IASCガイドラインは、緊急事態が発生する前にとるべき手順の枠組みを提示し、急性期における最低限の対応を説明しています。そして、復興期の早期に実施すべき包括的な対応を提案しています。このことは赤十字社・赤新月社にとって、IASCガイドラインが他の国際的機関と連携するような大規模災害にも国内で日々取り扱われている業務にとっても重要であることを示しています。IASCガイドラインについての詳細は、このモジュールの「心理社会的支援のニーズ」と資料の「心理社会的支援のためのガイドライン」を参照してください。

赤十字社・赤新月社における心理社会的支援は、心理社会的問題に対処するために特別に設計されたプログラムを通じて提供される場合があります。しかし、緊急時の保健プログラム、HIV/AIDSと共に生きる人々への支援プログラム、学校支援プログラムなど、他の活動やプログラムに心理社会的支援が組み込まれることが一般的です。しかし実際のところ、多くの場合は、家族や友人、隣人を支援する自然の過程が破綻しておらず、また人道的に基本的なニーズが満たされていれば大規模な介入は必要ありません。

## 心理社会的支援の例

先の実例で、ファリバと他の地震の被災者たちは組織的な形で心理社会的支援を受けていました。この形の支援は人々が日常の感覚を取り戻し、希望と尊厳の回復を助けるために行なわれます。また、個人よりもむしろコミュニティのグループと活動することは、多くの人々を支援するのに最も効果的です。このように、心理社会的支援はソーシャルネットワークを強化し、新たなストレスから自分や他者をどう守るかを学ばせ、自ら回復するのを助けてくれます。喪失に区切りをつけ、生活を再建することで他者を助ける自信をつけるのです。人々がバムで針仕事やスポーツに参加できるようになったのは、彼ら自身の回復への積極的な第一歩を踏み出したということなのです。

心理社会的支援を提供する活動は多種多様です。その例として、危機の後のサイコロジカル・ファーストエイド（被災(害)者の話を傾聴し、慰めること<sup>註1)</sup>、電話相談、談話会、訪問サービス、被災(害)者の心理的反応の学習、子どもたちが遊びながら信頼と自信を取り戻せるような学校での活動や職業訓練などがあげられます。

訳註) Psychological First Aidは、「こころの救急法」（日本赤十字社の用語）あるいは「心理的応急処置」（IASCガイドラインの日本語版の訳語）とも呼ばれるが、最近は「サイコロジカル・ファーストエイド」あるいは「PFA」と呼ばれることが多くなってきている。さまざまなPFAがあるが、最近はWHO版のPFAを使うことが多い。

心理社会的支援は、特別に計画された活動であっても大きな事業に組み込まれた活

動であっても、人々をコミュニティのネットワークの活動に巻き込むものでなければなりません。時にはコミュニティの社会的支援を再構築し、あるいは強化することによって人々が危機的出来事に積極的に対処できるようにします。この活動がどのように形を変えても危機の被災(害)者自らがその活動の計画、実施、評価の各段階に積極的に参加していることが重要です。こうした参加の仕方が被災(害)者の興味や関心を維持し、関わったすべての人たちの価値観を際立たせるという心理社会的な効果をもたらすのです。

心理社会的支援活動には、女性や子どもまた暴力や搾取の対象となっている人たちを守る活動も含まれます。こうした種類の活動としては、地域の安全確保や学校教育、葬儀など宗教的儀式への参加などがあげられます。ニーズは状況により変化し、危機的出来事の状況にも左右され、また地域の習慣や伝統、利用可能な資源にも影響されます。

## 心理社会的支援のニーズ

総合的な支援は層状ピラミッドの図で表されます。各層はあらゆる危機の時期や復興の段階、何年も続く苦難の進行状況などに関わらず、人々が必要とする異なった種類の支援を表しています。

これらの4つの段階で提供される支援は以下のとおりです。

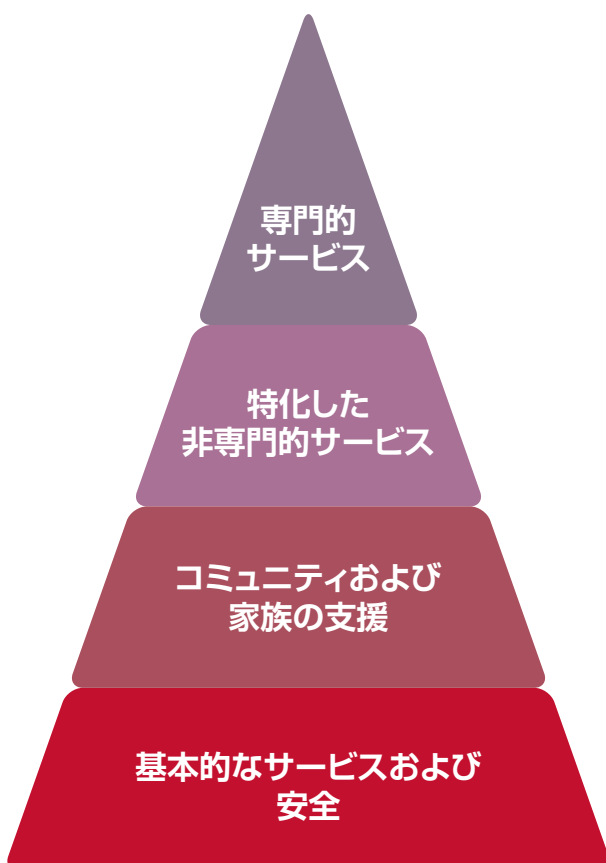
### 1. 基本的なサービスおよび安全

人々のウェルビーイングは、基本的なニーズと権利の充足や安全、統治、さらに食料や清潔な水、保健医療や避難所など必須のサービスによって守られます。

- ここで言う心理社会的対応とは、こうした基本的なサービスと保護とが敬意をもって社会的に適切な方法で行なわれていることです。

### 2. コミュニティおよび家族の支援

一部の人々には、主要なコミュニティや彼らの家族に繋がりが持てるように支援することが必要です。緊急事態に伴う混乱で家族やコミュニティのネットワー



クが崩壊しているからです。

- ここで言う心理社会的対応とは、家族の搜索と再結合やソーシャルサポートネットワークの構築を言います。

### 3. 特化したサービス

さらに少数の人々は、心理社会的ウェルビーイングに焦点を絞った支援を必要としています。この支援は個人や家族あるいはグループに対する支援で、通常は訓練され管理された職員によって行われます。

- ここで言う心理社会的対応とは、性的暴力の影響を減らすような支援を含みます。たとえば、レイプの被害者やHIV/AIDSと共に生きる人々への支援です。

### 4. 専門的なサービス

ピラミッドの頂上は全体の数パーセントの人々に対する特別の支援で、前述の支援を受けたにもかかわらず耐え難い状態にあり、日々の生活も困難な人たちを支援するものです。

- ここでの支援は、プライマリ・ケアでは適切に対応できない精神疾患を持つ人々への心理学的あるいは精神医学的な支援を指します。

## 職員とボランティアのトレーニング

もちろんほとんどの人が困っている人々をケアすることができますが、心理社会的支援のトレーニングは、職員とボランティ

アが彼らの活動で役立つ基本的な原則を知り、スキルを得るのに効果があります。このトレーニングの目的のひとつは、必要なスキルを認識し、スキルをより効果的に改善および適用する方法を学習することです。心理社会的支援は、一軒の火災や児童虐待の一事例から地震、水害、戦争、感染症の大流行などの大規模な災害まで、あらゆる規模の危機的状況にも有益です。職員とボランティアが彼らの知識を利用できる多くの状況があるでしょう。さまざまな状況下で心理社会的スキルを実践に移すという点では、多くの課題があります。

## 心理社会的支援を行なう職員やボランティアの特性

心理社会的支援を提供する職員やボランティアを募集する場合には、いくつかの素質がきわめて重要です。信頼性、親しみやすさ、忍耐強さ、優しさ、責任感などです。支援者は聞き上手で気遣いができ、批判的でない態度がなくてはなりません。実際に支援を提供する際には、心理社会的支援に関する豊富な知識と支援のスキルが重要です。

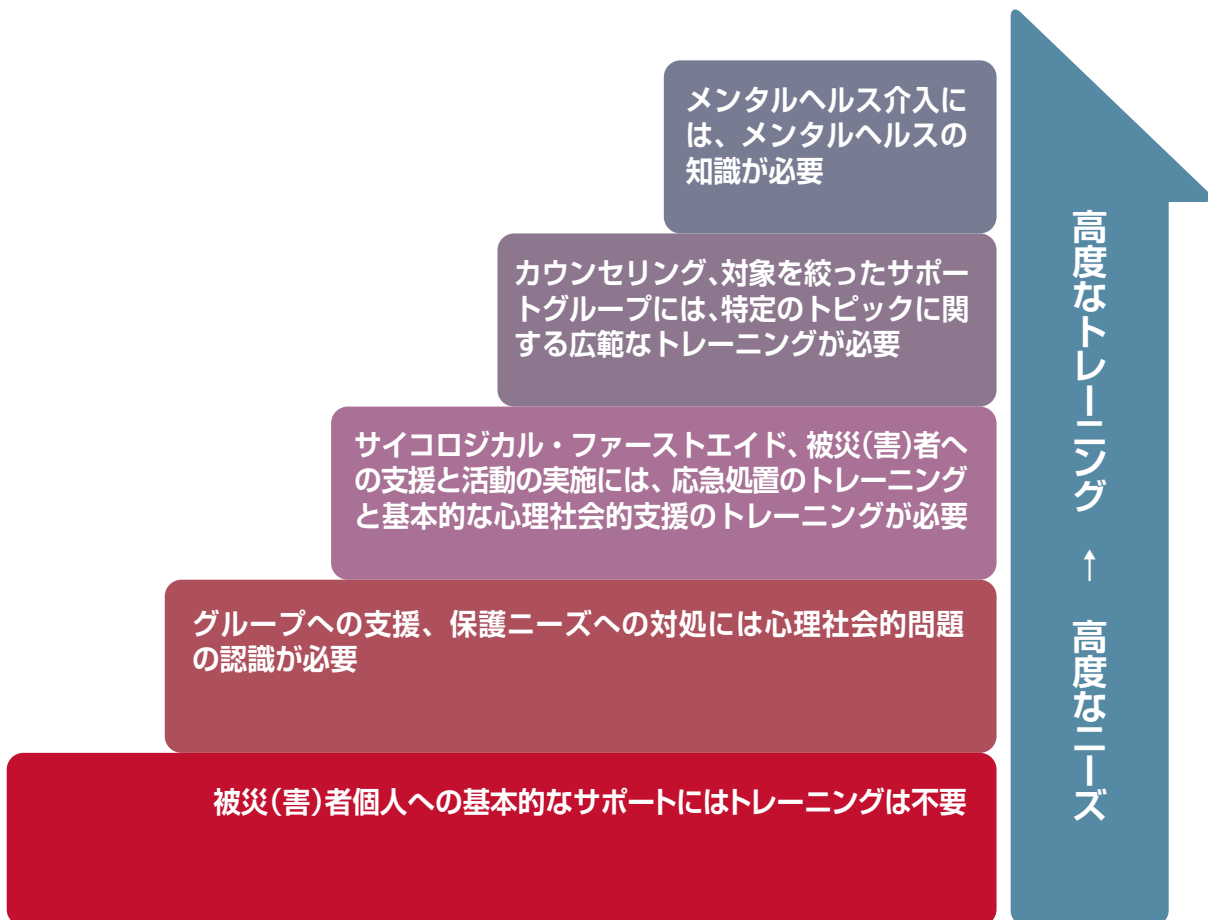
心理社会的支援の研修に参加することで職員やボランティアは、自信を持って必要とされる支援を提供することができ、赤十字社・赤新月社や他の組織の支援が適切に実施されているかを確認できます。活動の種類によって必要な教育のレベルは変わります。より複雑な支援を行なうには、より専門的な知識と教育が必要となります。PSセンターによって作成されたこの



トレーニングプログラムは、職員やボランティアがピラミッドの第1層と第2層の活動を行なうためのものです。もし職員やボランティアに適切な経験があり、専門的な背景を持っているなら第3層のトレーニングが可能です。

うまく対処できないような重症の精神疾患を持っているような場合には、専門家への紹介が必要になります。モジュール2では、どのようなときに紹介を行なうかの例を示しています。

## 被災(害)者のニーズが強くなるにつれて対応者のトレーニングも高度になる





MARNO KOKIC / AFP

# ストレスとコーピング

## 学習の要点

- ストレスとは何か
- ストレス、極度のストレスおよび危機的出来事に対する一般的反応
- 極度のストレス反応に対するコーピング
- 長期的な影響：心理的問題、不安、抑うつと心的外傷後ストレス障害（PTSD）

沈黙、痛みや苦痛の叫び、一時的なコントロールの喪失、怒りや欲求不満の噴出。人々はさまざまな方法で危機に対応しています。このモジュールでは、一般的なストレスと極度のストレスについて述べるとともに職員やボランティアが自発的に行動を起こせるように導き、またいつ専門家に紹介するかを示します。

このモジュールでは、以下の項目について述べます。

- ストレスとは何か
- 一般的なストレスの反応とは何か
- 極度のストレス
- 不安、抑うつとPTSD
- ストレス・コーピング
- コーピングの支援
- 専門家への紹介

## ストレスとは何か

ストレスとは、身体的あるいは心理的な危機に対する正常な反応であり、対処能力を上回る場合に起こります。ストレスにはさまざまな種類があります。

- **日常的ストレス（ベースライン）**とは、私たちを目覚めさせ奮い立たせる刺激を

言い、それがなくては生活が退屈で生きる価値のないものになってしまいます。

- **累積的ストレス（過労）**とは、ストレスの原因が長期に持続したり、日常生活を阻害するようなときに生じます。
- **危機的ストレス（ショック）**とは、人がそうした状況に対応できないような場合を言い、身体的あるいは心理的な破綻をきたします。

## ショック

反応する能力が、麻痺または凍結される外部の出来事で引き起こされる生物学的反応で、この状態は心理的混乱や無感動または絶望として体験します。時には、危機的出来事として自覚していないかもしれません。

## ショック期

危機的出来事への反応の第一段階。感情の麻痺、自動的行動によって特徴づけられ、被災（害）者は状況を理解することが困難です。

## ストレスに対処すること

アンナはAIDSに罹患しています。そのために常に将来を心配しています。どうやって病院の診察費や薬代や食費を稼いだらよいのでしょうか。もし彼女が死んだら、子どもたちはどうなるのでしょうか。同時に彼女は、この状態を恥ずかしく思っています。彼女は世界中で独りぼっちだと感じていますし、夫がまだ生きていた時のことをとても懐かしく思っています。彼女は、支援グループと一緒にいる時にだけ安らぎを感じます。友達と一緒にいる時には、笑ったりいろいろなことについて話しますが、グループから離れた時彼女は、両肩に重石を背負っているように感じるのです。



## ストレスの兆候

ストレスに対する反応は、状況の厳しさや個人の性格や過去の経験によって異なります。ストレスは肉体的、心理的あるいは社会的な機能に影響を与えます。

## 闘争か逃走か

人は大きな脅威に直面したとき、本能的に反応を起こします。この反応を「闘争・逃走反応」と言います。これは、人間だけでなく動物にも見られる身体的に生き延びるための反応です。「闘争・逃走反応」は、身体活動のための準備をさせ、アドレナリンや他のホルモンを分泌させて心拍数や血圧の上昇、呼吸数の増加や発汗の増加といった身体的な変化を起こします。

## ストレスの一般的な兆候

ストレスの兆候は、さまざまな形で現れます。

- 身体的兆候：胃痛、疲労感
- 精神的兆候：集中力の低下、時間感覚の欠如
- 情動的兆候：不安感、悲痛感
- スピリチュアル兆候：人生は無意味だと感じること
- 行動的兆候：アルコール依存（向こう見ずな振る舞い）、無能感
- 対人的兆候：引きこもり、他者との争い

人生の中でだれもがストレスに直面しますが、ある人々は他の人々よりも多く直面します。危機的出来事を経験した人は、極端な形でストレスを経験するかもしれません。被災(害)者を助ける緊急支援活動や社会的あるいは心理的支援活動に関わる人々もきわめて強いストレス状態に置かれるのです。

こうした兆候は普通に見られるもので、通常は数週間で治まるものです。しかし、これらの兆候が長期に渡って持続し増悪する場合には、ストレスの程度が強いと考えられます。次のセクションでは、きわめて強いストレスの場合に起こる反応について述べます。



TOMAS BERTHELESEN / DANISH RED CROSS

## ストレスの一般的兆候

- 頭痛
- 睡眠障害
- 疲労感
- イライラ感
- 身体的なうずきと痛み
- 課題処理能力の低下
- エネルギーの低下
- アルコールやタバコなどの薬物摂取量の増加

## 極度のストレス

このセクションでは、きわめて強いストレスによく見られる心理的、身体的あるいは社会的な反応について述べます。

ほとんどの人々は、危機的な出来事に巻き込まれるとストレスを体験します。彼らは、自分や周囲に何が起きたかを理解できないことがあります。その後の日々の中で混乱したり、苦しんだり、恐れたり、無感になることもあります。こうした反応は奇妙に見えるかもしれませんが、それらは異常な出来事に対するまったく正常な反応で当たり前のことだということを理解することが大切です。

原因となった出来事の規模や他の要因によって、こうした反応は期待される心理的な回復期間よりも長く続くこともあります。ある日は具合が良い感じがしても、翌日には元に戻ってしまうこともあります。回復には時間がかかるのです。2004年のインド洋の津波災害を例にとると、多くの人命や財産、生活の手段やインフラが失われたため、強いストレス反応が危惧されました。

F

時間とともに回復するものですが、回復が見られない場合には専門家の支援が必要です。

このモジュールの最後のセクション（専門家への紹介）では、いつ専門家に紹介するかの例を示します。

## 一般的な心理的反応

きわめて強いストレスにさらされた人々は、ストレスのもとになった出来事を思い出すような事柄に出会うとしばしば不安や恐怖を感じたり、神経過敏やパニックになります。自制がきかず対応できなくなる恐れとか、同じことがまた起こるのではないかと心配になるのです。彼らは常に警戒し続け、周囲に危険がないか探りながら、以前

## 水の恐怖

インド洋津波<sup>註1</sup>で妹を亡くした時、アヨは14歳でした。彼女の家は海辺にあり、津波で流されました。その後4カ月間、アヨは海岸に行くことができませんでした。彼女だけではありません。その地域の子どもたちもまた水を恐れています。

訳註) スマトラ島地震津波被害とも言う  
(17ページの心理社会的支援活動の例を参照)。



TILL MANIER/IFRC

## 極度のストレスへの反応

F

- 不安
- 絶えず続く警戒心
- 驚愕反応
- 集中困難
- 出来事の再体験
- 罪悪感
- 悲しみ
- 怒り
- 感情の麻痺
- 引きこもり
- 失望
- 精神的回避
- 行動的回避

にはなんでもなかったことに脅威を感じてしまいます。極度のストレスから子どもたちや大切な人たちを過保護にすることもあり、彼らが電話をすると約束した時間から少しでも遅れたり、電話をしなかったときにとても心配したりします。また、すぐビクツとしたり、大きな音や急な動きなどに驚きやすくなることもよく見られます。

多くの人が睡眠障害を体験し、また生々しい夢や悪夢を見ます。初めはそうした夢は実際の出来事かその体験の夢ですが、それらが変化していき、落ち着かなく辛いものとして残ります。侵入的記憶はその出来事的情景や考えが何のきっかけもなく「青天の霹靂」のごとく現れることです。その他の思考やイメージや感情などが、臭いや音または音楽のフレーズやテレビ番組などで喚起されることもあります。人々はその出来事があたかもまた起きているかのように再体験し、外傷体験を感じ、味や臭いや感触までも感じるのです。集中力の低下や記

憶力の低下もよく見られます。

悲しみや罪悪感も見られます。人は、自分が望んだように行動や対応ができなかったときや他人を裏切ったり、何らかの責任を感じたときに、後悔したり、恥辱を覚えたり、困惑したりします。起こったことに対して怒りを感じる人もいるでしょう。被災(害)者はしばしば「何で私が？」と考えます。また、その出来事の最中やその後起こった事柄に責任があると考えられる人たちに怒りを感じます。またある人たちは、心理的な麻痺

## 子どもが死んだとき

X

6歳のワデーが急病で死んだ時、家族はうちのめされました。心理的反応、特に悲嘆はとても強いものでした。ワデーの父親は自分の感情を話そうとしない一方、母親は後悔や悲しみ、絶望を表現したがりました。彼女はいつも自分の喪失感について話しましたが、その思いを夫と共有できないことに徐々に絶望していきました。次第に二人の関係は、欲求不満に満ちていきました。父親は怒り、母親は悲しみました。二人は失望を感じ、落胆しました。



HENE PEDERSEN/DANISH RED CROSS

を体験し、引き離された感じを体験したり、愛や怒りの感情が感じられなくなります。引きこもったり、落胆したり、人付き合いを避けたり、誰もわかってくれないなどと考えることもよくあります。

回避反応も起こります。たとえば、出来事に関わる記憶や思考から精神的に回避することがあります。活動や状況からの行動的回避、たとえば、水辺に行くことを避けたり、出来事のあるときに見えた物を見ることを避けたりするようなこともよく起こります。この精神的回避や行動的回避は、極度のストレスにさらされた後の早い時期に特によく見られます。回復の早期に、体験したことを話したくないという程度の回避は、回復に役立つでしょう。しかし、回避が長期に続く場合には、他の問題を引き起こしたり、出来事を克服するのを妨げてしまいます。もし回避が6カ月間以上回復しない場合は、慢性化したとみなして専門家の支援が必要です。

### 一般的な身体的反応

極度のストレスに対する身体的反応の多くは、前述の一般的なストレス反応と似ています。大きな違いは、強いストレスに暴露された後24~48時間以内にそうした反応が突然発生することと、長期に持続することです。多くの場合は、6~8カ月間位でその反応の強度と持続期間は減少していきます。喪失が重なった場合には、その期間はかなり長期化する可能性があります。文化や国の違いによってストレスの処理方法は異なっています。これらの異なる点を考

慮するために、職員やボランティアは文化の違いに敏感でなければなりません。

### 一般的な社会的反応

多くの場合、逆境や喪失を共有した人々は、お互いに近づき助け合うことで新たな結びつきができ、強固な人間関係を築くことができます。しかし、時には極度のストレス体験がこうした人間関係に緊張を生み、支援が減少したり、無くなったりします。そうすると人々は援助や支援が全然足りないとか、適切でないと感じてしまうことがあります。そういう人たちは、自分たちがどんなに大変だったのかを他の人たちはわかってくれないと考えたり、過大な期待を抱くかもしれません。

極度のストレスにさらされた家族は、それぞれ異なった反応を見せます。ある家族はより密接になり、お互いに助け合うでしょう。別の家族は受動的になったり、暴力に訴えることもあるでしょう。たとえば、家族の誰かを亡くした結果として、家族のさまざまな反応や役割の変化により、行動やコミュニケーションに変化が生じることもあります。

### 極度のストレスでの一般的な身体反応

- 睡眠障害
- 震え、身震い
- 筋緊張、痛みや苦痛
- 身体的緊張
- 脈拍速拍
- 吐き気、嘔吐や下痢
- 月経周期の障害や性的関心の喪失



家族のそれぞれが必ずしも同じように反応するわけではないので、それぞれ異なった支援が必要にある場合があります。このことを理解せずに家族に介入すると、家族関係に緊張を生み、お互いに責め合うことになる可能性があります。両親は普通自分たちの心配や問題を子どもたちに隠そうとしますが、小さな子どもたちでさえそのことを知っていることがよくあります。危機の後、子どもたちは大人の状況対処能力に信頼を失い、両親や大人たちを再び信頼することができなくなることがあります。

## 不安、抑うつと心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

ほとんどの人が危機的出来事の後には不安や抑うつ感を感じたり、心の中でその出来事を再体験したりするものです。普通こうした反応は徐々に弱まり、消失していくものです。しかし、中にはこれらの反応が長期にわたり持続し、悪化する人もいます。こうした状態は深刻な心理的問題を引き起こすので、専門家の助けが必要になります。

三つの最も一般的にみられる障害が、不安と抑うつと心的外傷後ストレス障害 (PTSD) です。これらの障害は、いくつかの同じ症状を共有していますが、治療の方法が異なります。本書ではこれらの障害は取り扱いません(それらの障害は、ピラミッドの第4層での対応が必要になります—モジュール1参照)。専門的なサービスが必要とする人に対応するためには、さらに長期にわたるスーパービジョン付きのトレーニングが必要です。赤十字社・赤新月社は、当該国の地域保健サー

ビスを支援します。私たちの仕事は、コミュニティに根ざしたボランティア活動なのです。すなわち、職員とボランティアおよびコミュニティの人々によって提供される心理社会的支援は、専門的支援と連携して実施され、それによって貧困な精神保健体制から生まれる孤立や偏見を減らすのです。

## 苦痛な出来事への重篤で長期的な反応

### 不安

一般的に、苦痛、困惑、緊張を特徴とする漠然とした不快な感情状態。恐怖は特定の恐怖の対象があるため、対象がないことで恐怖と区別されます。

### 抑うつ

一般的に、不全感、絶望、無力感、不活発、悲観、慢性的な悲哀感やそれに関連する症状を特徴とする状態。多くの場合、この状態は重大な喪失に関連しています。それは、短期であれば正常な反応で、病気に発展しなければ徐々に減少します。

### 心的外傷後ストレス障害 (PTSD)

PTSDは、自然災害、武力紛争、身体的暴行、虐待、直接または間接的に生命を脅かすような経験をした事故など、心理的に苦痛を伴う出来事の後には発症する場合があります。3群の症状で特徴づけられます。<sup>註1)</sup> 1) 出来事の再体験、2) 出来事を思い出すような刺激からの回避、3) 緊張、睡眠関連の問題、胃の症状、集中困難などの過覚醒。症状には、出来事についての考えやイメージが繰り返されること、心理的麻痺、離人感が含まれます。

訳註) アメリカ精神医学会の診断基準 (DSM-5) では、この3つの症状の他に心的外傷的出来事に関連した認知と気分の陰性の変化という症状が加えられている。

F



危機が過ぎ去った後に人々の心理社会的支援のニーズを調査するときには、その出来事の以前から潜在的にリスクを抱えていた人々（たとえば、子どもや青少年、高齢者、身体的あるいは精神的な障害を持った人々）が強いストレス反応を起こしやすい状態にあることを心に留めておかなばなりません。一部の人は、ストレス状態が長く続くと打ちのめされてしまうかもしれません。たとえば、住む家を失ってしまったり、生活の糧を失ってしまったり、紛争地域で生活をするような人々の場合です。そのような状況では、回復はより複雑なものになります。

## ストレス・コーピング

危機的出来事に対する反応の仕方がさまざまであるように、そうした出来事の衝撃に対する対処にもいろいろな方法があります。

### コーピング

コーピングとは、新しい生活状況に適応し、困難な状況を管理し、問題を解決する努力をし、ストレスや葛藤を最小限に抑え軽減し、または、耐えようとするプロセスです。

健康なコーピング行動には、他人に助けを求めること、解決策を見つけるために積極的に行動すること、またはストレスの原因を取り除くことが含まれます。

不健全なコーピング行動には、脅威を無視するあるいはその影響を否定する、ストレスの原因を回避する、孤立状態になる、他人にフラストレーションを与える、自己治療や正常に機能するために他のセキュリティおよび健康上のリスクを取ることが含まれます。



ストレス・コーピングの目的は生き残ること—すなわち、危機の過程とその後を通じて身体的、社会的、心理的に機能していくことです。ストレス・コーピングは、力動的な過程であり、状況が変われば時間とともにストレス・コーピングも変化します。

## コーピングの方法

心理学の用語で言えば、人は2種類のコーピングを行なっています。回避的方法と接近的方法です。接近的方法をとる場合、人はより良く機能できるようです。問題を直視し、それを解決しようと努力することで、結果的にストレスレベルを軽減し前に進みやすくなるのです。一方、問題に直面することを回避すると、否定的な思考や感情、抑うつ、心理的および身体的な苦痛が生まれることがあります。

回避的方法には、否認や解離も含まれます。このことは、問題への直面化から逃げて、自分には何もできないと判断したことを意味します。

### 否認

防衛機制のひとつで、不安から逃れるために感情、願望、欲求や考えを否定すること。



### 解離

思考、反応、感情が他の人格から分離されるプロセス：被災（害）者は、自分や自分の周りで何が起きているのか理解していないように見えます。



### 喪失と抑うつへの対処

ブータは、タイのプーケット島のカオラック<sup>註</sup>のそばに住んでいます。彼女は、2004年のインド洋津波で将来への希望も含め、すべてを失いました。彼女は現在、プライバシーのない二部屋のバラックに住んでいます。彼女の夫は新しい仕事に就きましたが、彼女には仕事がありません。彼女は落ち込んでいます。夫婦の収入が少なすぎるということもありますが、最悪なのは彼女が自分の人生は無意味だと感じていることです。彼女にはすることがなく、将来への夢もなく、話す人もいません。これが彼女が傷つきやすく脆弱な子どもたちにボランティアをする理由です。彼女は子どもたちを世話しているとき、自身のことや自分の生活のことを一時忘れることができるのです。また、彼女にとっては、同じ境遇にある他のボランティアと話をすることも役に立っているのです。

訳註) タイのプーケット島の北に位置するカオラック  
=ラムルー国立公園周辺の地域の一般的な総称。



一方、接近的方法には、その状況に意味を見出す努力や助けを求めたり、問題解決のための行動を起こすことが含まれます。ブータの例で言えば、彼女はボランティア活動を通じて自分自身の問題を解決したのです。彼女が子どもたちにボランティア活動をしたとき、接近的方法を用いており、それは彼女が積極的に何かを行なったからであり、他のボランティアに助けを求めたからです。彼女は孤独感が少なくなり、意味の感覚を取り戻したのです。

コラムにリストアップされた健全なコーピング方法は、脆弱性を減らし、レジリエンスを高めることによってそのバランスを変えます。たとえば、日課をこなすことは自立を強化し、不安定な状況での無力感を打ち消します。



JACOB DALU / DANISH RED CROSS

## 健康的なコーピング方法

F

- 毎日のルーチンをこなす
- 助けしてくれる人を探す
- 他人を助ける
- 自分の体験を話し、何が起きているのかを理解しようとする
- 愛する人の快適な生活に関する情報をさがす
- 家の修復とコミュニティ構造の修復を始める
- 宗教的儀式に参加する
- 目標を設定し、達成計画を練り、問題を解決する
- スポーツ、運動、ダンス、その他の創造的・文化的活動に参加する形で身体を動かす

## コーピングの支援

危機的出来事の直後には、援助が必要な人がいます。混乱した状態に長く置かれ、その状況に何も行動を起こせないでいるほど、回復するのは難しくなってしまいます。したがって、できるだけ早く支援することが重要なのです。このセクションでは、どうやって人々にコーピングの支援を始めるかについて述べます。

### 身体的なケアと保護を基本にする：

人々は危機の直後には、急性のショックのため安全に対する脅威に気づかないことがあります。一人ひとりに接触して支援を提供することは良いことです。もしできるなら、彼らをストレスに満ちた状態から引き離し、被害の光景や音、臭いなどに触れるのを抑えましょう。ショックに陥っている人々を野次馬から守りましょう。もし可能なら、暖房や食事や衣服を提供し、傷の手当をしましょう。こうした活動はさらに傷つくことを予防し、その後の支援の基礎を築くものなのです。

### そばにいる：

人は一時的に基本的な安全感や外界に対する信頼を失うことがあります。ですから、そばに寄り添い、静かに、安心させるような態度をとることが助けになるのです。彼らにあなたが信頼できる人だということを理解させましょう。不安や感情の激しい表出にあっても驚いてはいけません。そばにいるということは、支援者の思いやりを意味するのです。

### 安らぎと安心を与える：

まず、彼らに何が起こったか、どんな具合かを尋ね、彼らが経験したことや心配事や気持ちについて話させてあげます。しかし、話すことを強制してはいけません。彼らの反応は正常のもので、意思の疎通の難しさや身体的な問題などは危機的出来事の後は起こっても不思議ではないと伝え安心させます。誤った保証を与えてはいませんが、誠実で現実的な態度を保ちましょう。こうした支援は、被災(害)者に支援者の善意を知らせ、彼らが一人ではないということを実感させるのです。それはまた、彼らに彼らの置かれた状況を理解させ、コーピングへの第一歩になるのです。

## そばにいること

X

ジョナスはパニックになっていました。彼の手は震えていました。赤十字のボランティアはジョナスの手をとり、彼の目を見ながら手を握りました。ジョナスはそのまなざしを決して忘れないでしょう。「まるでボランティアが何も言わずに私を理解してくれているようでした。彼のまなざしは力強いものではなかったけれど、温かいものでした。それは、彼が私の気持ちを理解していると気づかせてくれるものでした。」

**情報を提供する：**

危機にある人々は、緊急に情報を必要としています。「私の愛する人はどうなったのだろうか?」とか「彼らはどこにいるのだろうか?」という質問がよく聞かれます。何が起こったのか、なぜ起こったのか、あるいは何が次に起こるのかを正確に知ることは、とても助けになります。こうした情報は人づてでも伝わるでしょうが、職員やボランティアはより組織的な方法で情報

**気にかけているということを示すこと**

看護師のヌリヤ・アリウリナは、ロシアのクズバス炭鉱での鉱山事故で夫が亡くなる前は幼稚園で心理師として働いていた患者のリュドミラ（48歳）を思い出します。ヌリヤは次のように述べています。「最初に出会ったときにリュドミラは、私の支援を断りました。少し話した後、彼女は自分で対処できると言いました。私は週に一度彼女に電話をかけ続け、彼女がどうしているのか尋ねました。1カ月後、リュドミラは、私に訪問してくれるように頼みました。彼女は夫と息子のことや悪夢について話してくれました。私たちの話し合いの終わりに、彼女は、この話し合いが彼女にとって必要だと言いました。『子どもたちは、私が泣いているのを見て動揺しています。彼らと一緒にいるとき、私は自分の感情を抑制しなければならないのです』と彼女は言いました。今、私は彼女を毎週訪問しています。私は彼女が回復できると確信していますし、今は私たち二人とも私の役割を理解しています。』

**儀式**

儀式は、すべての社会で重要な出来事を記念するために行われてきました。それらは、個人またはグループと彼らの感情を象徴し、後で話し合える共通の経験を生み出します。

提供ができるのです。たとえば、地域集会を開催することができます。そこでは情報のビラが配られますし、より大切なことは最新の情報が簡単に入手できるのです。人々是对応したり、支援を求めたり、また適応するために明確な情報を必要としているのです。危機にある人々は、限られた情報しか得られませんから、情報の頻繁な繰り返しと説明が必要です。

**活動を支援する：**

たとえ、それが音楽演奏や裁縫、壁の修理や映画鑑賞などであっても、人々がなにか気に入った具体的な活動をするのを援助しましょう。行動することで嫌なことを考えることから離れることができますし、先に待ち構えているかもしれない困難から猶予を与えられるのです。

**別のとらえ方をさせる：**

問題がすぐに解決しないときには、「気持ちの切り替え」をするようにさせることが役立ちます。たとえば、苦しい状況から学んだよい教訓を考えるのです。これは、人は現実の喪失を受容できると前に進めるようになるという考えに基づいています。

## 専門家への紹介

ここで言う紹介とは、極度の苦難を抱えている人に専門家と相談した方が良いと勧めることです。しかし、残念なことに、これがいつも可能とは限りません。その地域には、適切な精神保健医療がないかもしれないからです。

## いつ紹介するのか

専門家への紹介は、その人が極度の苦難を抱えているということが明らかになったときに必要です。関わった人全員を圧倒するような反応が起こる場合もあります。そのような状況では、その人自身や家族まで身体的にも精神的にも危険にさらしてしまうような行動をとることがあります。

## 紹介の目安

もし3～4週間たっても眠れず、調子が悪く、攻撃的になったり、引きこもったりしている場合には、更なる支援が必要です。

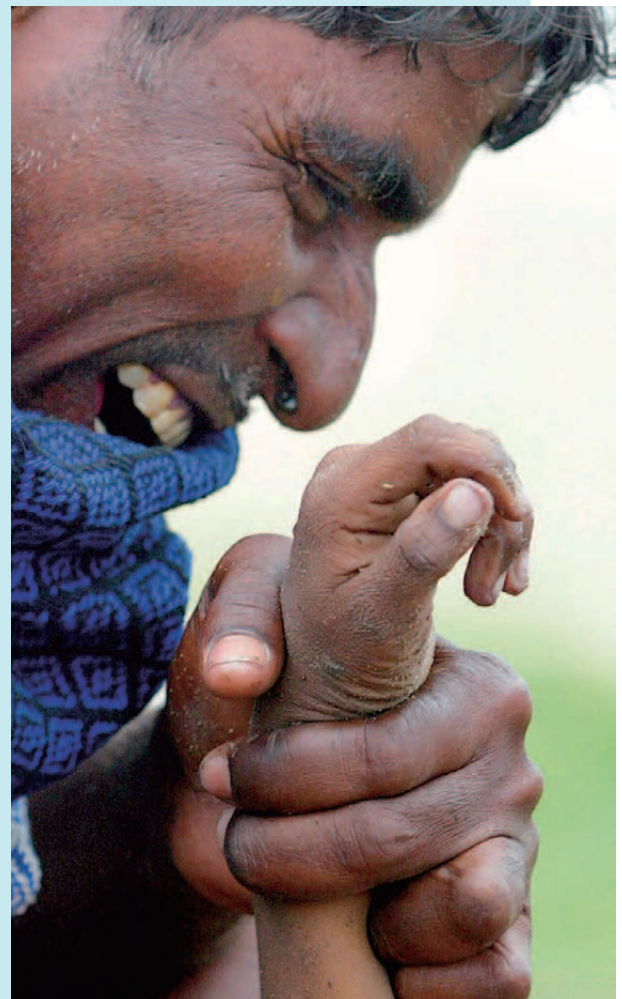
もし家族や誰かが助けを求めてきたり、どこかがとても悪いとか、正気を失っている人がいて心配だとか、自殺をしような人がいるとか言ってきたときには、専門家の助けを求める事が大切です。

6カ月たってもその人の状態に改善の兆候が見られないときには、たとえ外見上は大丈夫そうに見えても紹介しなければなりません。

疑わしい場合は、上司か管理者に相談してください。

## 感情的な適応

男性は、妻と家族すべてをインド洋津波で失いました。彼は家を再建し、必要な家具などを備える援助を受けました。しかし、彼は前に進むことができませんでした。長い話し合いの中で彼の問題が明らかになってきました。家の新しいダブルベッドは、彼がひとりぼっちであることを思い出させていました。シングルベッドに入れ替えたとき、男性の気分が変わり、彼は新たな道へと歩み始めました。



REUTERS/ARNO DATTA (COURTESY ALBERTINI)

### コミュニティサポートとの協働

チャド共和国の東部では、難民キャンプで国際的なNGOがダフリア人の伝統的なヒーラー（祈祷師）と一緒にプライマリ・ヘルスケアとしてメンタルヘルスを提供しています。



### どのように紹介するのか

紹介を行うときには、常に上司か事業の管理者と相談しなければなりません。原則として紹介される人は専門家に紹介される目的を知らされていなければなりません。彼らは自分がケアされていることを知り、紹介される理由も理解していなければなり



JOHN P. KINGSTON

ません。もし、紹介先を選べる場合は費用や場所、交通の便などの具体的なことも説明されていなければなりません。彼らは紹介の全過程に渡って支援が受けられるという安心感を得るべきなのです。もし可能なら、最初は誰か（事業に関わっている人かどうかに関係なく）が付き添って行く方が良いでしょう。

紹介先がなく紹介ができなかったり、費用が高すぎるために紹介ができないような地域で活動している場合には、他のNGOで対応できないかを調べてみましょう。専門家の支援を得るための方法を知ることができるかもしれません。地域社会の支援と協働することで、これが可能となります（IASCガイドラインの活動シート6.4参照）。不安や抑うつやPTSDの人たちも心理社会的支援の恩恵を受けられます。しかし、これは治療や完全な回復をもたらすものではなく、彼らが苦難の中にあってもケアされており、支援を受けていると感じられることなのです。

## 紹介するとき



- 深刻な睡眠障害がある場合—たとえば、まったく寝ていないか、ごくわずかししか寝ていない。寝つきが悪く横になっても何時間も眠れない、朝早く目が覚めるなど
- 対処が難しい強い感情を示した場合—たとえば、怒り、攻撃性、激しい恐怖や心配など
- 自殺をほのめかしたり、公然と話したりした場合
- 持続的な身体症状がある場合
- アルコールまたは薬物への依存の兆候を示した場合
- 自分自身または他者に対して危険な行動をする場合
- 長く続く抑うつまたは精神障害（幻覚や妄想など）を持っている場合
- 他の人と接触を維持することが困難な場合
- 虐待または犯罪行為がある場合



HECTOR EMANUEL/AMERICAN RED CROSS



# 喪失と悲嘆

## 学習の要点

- ・いろいろな種類の喪失
- ・重要な他者の喪失に対する反応
- ・予期される喪失と突然の喪失
- ・通常の悲嘆の過程と複雑な悲嘆の過程
- ・悲嘆にくれる人への援助の仕方

誰もがその人生のどこかで喪失と悲嘆を経験します。このモジュールでは、近親者の死に伴う喪失と悲嘆に人はどう反応し対処するのかに焦点を当てます。通常の悲嘆の過程と複雑な悲嘆の過程の両方に触れ、社会的支援の重要性を確認します。また、このモジュールは、悲嘆にくれる人をどう援助するかにも言及します。

## 喪失とは何か

喪失はよく見られるものですが、危機的な状況下では特にそうです。喪失にはいろいろな種類があります。たとえば、重要な他者の死、資産の損壊、生計の破綻、大切な人間関係の終焉、身体的な損傷、安全や社会的なネットワークの喪失などがあります。

あらゆる喪失は不快なものですが、生命を失うという場合は、喪失の中でも最も動揺する可能性があります。このモジュールでは、生命の喪失に関して以下の状況について取り上げます。

- ・重要な他者が死んだ場合
- ・死の現場を目撃した場合
- ・誰かの生命を助けようとして助けられなかった場合

## 重要な他者

**F**

家族、友人、同僚など私たちの身近にいる人で、私たちの生活に影響を与える人のことです。

喪失と悲嘆に関連する事項については、他のモジュールでも触れています。モジュール5では、サイコロジカル・ファーストエイドの実施の仕方を、また、モジュール7では、喪失や悲嘆の影響を受けた支援者をどのように支援するかについて言及しています。

誰かを失うことはとても辛いことです。その辛さは耐えられないかもしれません。その人との繋がりが失われ、生活の中に自分の居場所を再び見つけることが難しくなります。他人の死に直面することで自分自身が死ぬことへの恐怖が喚起されます。家族の誰かが死んだ場合に、その人の死によって二次的に収入や家庭や社会的な地位が失われることがあります。そのような状況では、その家族が立ち直るためには時間が必要になることがあります。

時には、死が好ましい解放として訪れることがあります。たとえば、長患いをして

いる人の場合、その人が死を迎えるだろうということを受け入れる時間ができます。しばしばその終焉が救いでさえあり得るのです。高齢者が予期された死を迎えた場合には、その死は耐えられない喪失ではないかもしれません。このような死は災厄ではなく、悲嘆の感情からも解き放たれるものかもしれません。

### 愛する人を失うこと

ミーシャは16歳です。彼女の母親は少し前に癌で亡くなりました。ミーシャはとても辛い思いをし、今でも苦悶し続けています。彼女は次のように言います。「お母さんは私の人生にとってとても大事な人だったので、お母さんが死んだことを受け入れるのは大変なの。こんな疑問が何度も頭に浮かんでくるの。なぜお母さんはもうここにいないの？お母さんはなぜ病気になったの？」



### 死別反応

大切な人を失ったことに対する情緒的反応のことです。死別に対する抑うつは、そのような喪失の場合は、自然であると考えられていますし、食欲不振、不眠や虚無感などを伴うことがあります。



### 突然の喪失と一般的な反応

もし死が突然であったり、予期できなかった場合には、通常、ショック反応が引き起こされます。この反応はより激しい感情爆発を引き起こします。こうした反応が長く続く場合には、新しい生活環境に適応しようとするときに支援が必要になります。(モジュール2の極度のストレス参照)

重要な他者の死によって世界は変わってしまいます。人々は目標を失い、何事にも意味を持てなくなってしまう。一週間前には大事だった計画や活動が今はつまらないものになってしまいます。優先順位が変わってしまいます。死は信仰や価値観を変え、この世の意義といった実存主義的な問いかけを発します。

たとえば、自動車事故や暴力事件、地震災害のように生命の喪失が突然であった場合には反応は増強されます。そこには喪失に備えたり、別れを告げたり、「やりかけの仕事」を済ませたり、死別に備える機会はほとんど、あるいはまったくありません。予想もしない死が訪れた場合、ショック、否認、怒り、罪悪感、抑うつ、絶望と失望が一般的な反応です。

こうした形の突然で衝撃的な死や死にぞ

## 生存者の罪悪感の経験

カレドはソファの上に前かがみに座りました。彼はテロリストが引き起こした事件から生き延びたばかりです。カレドは彼の中で大きくなっている罪悪感にたえず苦しめられています。彼は自問し続けています。「多くの人が亡くなったのに、なぜ僕は生き残ってしまったんだろうか?」「僕の周りのたくさんの建物が崩れたのに、なぜ僕はそこにただ突っ立っただけなのだろうか?」カレドは眠れなくなり、引きこもり、事件のフラッシュバックに悩まされました。彼は他の人をどのように助けたかについて「伝えるべき物語」を持っていなかったため、未熟で恥ずかしいと感じました。カレドは自分自身を強くて有能な人間だと思っていたのですが、他の人が彼の助けを求めている時に臆病な行動を取ってしまいました。カレドは生存者の罪悪感<sup>註)</sup>を経験していました。

訳註) 英語では“survivor guilt”または“survivor's guilt”と言う。日本でも「サバイバー・ギルト」あるいは「サバイバース・ギルト」のままで使われることが多くある。

まとの遭遇は、多くの複雑な問題を投げかけます。自殺した人の話を聞いたり、人が亡くなったような災害を生き延びたりといった体験を処理することが難しくなります。以下のセクションでは、突然の喪失体験に対する異なった反応を取り上げます。

## 生存者の罪悪感

特に突然の喪失の場合には、生存者はその出来事の記憶が心を占領してしまっていることに気づくかもしれません。彼らは生存者の罪悪感にさいなまれ、他の人々が亡くなったのになぜ自分だけ生き残ったのかと自問するでしょう。彼らはこの悲劇を防

ぐために、もっと何かできたのではないかと考えます。親たちは子どもたちを守り、救うことができなかったことで自分を責めるでしょう。生存者の罪悪感、将来自殺のきっかけとなるかもしれません。人はこのような感情に対処するとき、他者を犠牲にして幸運を得たと考えることがあります。また、自分が助かろうとして故意に他者の生命を傷つけてしまったと考えることもあります。例に示したカレドは何百人もの、いやおそらく何千人もの人を助けなかった責任を感じました。彼はその事件を

## 喪失を語ること

コンゴ民主共和国カタンガ州の難民キャンプのベッドに座りながら、28歳のムケヤは、最近何カ月も苦しんできた喪失について詳しく語りました。彼女の多くの親戚や隣人たちは殺されました。反乱軍の兵士たちは彼女の村を襲い、家から家を回って何時間もひどい殺戮を行いました。ムケヤと彼女の夫は、4人の子どもたちと一緒になんとか逃げのびることができました。彼女たちは、血まみれになった家族や友人たちを置き去りにしてきたのでした。



引き起こしたテロリストたちを責めるのではなく、燃えさかるビルに人々を救いに戻らずに自分の生命を守ったことで自分自身を責めてしまうのです。彼はもし自分が「こんな卑怯者でなかったら」、人々の命を救うために英雄的で超人的な活躍ができたはずだといった非合理的な考え方に陥りました。

人々は喪失に対しさまざまな方法で対処していますが、多くの人にとっては罪悪感や恥ずかしさが増強したり、耐えられなくなったりしないように、そのことを他者に話すことが重要です。その体験を超えて歩き始めることが大切ですが、もし罪悪感や恥ずかしさが心を煩わせているようでは不可能なのです。

## 自殺

自殺はその家族が体験するもっとも辛い突然の喪失体験であり、もっとも対処の困難な体験です。それには多くの理由があります。第一には、自殺の性質上それが人の手による意図的な行為であるという点です。第二には、自殺の原因がたいていは隠されているという点です。そのため、取り残された人々は悲しさと寂しさの他に、自殺をした人に怒りを感じることがあります。彼らはまた、状況の深刻さに気づけなかったことや自殺を防止するために、十分なことができなかつたことに罪悪感を感じることがあります。この種類の死は、もし家族が自分を責めたり、あるいは他人から責められている場合には、恥辱感や怒りや罪悪感を伴います。災害時や大規模な事故の後には通常よりも多くの自殺者が発生します。

## 葬儀

葬儀は人々が深く悲しむことができる儀式であり、死によって引き起こされた混乱の段階、死を受け入れられる段階、そして悲嘆の段階へと移行していくのです。もし葬儀や埋葬が適切にできない場合には、家族は罪悪感を感じたり、悲嘆を感じることで遅れることがあります。こうした儀式は、宗教的あるいはスピリチュアルな意味を持っており、残された人たちに安らぎを与えてくれます。儀式は、故人がそのコミュニティにとって重要な人であったことを公に認めることでもあります。たとえば、もし大きな列車事故の犠牲者の式典に市長が参加したなら、犠牲者の親族の慰めになり、その家族が忘れられていないことを示すこととなります。こうした儀式は家族や友人に共通の体験を提供し、その後、故人について語る出発点となります。

もし行方不明者の遺体が発見されない場合には、家族はその人が本当に亡くなったことを理解したり、信じたりすることができないことがあります。彼らは行方不明者が本当は生存しているという望みにしがみつくかもしれません。災害や武力紛争では、生存者は行方不明者をずっと探し続けるものです。行方不明者の死亡が確認されなかったり、遺体が収容されなかったり、あるいは収容されても対面できなかった場合には、家族はその喪失を受け入れることができず、悲嘆のプロセスを始めることができないでしょう。赤十字国際委員会 (ICRC) や各国赤十字社・赤新月社が行う行方不明者の搜索活動や家族の再結合は、被災(害)者に光明を与えるうえで重要です。

## 半信半疑の諦め

アレクサンドラ（62歳）と娘のレナは人生で最も長く待たされた後、現実に向き合わなければなりません。アレクサンドラの孫娘でレナの娘であるインナとレナの姪のアラは、ベスランでの学校占拠後の戦闘で死にました。遺体安置所で少女の遺体を見つけるのに長い時間がかかりました。彼らは焼け焦げて誰が誰だかわからないような死体の山を見せられました。「私たちは彼女のスリッパでインナを特定しました」とレナは回想します。「私はそれが彼女だとわかっていますが、彼女はまだ生きているという儚い望みをかけて探し続けました。」少女たちはベスラン郊外の墓地の一つの墓と一緒に埋葬されました。レナはベスランの他の多くの女性と同様に、毎日墓を訪れています。



## 悲嘆 – 喪失に対する反応

悲嘆は自然ですが辛い過程であり、失われたものから被災（害）者を解放するためのものです。それは、必要で避けることのできない適応の過程なのです。悲嘆とは、残された人が抱く故人に対する愛情の延長と言ってもいいかもしれません。

悲嘆の過程の初めには、残された人々は亡くなった友人や家族のことをいつも考え、その人と過ごした貴重な場面や時間を思い出すかもしれません。悲しさや寂しさに加えて、怒りや恨みの感情がこの時期に起こる場合があります。



## 適 応

悲嘆の過程には、適応の4つの領域があり、それが死別した人が生活をしていくために必要です。

- 喪失を情動的に認めること
  - － 「私の娘はもう帰ってこない」
- 悲嘆の感情を乗り越えること
  - － 泣くこと、怒ること、断念すること
- 実用的な対応をすること
  - － たとえば、まず近所の人たちに助けを求めるとか必要なら住む場所を見つける
- 未来に目を向け、亡くなった人の思い出と共に生きていくことを学ぶこと

悲嘆の過程では、一人になりたくなくなり、他人に心を閉ざしてしまうかもしれませんが、しばらくはそれでもいいのですが、長い間そうしてはいけません。残された人は亡くなった人を忘れる努力をし、生活を続け、そして自分の人生に他の人々を受け入れる場所を作ることが大切です。ま

た、残された人が幸せになり、笑っていてもいいのだということを知ること重要です。悲嘆は、時間的にも内容的にも長く困難な情動的な過程なのです。

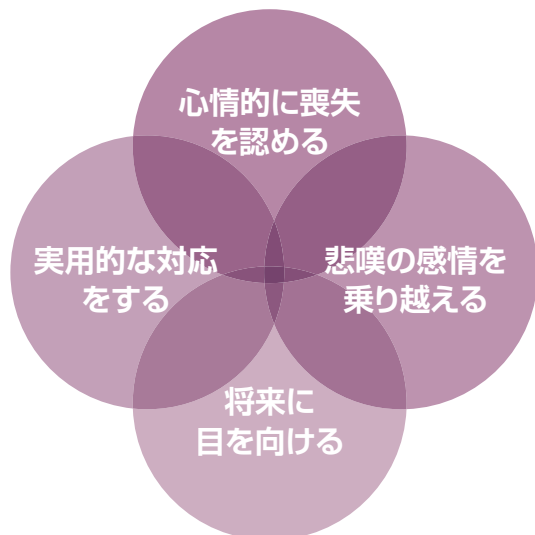
## 複数の人を悼む

もし個人や家族が複数の人を失った場合には、悲嘆の過程はより複雑なものになります。他者への気持ちは、決して同じではありませんから、それぞれの故人を思う気持ちも異なります。残された人は他の人に比べて故人を十分に悼むことができないと当惑したり、罪悪感を感じたりすることがあるかもしれません。人によって異なった気持ちになるのは当然のことで、問題ないということを残された人に理解させることが大事です。この点で役立つ方法は、故人一人ひとりに個別に対応することです。変に聞こえるかもしれませんが、同時に二人以上の人を悼むことはできないので、ひとりの人を悼む時には、他の人への悼みは脇に置いておくことも必要です。

## 多義的な気持ちのとき

亡くなった人への気持ちが多義的なときには、悲嘆の過程は中断されてしまうことがあります。安堵感や後悔、罪悪感などの入り混じった気持ちは、残された人を困惑させ、悼みに集中することが難しくなります。亡くなった人との関係が薄かったり、未解決の葛藤がある場合にも同じことが起こります。そのような場合、残された人がこうした矛盾した気持ちを受け入れるように支援し、故人に対して多くの異なった気持ちを抱くことは正常で問題ないと伝えて安心させることが役に立ちます。

### 適応の4領域



## 突然の死を悼む

突然の死、あるいは不慮の死における悲嘆の経過は、あらかじめ予期された死の場合と大きく異なります。とりわけ、生き残った人たちの生活条件が過酷な場合は、死を受け入れることができず、不公平だという気持ちが残ります。この状態は未亡人や孤児によく見られます。もし残された人や家族がさらなる喪失や問題に直面した場合、たとえば、難民キャンプに入らなければならないとか、軍事行動から逃げなければならないか、食糧や避難所がないなどの場合、悲嘆の過程は圧倒的な恐怖感、脆弱感や無力感によって中断されたり、延期されてしまうことがあります。

もし人がきわめて痛ましい状況で亡くなった場合、残された人々の心を占領するのは、亡くなった人がさぞ苦しみや痛みに見舞われただろうという思いです。もし生

き残った人がその場で目撃していたら、そのときに受けた強烈な印象に、とても耐えられないかもしれません。このようなトラウマ的出来事は、悲嘆の過程を混乱させる可能性があります。死の情景や記憶はあまりにも大きな苦痛をもたらすため、亡くなった人を思い出すことを積極的に避けるようになります。故人を気につけないようにしなさいと勧めるべきではありません。

## 複雑な悲嘆

複雑な悲嘆とは悲嘆の過程を中断し、停滞させるものを言います。正常な精神的、社会的機能が損なわれてしまいます。被災(害)者はすべてに希望が持てなくなり、救いがない感じになり、一日中ベッドに寝ること以外は何もしたくなくなってしまうかもしれません。この状態は、うつ病にとっても似ています。家族を失った人は、故人の声を聞くこともあります。もしこうした兆候の多くが相当長期に続き、活動する様子が見られないときには、専門家に助けを求めた方が良いでしょう。

## 社会的支援 — 癒しの過程の本質的な部分

48ページの若い少年と老人の例で示したように、苦悩している人を支援することは複雑で難しいものではありません。泣かせてあげるとか、電話をかけてあげるとか、思いやりを示してあげるといった簡単なことで役に立つことも多いのです。家族や友人からの社会的支援は、複雑な悲嘆を防ぐために重要なのです。ほとんど耐えられないような喪失体験の後に、生活を続けられるように支援することが大切です。社会的支援は、レジリエンスと癒しにとても

### F うつ病につながる 未処理の喪失

人々が深い感情的な絆でつながっている人を失う時、悲しみを経験するのは当然です。悲しみは非常に深いため、残された人は対処することはできません。その結果の一つとして、喪失が処理されず、その人がうまく生活を持続することができなくなることがあります。その人は、相変わらず悲しみのどん底にあり、故人と過ごした過去に縛られたままです。

このような状態にあり、最初の6カ月以内に状態が改善されない場合、未処理の悲嘆のためにうつ病を発症する大きな危険があるので、専門家に相談する必要があります。

役に立つ要素です。多くの社会的支援を受けた人は、少ししか社会的支援を受けなかった人よりもうつ病になりにくいのです。うつ病の予防手段としての社会的支援の重要さは、喪失の程度がひどいほど大きいのです。

他人から思いやりを示されたり支援を受けると、被災したり被害を受けた個人や家族は、徐々に喪失と悲嘆を乗り越える力を

### 援助はいつも難しいわけではない

最近奥さんを亡くした老人の隣家の4歳の子どもは、簡単な方法で年老いた友人を慰めました。老人が泣いているのを見ると男の子は、老人の庭に行って彼の膝の上に登り、ちょこんと座りました。男の子の母親が「おじいさんになんて言ったの?」と尋ねると、男の子は言いました。「何も言っていないよ。ボクはただおじいさんが泣くのを手伝ってあげただけだよ。」



REUTERS/THOMAS WHITE/COURTESY ALENTINI

### 悲嘆にくれている人を支援するときのすべきこと してはいけないこと

#### すべきこと

- 死亡した人を話題にし、喪失の認識を認めること
- 悲嘆にくれる人の話を聞くこと
- 悲嘆はプロセスであり、出来事から時間が経過した後でも継続的な支援が必要であることを忘れないこと

#### してはいけないこと

- 「時間はすべての傷を癒します」、「すぐに過ぎます」などの決まり文句を使用すること
- 他の人と悲しむ方法を比較すること
- 悲しむ人に人生の大きな変化を促すこと
- 嘆き悲しむ人に助言や説諭をすること
- 「別の赤ちゃんをもうけることができる」など、失ったものを交換できることを提案すること

強めていきます。たとえば、食べ物を家族に届けたり、葬儀やその他の追悼の式典や儀式に列席したり、その他のつらい時期に家族と一緒にいてあげたりといったことが重要な具体的支援になるのです。

もし適切な儀式が執り行われ、ソーシャルネットワークが助けになり、喪に服す十分な時間が与えられるなら、遺族は死を現実だと受け入れやすくなります。そして、徐々に家族との生活や社会との繋がりを取り戻し、仕事もできるようになるのです。この適応にかかる時間の長さは、喪失の状況や亡くなった人との関係、受けられる支援の程度や種類によって変わります。



## 一般的支援

私の姉は、私が葬式のために服を着るのを手伝ってくれました。すぐに私は、ワゴン車が到着したのを見ました。彼らは、車からコーヒーマーカー、焼き菓子、テーブル、テーブルクロスを取り出しました—すべてがそこにありました。兄はそれらをすべて考えていてくれました。その後人々がコーヒーを飲みに来ると思いましたが、40~50人が顔を出してくれるとは想像もしていませんでした。

## どのように援助するのか

### 注意深く耳を傾ける

肉親を失った人のその出来事に対する解釈を受け入れ、その気持ちを認めて尊重することが大切です。もし遺族が望むなら、彼らの喪失体験について話す時間を作りましょう。多くの場合、人は経験したことを処理するために、同じ話を何度も何度も繰り返し話す必要があります。また、遺族は亡くなった人を悼む合間にも、葬式のことや引越し、あるいは経済的な問題などの現実的なことについても話す必要があるのです。出来事の直後に大きな決断を迫られる遺族を支援しなければなりません、大きな決断はできれば少し待ってからの方が良いことを知っておきましょう。

### 一般的なケアと実用的な支援

家族を亡くした人やその家族はその喪失に圧倒されるあまり、どうやって助けを求めたらいいのか、あるいは何を求めたらいいのかさえ分からなくなってしまうことがあります。食事の用意をしたり、子守をしたり、電話の対応をしたり、買い物に行ったり、遺品の整理をしたり、あるいは遺族

に付き添える人に連絡をすることなどが支援なのです。

### 遺族が支援グループに行くときに同行を申し出る—適切だと感じたら

時間の経過とともに、遺族にとって辛い記念日、祝祭日、故人の誕生日や命日などに気を配ることが大事です。人々は他人が自分の大切な人のことを覚えていてくれるのか知りたいのです。実用的な支援を行なうときには、被災(害)者の希望に沿うようにし、彼らが実際にやって欲しいと言っている以上のことはしないようにしましょう。

### 率先して故人を偲ぶ儀式を計画する

コミュニティやグループが故人を偲ぶ記念行事を計画したり、手紙や絵や詩などの掲示板を作成することを支援しましょう。遺族に弔慰を表す文を書いたり、支援の記録を書くのもいいでしょう。故人の記念として庭に木や花を植えたり、ろうそくを灯したり、Webページを作ったりしてもいいでしょう。

モジュール5では支援の仕方について述べ、また、モジュール6では家族を亡くした子どもへの支援の仕方について述べます。

## 集団の支援

フィンランド赤十字社は、インド洋の津波犠牲者の親族のために記念イベントを開催しました。参加者には使い捨てのプレートとろうそくが渡され、各家族はクレヨン、花、紅葉などを使って故人のために記念プレートを作りました。プレートは、ろうそくに灯をともして海に流されました。このことは、参加者に自分の家族を思い出す機会を与えると同時に、彼らを忘れる必要性を表していました。

## モジュール4



MYANMAR RED CROSS



# コミュニティに根ざした 心理社会的支援

## 学習の要点

- コミュニティと弱い立場のグループとは何か
- コミュニティでの心理社会的ウェルビーイングを増進する
- コミュニティに根ざした支援
- コミュニティにおける災害への準備

人は生活のすべての面で、所属するコミュニティの社会的・文化的規範および慣例に影響されています。危機的出来事の影響、喪失と悲嘆への対処の仕方、ストレス・コーピングの仕方は文化によって異なるのです。このモジュールでは、社会的・文化的な要素の重要性について解説します。コミュニティに根ざした心理社会的支援活動の実施方法について述べることは、ただ単にコミュニティで支援を実施するという意味ではありません。それは、心理社会的支援活動がどのように開発され実施されるか、そしてどのようにコミュニティの生活に結びついていくかということです。

赤十字・赤新月がコミュニティと共に、あるいはコミュニティを通して心理社会的ウェルビーイングを増進させるには理由があります。コミュニティの自助努力は、災害や他の危機的な出来事の悪影響を打ち消します。コミュニティの中の個人やグループが問題に直面したときに、それに対処できるようにコミュニティに知識やスキルを教え、支援を行うのです。多くのコミュニティには、精神保健体制が整っていません。現地のボランティアの世界的なネットワークを介してコミュニティに根ざした形で心理社会的支援を実施することができる

## コミュニティ

**F**

コミュニティとは、町、村、またはより小さいユニットと一緒に住んでいる人々のグループです。しかし、コミュニティは、特定の事柄をグループとしてやり取りして共有する人々のグループとして定義することもできます。たとえば、同じ民族に属する人々、同じ教会に通う人々、農民として働く人々、または同じ組織のボランティアです。

ということは、赤十字・赤新月の大きな強みなのです。

## コミュニティにおける 心理社会的ウェルビーイングの増進

生活の保護的要因は、人々の心理的な「盾」になるので、困難や苦悩に直面したときに、負の心理的影響を減らします。

保護的要因とは：

- 思いやりのある家族やコミュニティに属していること
- 伝統や文化を継承していること
- 強い信仰心や政治的な信念を持っており、自己よりも大きなものへの所属感があること

子どもたちにとっての重要な保護的要因とは、安定した大人との情緒的な関係と家

族内外両方からの社会的な支援です。

私たちは人々をエンパワーしたり、自分の生活は自分で管理できるという感覚を持つことで保護的要因を強化することができます。これは基本的には、人々がコミュニティ活動にもっと参加できるような組織を立ち上げることで行われます。人は家族やコミュニティなど、より大きな社会的グループに所属し、それに貢献したいという自然な欲求を持っています。宗教儀式や社会的な集会や茶話会に参加するとか、ゲームをするとか、単に情報交換をするなど人々が集まることは危機を乗り越える重要な対処法です。日常の活動であろうとレクリエーションや教育的な活動であろうと、それらに参加することは心理社会的ウェルビーイングの増進に役立ちます。このようにして人は生活のいくつかの側面の制御感や所属感、有用感を回復します。彼らは緊張から解放され、活動的になることで必要な活力も得ることができるのです。

## コミュニティが個人を形成する

コミュニティでストレス・コーピングを支援するためには、コミュニティの信仰や

### エンパワーメント

自分を無力状態にしていた危機的な要因を、人々が管理できるようになった時、彼らはエンパワーされたといえます。エンパワーメントとは、自分の生活の中で行動を起こす力や強さを得たり、回復することです。それは目的でありまたそのプロセスでもあります。

### 心理社会的ウェルビーイング

心理社会的ウェルビーイングとは、人が成長する上でよい状態にあることを意味しています。それは、心理的な要因と社会的な要因の両者の影響を受けています。

価値観を知ることが重要です。いろいろな意味でコミュニティはそれぞれ異なっており、心理社会的支援を企画するときには推測で行なわないようにすることが重要です。たとえば、人々は生と死について信じていることや理解が異なっています。また、感情の表し方や直接表に出せない感情の処理の仕方も異なっている場合があります。

あるコミュニティで当たり前の文化的な理解や慣習が、他のコミュニティではまったく異なって理解されることもあります。

たとえば、インドでは白は悲しみと喪を表しますが、ノルウェーでは対照的に喪の色は黒です。黒い服は昔から葬儀に着用され、白は一般的にウェディングドレスの色です。このことは、ノルウェーで黒いドレスを着た花嫁にどんな反応が起こるのかを想像するまで思いつかないのです。

精神保健全般や心理的な反応に関するコミュニティの規範や見方は、その文化によって大きく異なっています。人々がどのように心理社会的苦難を体験するのかやそれらをどのように表現するのかを理解することが、彼らを支援するうえで重要です。

## 症状を理解すること

多くの民族は身体の痛み、たとえば、頭痛、背中の痛み、胃の痛みなどで心理的困難を表わしています。



REUTERS/COURTESY ALBERTINI

## 信仰と儀式

コミュニティ内の宗教的信仰とスピリチュアルな信仰は、人々の危機的出来事への対処の仕方に良い影響を与えることができます。信心深い人は起こった出来事を比較的受け入れやすく、「神様の思し召し」と受け止めることで危機的出来事の原因を推測しやすくなるでしょう。彼らは忍耐と不動心で受け止めることができます。その反面、出来事を神様の罰だと感じる場合には、回復がより難しくなるかもしれません。その結果として、彼らは罪悪感を抱き、これからどうしたらいいかわからず、信仰を失ってしまうことさえあるかもしれません。

葬儀、清め、癒しの儀式などの宗教的儀式は苦悩を和らげ、回復に貢献する重要な機能を持っています。それらは心理社会的



ウェルビーイングを増進する重要な機序であり、回復過程の段階を示す指標であると同時にコミュニティをまとめるきっかけを提供してくれます。したがって、儀式を執り行なう能力を回復することは、心理社会的支援の重要な要素なのです。

## コミュニティがストレスにさらされたとき

災害に見舞われたとき、コミュニティは住民を失い、家屋の破壊や財産を奪われ、通常の生活が破壊され、安全が失われることで大きな打撃を受けます。建物や農場、工場、水道も破壊されます。内戦、大量虐殺、民族浄化などの組織的または集団的暴力には、拷問、身体的および性的暴行、あるいは虐殺が含まれます。



## 戦争後に続く影響

1996年に終結したグアテマラの内戦は、広範な恐怖を引き起こし、コミュニティの多くの社会的価値を損ない、ソーシャルネットワークを破壊し、家族を崩壊させました。10年以上経っても暴力犯罪の割合は依然として高く、多くのコミュニティで恐怖と不信感が広まっています。



ML KRCI/INTERNATIONAL FEDERATION

## コミュニティの分裂を引き起こす



フィリピンの小さなコミュニティは何年も武力紛争をしていましたが、キリスト教徒の家族から9頭の水牛が盗まれたのをきっかけに、宗教的に分裂しました。裏切られた気持ちでキリスト教徒はイスラム教徒のコミュニティへの信頼を失い、相互扶助と親族関係を断ちました。住民たちは、自分がキリスト教徒なのかイスラム教徒なのかと意識し始めました。

危機の最中もその後も人々は一般に、他の人々との普段の交流を維持することができます。しかし、そうでないこともあります。時には、通常の世界規範が崩壊します。信頼できる指導体制のない不安定な状況下では、コミュニティは疑い深くなり、恐怖や混乱が広がります。家族内や隣人との正常な助け合いの絆は、破綻してしまいます。保護の脅威（たとえば、児童虐待、性暴力、強制移住や搾取など）が生存者に強いストレスを与え、コミュニティ意識の再構築を妨げてしまいます（IASCガイドラインのアクションシート3.2を参照）。

人為的な災害、特に戦争、民族浄化、その他の組織的暴力は、しばしばコミュニティと社会秩序を意図的に破壊します。コミュニティは、友人、家族、知人の殺戮により直接被害を受けているのです。

こうした状況下において、コミュニティは通常の儀式と慣習の再確立と保護的環境を強化することで復興できるのです。個人を対象とするのではなく、コミュニティ全

体に働きかけることで、心理社会的支援はコミュニティ復興にとって重要なものとなるのです。

## 弱い立場のグループに注目する

置かれた状況により、特定のグループの人たちは、社会的/心理的問題に直面する危険が増します。一部のグループ（モジュール1も参照）、たとえば、子どもと青少年、高齢者、身体的あるいは精神的な障害者と健康問題を抱えた人々、貧困者、失業者、女性と特定の民族あるいは言語的少数者などは、しばしばより弱い立場とみなされます。

一部のグループは、複数の問題を抱えている可能性があります。たとえば、HIV/AIDSと共に生きている失業中の女性は、特に弱い立場に置かれます。弱い立場であればあるほど、危機による心理社会的影響も強くなります。しかし、思い込みは禁物です。危機的状況にあっても実際にはうまくやっつけていける弱い立場の人々もいるのです。一方、高齢の女性や寡婦や精神障害者など、社会から切り離され、接触が難しい人々もいます。

弱い立場の人々への対応を計画する際には、リスク要因のみならず、彼らが利用可

## 弱い立場の人々



HIV/AIDSや結核、糖尿病、マラリア、癌などの健康問題を抱えた人々や身体的障害や精神疾患を抱えた人々、子どもと青少年、高齢者、女性、失業者、貧困者や少数グループなどは、弱い立場の人々とみなされることがあります。

## アドボカシー

理念や主張を積極的に唱導することを言いますが、特に本書の文脈では、個人やグループを支援するために積極的に発言する行為を指します。

能な社会的、経済的、宗教的資源を考慮して評価することが重要です。IASCガイドライン(5ページ)<sup>註)</sup>には、心理社会的ウェルビーイングの支援に役立つ資源が紹介されています。たとえば：

- 問題解決力や交渉力などの個人的能力
- コミュニティリーダー、行政職員、伝統的治療師の存在
- 土地、貯え、作物や家畜、生計の手段の所持
- 学校と教師、診療所や保健職員の存在
- 宗教的指導者、祈りと礼拝の実践、埋葬儀式

訳註) IASC日本語のガイドラインの日本語訳では、5～6ページ。

心理社会的支援を立案する場合には、関連する全てのグループが参加でき、含まれていることを確認することが重要です。そのときには、特定のグループに支援を受ける資格があると保証するために、何らかのアドボカシー作業が必要になる場合があります。

## コミュニティに根ざした支援

もし家族やコミュニティのネットワークが喪失、移住、家族離散やコミュニティの危機や信頼喪失により崩壊したときには、コミュニティの復興を助け、心理社会的ウェルビーイングが増進されるようにする

**F**

ことが重要です。

危機発生後のコミュニティに根ざした支援は、多くの場合即座に開始するため時間はありませんが、長期的な視点に立った活動は、より注意深く計画することができます。計画段階で考慮すべきいくつかのポイントを以下に示します：

人々が問題に対処する方法は、宗教的・文化的理解によって異なります。たとえば、家族の喪失、生涯にわたる障害を持つ可能性、心理的なショックは、さまざまに

## 文化的理解に向けたサポート

アンゴラの元少年兵士<sup>註)</sup>は夜になると自分が殺した男の幽霊がやってくるので、ストレスと恐れを感じていました。誰もが彼は汚れているとみなし幽霊を恐れたため、コミュニティの問題になりました。人道支援団体の職員は、除霊の儀式で怒った霊を追い出すことができるという地元の祈祷師たちに相談しました。あるNGOがお供えの食料と動物を生け贄に供え、祈祷師が儀式を行いました。その後、少年と地域社会の人々は問題は解決したと報告しました。



訳註) 子ども兵士とも言う。子ども兵士には少年だけでなく少女も含まれる。子ども兵士のおよそ40%が少女と言われている。

## わずかな現金とコーヒーが いかに心理社会的効果をもたらしただか

インドネシアの夫婦ジャウハリマナとハリマは2004年のインド洋津波の後、避難キャンプに住んでいました。彼らは地元の赤十字のボランティアから少額の金銭的支援を受けました。二人は仮設住宅の前で小さなコーヒーショップを始めるために、そのお金の一部を使うことに決めました。そして、ささやかな生活を始めました。インドネシア人にとってコーヒーを飲むことは大切であり、多くの人々がコーヒーを飲んでおしゃべりをしに集まるので、小さな店はすぐに自発的なコミュニティセンターになりました。店は人々を結びつける場となり、住民の人生を感情的、精神的、社会的に再建する助けとなりました。インドネシア赤十字社はコーヒーショップの簡便さと成功したことに非常に感銘を受け、このアイデアを他の3つのキャンプで実施しました。



解釈されがちです。これらを考慮しない介入は失敗する可能性があります。被災(害)者への接触の仕方と助言の仕方には繊細さが必要なのです。

新たな介入を計画する場合、コミュニティの代表者と話し合い、すでに何が行なわれているかを知り、社会構造と地域のネットワークについて理解することから始めましょう。教師、コミュニティリーダー、コミュニティワーカー<sup>註)</sup>は、多くの場合よい情報源となります。文化の異なる状況で活動する場合には、以下のような質問に対する回答を得ると、作業が楽になるでしょう。

- 苦しむ人々を助けるために文化的に適切な方法は何ですか？
- 人々は伝統的に誰の支援と援助に頼っていますか？
- 人々や組織はどのように支援されていますか？

訳註) コミュニティワーカーとは、地域援助を実践する担当者という意味。日本では、社会福祉協議会に所属しているソーシャルワーカーが、その役割を果たしていることが多い。

コミュニティに根ざした取り組みでは、コミュニティメンバーの参加が必要です。グループの価値観、ニーズ、目標を支援する支援者と一緒にグループを作り活動する人々はエンパワーされ、尊敬されます。コミュニティが最初から問題の特定、解決策の検討、実行する具体的な活動の決定に関与していることが最善です。コミュニティの知恵や価値観や経験を利用することで、心理社会的支援活動はより有意義で効果的なものになるでしょう。また、より高いレ



## コミュニティの強化

フィリピンのミンダナオ島で立ち退きと武力紛争の被害を受けたコミュニティの人々は、あるNGOに連絡し、一緒にコミュニティ活動を組織しました。これらの活動では、さまざまな民族的あるいは宗教的背景を持つ人々がコミュニティの生産性を高め、人々の協力を強化するために一緒に活動することが奨励されています。平和学校も設立されました。



JAKOB DALU / DANISH RED CROSS

ベルの説明責任や当事者意識が得られます。当事者意識をもつことで、自尊心や自分の重要性和影響力をより強く感じることが出来ます。

支援活動を選択するときは、家族や社会の支援を強化でき、人々の社会的つながりを強化できる活動を優先させます。そのような活動とは、たとえば、孤児や寡婦などの孤立した人々を対象とし、話し合いや演劇や歌、対立する人々との共同作業により非暴力的な紛争解決を促進し、また、子育てをする両親を支援するような活動を言います。コミュニティに根ざした活動とは、コミュニティ内の個人と家族を再統合し、コミュニティネットワークと対処能力を支



援し復活させるものなのです。

## コミュニティに根ざした心理社会的活動

コミュニティに根ざした心理社会的活動とは、共通の経験を持つことに焦点を当ててグループのメンバー間の共通理解を作ることを目指すものです。個人の体験談を共有することもそのひとつになりますが、それは活動の中で明確に焦点を当ててもかまいませんし、またグループの話し合いの自然な結果としてでもかまいません。



## コミュニティ支援グループ

グアテマラでは、戦争によって生み出された沈黙のサイクルを断ち切るために、コミュニティの情報交換をするグループが組織されました。各グループには、最大60~70人の女性が参加しています。彼らは隣人ですが、お互いについての知識や信頼をほとんど持っていません。グループの話し合いでは、女性が集団で情報交換する時間を持ち、秘密を守ること、誠実さ、信頼を築きます。彼らは誰もが問題を抱えていることを学びます。これにより、異なる問題を共有することに直面し、互いに学び、共通の解決策を見つけることができるのです。



ULRIK KORUP / DANISH RED CROSS

## コミュニティに根ざした支援グループ

人々はコミュニティに根ざした支援グループを通じて極度のストレスにさらされたときに受け入れられ尊重されることができるのです。彼らは自分自身よりも大きな何かに参加することで、困難な世の中で意味を見出すことができます。また、個人的な体験談を共有することで参加者は皆同じような経験をしているのだということを知り、そうした困難なときの反応は正常

なものなのだと知ることができるのです。時には、その過程は苦痛を伴うこともあるので、支援者はその道程を支えます。グループのメンバーは、自分の役割を得ることで自尊心と自己価値を高めます。

## 心理教育

心理教育には、通常、困難状況に対する一般的な反応やそれに対するコーピングのスキルや資源も含まれます。人は自分自身を知れば知るほど困難に直面したときの対処能力が高まる可能性があるのです。

### 人間蜘蛛の巣

人間蜘蛛の巣とは、重要な他者を失った子どもたちが自分の気持ちを見つめることを助ける活動です。子どもたちは輪になって、ひとりひとり頼りにしている人の名前や家族または支援ネットワークにいる他の人の名前を言います。名前を呼ぶとき、子どもは毛糸の玉を握り、それを別の子どもに投げます。このようにして蜘蛛の巣が作られ、子どもたちは自分たちと他の人とのすべての繋がりを確認します。



## 創造的活動と身体的活動

心理社会的ウェルビーイングを増進させるには、音楽、ダンス、演劇、手工芸、リラクゼーション、ヨガ、体操、スポーツやゲームなど、さまざまな活動が有効です。外傷体験は身体的にも影響を及ぼしますし、言いようのない痛みやイライラを感じたり、また過活動になったり、逆に消極的になったりします。身体運動は自分の身体の状態や動きを自覚できるだけでなく、身体的なストレスをやわらげるのにも役立ちます。非言語的な活動は、生活の苦痛に満ちた現実から開放してくれます。こうした活動は、人生とは楽しいものだということを思い出させてくれるのです。また、このような活動は、安眠やリラックスすることを助けて回復のプロセスへ向かわせてくれます。したがって、こうした活動を心理社会的支援に取り入れることが必要です。



NANA WIDEMAN/PS CENTRE



## 問題の共有と共同作業

HIV/AIDSと共に生きる若者のグループは、自分たちがコミュニティで価値ある存在だとは感じていません。また、彼らはより若い人たちが自分たちが以前直面した同じ危険に直面していると思っています。ある少女は、青少年劇場の活動に参加すると落ち込まないと言っています。赤十字の職員とボランティアは、若者たちと一緒にニーズと可能な解決策について話し合います。彼らが自分たちのコミュニティで役に立つ存在であると感じ、若者の間のさらなる感染を防ぐことを望んでいることは明らかです。また、彼らはコミュニティに貢献

するための時間、エネルギー、関心を持っています。若者たちが青少年演劇グループと協力して、HIV/AIDSについてコミュニティに知らせる歌と演劇を創作することが決まりました。このプロジェクトを通じて、より若い人たちにHIV/AIDSに関する情報が提供されます。

HIV/AIDSと共に生きる人々は勇気づけられ、問題を取り巻くステレオタイプとスティグマは減少します。さらに、若者たちは自分たちのコミュニティに貢献していると感じているため、抑うつ感や絶望感が減少します。



## 子どものための遊び

危機的出来事の後では、通常の役割や日々の日課が失われてしまう可能性があるため、そのしくみと日々の日課を作ることが重要になります。コミュニティに根ざした子どもたちのための活動は、子どもたちの安全感を高め、健康に関する知識やウェルビーイングの知識を持たせることです。それによって子どもたちは地域社会に参加して、いろいろなスキルを学ぶことができます。

子どもたちは、大人とまったく同じくらい積極的に自分たちの日々の生活に影響を与えそれを変えていくので、通常子どもたちが元気だと親たちも気分がよくなります。学校と就学前の環境が、危機の後の安全と信頼を維持する上で重要な役割を果たします。

多くの場合、子どもたちにとって言葉で自分の気持ちを表現することは、大人たちよりもっと難しいことなのです。人形劇やゲームは、子どもたちに自分の考えや気持ちを言葉にしやすくしてくれます。モジュール6では、子どもたちに焦点を当てて子どもたち特有のニーズについて解説します。

## 地震への準備

パキスタンでは、2005年の地震の直前に、小学4年生のクラスが地震の場合の対応方法を教えられていました。これらの子どもたちの大半は、テーブルの下に隠れるとか壁の近くに留まるなど、何をすべきかを知っているという理由だけで生き残りました。彼らが何をすべきかを知っており、それを実践したので、彼らはその後の地震にそれほど恐れていないのです。



NAHID RAUBAR

## コミュニティでの活動

コミュニティに根ざした心理社会的支援活動は、人々が陥った状況の原因となった問題に対処することを特に支援するものです。コミュニティでの活動は、通常もっと広い意味を持っています。コミュニティ活動とは、地域社会とともにソーシャルサポートを強化することを第一の目的にしています。家を建てたり、病院の敷地を掃除したり、サッカーの試合や音楽のコンクール、人形劇、伝統舞踊の会などのプロジェクトはコミュニティのさまざまな層の人々に参加の機会を与えます。人々は自分たちのコミュニティに貢献することができ、また他の人たちの資源や価値観を享受することができるのです。

## コミュニティにおける災害への準備

もしコミュニティの住民が災害時に何をしたらいいか、どこに行けばいいのかわ知っているなら、彼らはより大きな自律感と安全感を得るでしょう。もし人々が防災計画の作成に係わっていたなら、より冷静に対応することができるでしょう。ハリケーンなどの一部の自然災害は、適切な防災対策がなされていれば、それほど大きな被害はもたらさないかもしれません。

近年、気候関連の災害が増加しています。それに伴い被災者の数も増加しています。低所得者層は、特に弱い立場です：女性や子どもの死亡率は、災害時に高くなります。防災計画は、こうした弱い立場の人たちも守るように計画しなければなり

ません。

災害に備えることができるか、自分で管理できていると感じられるという社会的・精神的な健康面での良い影響は、復興を促す重要な要因です。毎年洪水に見舞われる地域では、洪水が来る前に家具や持ち物を最上階に運び上げなければならないことを知っています。彼らは対処の仕方を学び、洪水の後の生活を考えられるのです。レジリエンスを強化する心理社会的支援活動を通じて、コミュニティは危機的出来事に対処する準備をすることができるのです。

モジュール5

5



# サイコロジカル・ファーストエイドと 支援的コミュニケーション

## 学習の要点

- サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）の要素
- 支援的コミュニケーションの原則
- 言語的と非言語的コミュニケーション
- 傾聴と肯定的なフィードバック
- 電話での支援の提供
- 支援グループ

危機が起きたときには、被災(害)者を助けたいと思うのは自然なことです。同時に、適切な言葉かけや行動が取れるか心配になり、かえって状態を悪くしてしまうのではないかと気になります。

職員とボランティアは、しばしば人といコミュニケーションをとることがいかに大切かということを知られる場面に遭遇します。たとえば、救急法のボランティアは、確信を持って負傷者の家族にその怪我について知らせなければなりません。また、たとえば、HIV/AIDSと共に生きる人々のために働くボランティアは、はじめてHIV が陽性だと知ったばかりの人々に支援的な方法でコミュニケーションをとらなければなりません。

このモジュールでは、どのように支援を行い、また支援的コミュニケーションをとるかについて概説し、あわせて以下の項目にも触れます。

- サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）
- 支持的コミュニケーション
- 電話相談
- 支援グループ

## 傾聴、慰め、アドバイス



飛行機の墜落事故で姪を亡くした女性が、支援を受けるために赤新月社にやって来ました。私は心理社会的支援のマネージャーだったので、彼女は私のオフィスに連れて来られました。彼女は青ざめて震えていて、今にも気絶しそうです。私は本能的に彼女に腕を伸ばし、彼女をしばらく抱きしめました。それから彼女は話し始めました。

私は彼女の困難な状況を理解して「あなたは異常な状況に対する正常なショック反応を示しているのですよ」と彼女に話しました。彼女はずっとテレビを見続けていると言いました。私はそれをやめて、代わりに親族から情報を得るようにアドバイスしました。彼女は食事をしてリラックスする必要があったので、友人と一緒に食事や散歩に行くように勧めました。最後に、私たちは彼女に電話をしたり、数日後に彼女の家を訪問してフォローアップすることを確認しました。



## サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) を提供する

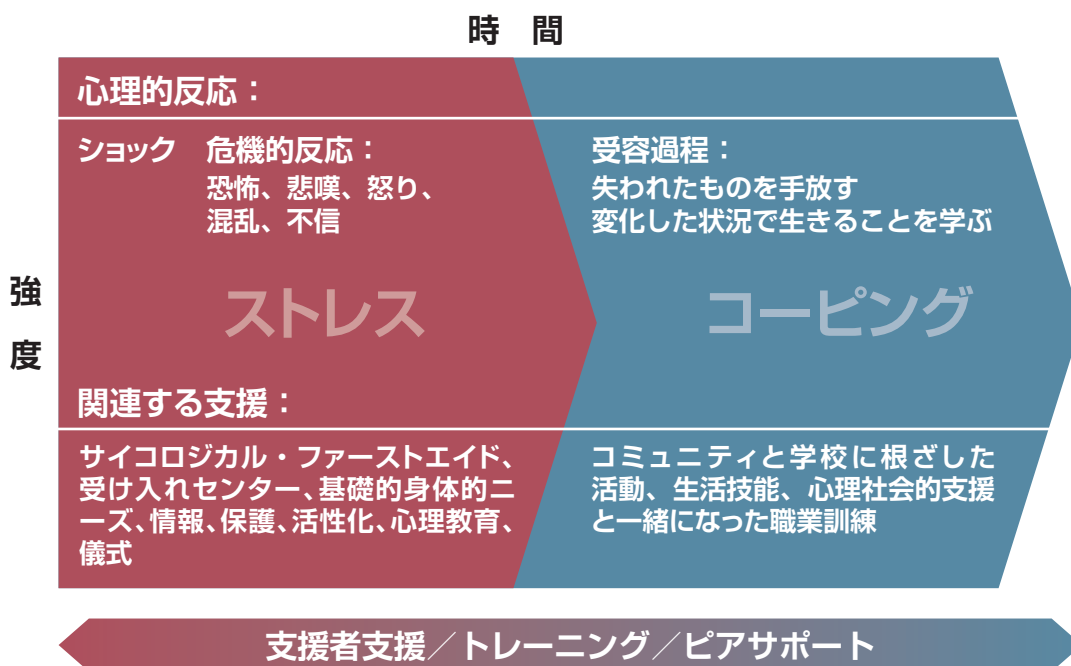
PFAは、赤十字・赤新月が提供する支援の基礎です。それは、他のさまざまな種類の支援活動の基本となるものです。また、PFAとは「その場での」基本的な人間への支援であり、実用的な情報を提供し、共感や気遣い、敬意を示し、そして被災(害)者にも能力があるという信頼を表すことなのです。

人間はショック状態や危機的状態にあるとき、あるいは長期にわたってストレスを感じているときには、傷つきやすく、また何が行われ、何を言われたのかを容易に誤解しやすいものです。時間感覚が失われ、

客観的に考えたり、いつもしているような行動が取れなくなるかもしれません。その人は激しい感情に襲われたり、無関心になったり、絶望感を感じたりするかもしれません。

周囲の安全を確保し、具体的なニーズと問題を処理しながら、温情と共感を示し傾聴することが大切です。そうすることで人はだんだん強くなり、考える力や自分や他の人の面倒をみる力を取り戻します。これは、多くの異なった状況下でのコミュニケーションに応用できます：たとえば、災害時や家庭訪問において、救急法を行なうとき、電話相談やオンラインでの支援、支援グループやその他の状況で使えます。

## 心理的反応





## 支援のための ステップ・バイ・ステップガイド

### 危機的出来事の後：

- 自己紹介をし支援の内容を伝えて、関係を構築します。
- 可能であれば、その人をストレスの強い状況から安全な場所に移し、光景や音、臭いへの暴露を減らします。
- 野次馬やメディアから守ります。
- 寒くないかを確認し、もし必要なら毛布を提供します。
- 十分な食事や飲み物を提供しますが、アルコールは避けます。
- 離れるときは、誰かがそばにいるようにします。
- 疲れていないか、休む場所が必要か、行きたい所がないかを尋ねます。
- 何が起きたかを尋ね、体験したことや気がかり、気持ちについて話し合います。
- 彼らが話したくない時には、そばに一緒にいます。
- 彼らの反応は正常であること、むしろ反応しないほうが異常であるということ伝えて安心させます。
- 彼らの世話をしてくれる人がいるか、家に話をする相手がいるかを尋ねます。もし、いなければ誰か適任な人との関係を作ります。
- 必要なものが、どこでどのように手に入るかの具体的な情報を提供します。

## F

## サイコロジカル・ファーストエイドの4つの要素

**1) そばにいる。**危機にある人は、一時的に基本的な安心感を失い、世の中を信頼できなくなってしまう。突如として世の中が危険で、混沌とした、安全でない場所に変わってしまいます。ボランティアと職員は、相手の不安や感情の発露に驚かずにそばにいてあげることで信頼感や安心感の回復を助けることができます。

**2) 注意深く傾聴する。**困難な時を生きている人を助けるためには、時間をかけて注意深く話を聴くことが重要です。多くの場合、話をすることで起こった出来事理解を助け、受け入れることができるようになります。被災(害)者が話していることに、集中するようにしてください。急がせずに聴き、被災(害)者が話そうとしていることを明確にするために質問をします。頻回に視線を合わせ、身体言語を使うことであなたが聴いているということを強調します。事故の現場では十分な時間は取れないでしょうが、やはり傾聴は重要ですし、たとえば、救急隊員など引き継いでくれる人が来るまでその人のそばにいてあげることが重要です。多くの人は、話を中断されると邪魔をされたと感じるので、バランスを維持しながら、注意深く話を聴くことが大切です。

**3) 感情を受け入れる。**語られる事柄に対して心を開き、被災(害)者の出来事への解釈を受け入れましょう—そしてその気持ちを認め、尊重しましょう。事実関係や一連の出来事の受け入れ方を訂正したりしてはいけません。感情の爆発的な表現に備えま



IRELANDIC RED CROSS

しょう。被災(害)者は怒鳴ったり、支援を拒否したりすることもあり得るのです。起きた出来事についてその人が話す必要がある場合には、今見えている外見の奥を見通せること、そして接触を維持することが大切です。たとえば、事故現場では少しその場から離れることを意味するかもしれませんが、その人が支援を必要としているかもしれない兆候に注目し続けるのです。

#### 4) 一般的なケアと実用的な支援の提供

誰かが危機的な状況に置かれたとき、もし誰かが実用的な助けの手を差し伸べてくれたら、とても大きな助けになります。被災(害)者に付き添える人に連絡を取ること；子どもたちを幼稚園や学校に迎えに行く手配をすること；またその人を車で家に送ったり、救急病院に連れて行ったりすること：このような実用的な手助けは、配慮や思いやりを示すということでもあります。被災(害)者の希望に沿うようにしてください。その状況で適切であると思われること以上の責任を負うことは避けてください。

## 支援的コミュニケーション

支援的コミュニケーションは、出来事が起こった直後に、人々にサイコロジカル・ファーストエイドを提供する際に行なうことができます。また、その後に支援が必要になった場合にも役立ちます。危機的な体験をした人は、その後しばらくしてその体験について話したくなるものなのです。被災(害)者が危機的な出来事に直面したときに、その場にいる人に頼ってくるのは自然なことなのです。被災(害)者のフォローアップや救援活動を行なうために、被災(害)者のもとを訪れるときに支援的コミュニケーションのスキルは、彼らが言っていることや気持ちを理解するのに役立ちます。

次のセクションでは、支援的コミュニケーションの一般的原則を示します。積極的傾聴と肯定的フィードバックが、支援的コミュニケーションの重要な要素です。長期的な支援では、この方法は意思決定の過程の支援においても役立ちます。

## 支援的コミュニケーションの原則

危機に見舞われた人々とコミュニケーションをとるときは、さまざまな要素を考慮する必要があります。その原則には、共感、尊重、純粋さ<sup>註1)</sup>、肯定的配慮<sup>註2)</sup>、非批判的な態度、エンパワメント、実用的な話題、守秘義務と倫理的規範などがあります。

訳註1) 純粋さ (genuineness) とは、ありのままの自分でいること。「ジェニュインネス」と表記されることも多い。アメリカの心理学者カール・ロジャース (Carl Rogers) は、カウンセラーにとって大切な3つの態度の一つであると述べている。また、ロジャースは、「リアル (real) であること」「自己一致 (congruent)」という表現も同じ意味であると述べている。

訳註2) 肯定的配慮 (positive regard) は、「肯定的関心」とも訳される。相手の話を善悪の評価、好き嫌いの評価を入れずに聴く態度のこと。「受容」と同じ意味。ロジャースは、カウンセラーにとって大切な3つの態度の一つとして「無条件の肯定的配慮 (unconditional positive regard)」をあげている。

共感や尊重、純粋さを持って、コミュニケーションをとります。共感は他人の視点から見たり感じたりできる能力であり、距離を置いて機械的になるのではなく、人間的暖かさを伝えられる能力なのです。被災(害)者の尊厳と価値を尊重することによって、支援者は予断を持たずに傾聴することができます。純粋さとリアルであること<sup>註1)</sup>は常に重要ですが、他人を信頼することが難しくなっている人々を支援するときには特に重要です。誠実で親切であることで、必要な信頼が得られます。そうでないと、裏切られた気持ちにさせてしまいます。

訳註) 66ページ註1 参照。

被災(害)者の福祉と存在意義に対して、誠実かつ肯定的配慮を示します。誰かが自分に価値を見出せないで苦悶しているとき、肯定的配慮が自尊心を高めてくれます。そして、非批判的な態度をとります。人はしばしば誰かに批判されるのを気にするものであり、自分の身に起きた危機も自分のせいだと思ってしまうからです。

コミュニケーションをとるにあたって、被災(害)者をエンパワーすることの重要性を心に留めてください。支援者は、一時的にしか関わられません。ですから、被災(害)者に回復力と資質を持っていると自覚させることが非常に重要なのです。何ができて何ができないのかについて具体的に焦点を当てることも役立ちます。

守秘義務を守ることが重要です。それは、被災(害)者との間で共有された事は、秘密にすることという意味です。守秘義務を守るとは、支援者と受益者の間の信頼感を高めます。危害の及ぶ危険性や虐待が起こっている場合にだけ、情報を開示する決定を下すべきです。

最後に、適切な行動の倫理規範に従って行動してください。活動の現場の状況はさまざまですが、行動の倫理規範には共通の原則が存在するのです。言った通りの適切な行動をして、信頼されましょう；被災(害)者との人間関係を利用してはいけません；被災(害)者が自分で判断を下す権利を尊重しましょう；決して自分のスキルや能力を誇張してはいけません；自分の偏見に注意しましょう；被災(害)者の疑問やニーズに敏感になりましょう。

## 非言語的コミュニケーション

多くの場合、会話はコミュニケーションの主要な形態ですが、メッセージの多くは非言語的に、ジェスチャー、身体の動き、顔の表情などを通してか、またはため息や



LARS MØLLER/DANISH RED CROSS

あえぎなどの非言語的な音を通して伝えられます。すべての文化には、さまざまなジェスチャーや音に対する独自の意味があります。

以下に述べる行動は、一般的に信頼感を増しコミュニケーションを促進する傾向がありますが、それぞれの文化にあわせる必要があります。常に話している人に顔を向

けるようにしてください。開かれた姿勢を示し腕を組まないようにしますが、自然な姿勢を保つようにしてください。適度な距離を置きます。近づくことは関心を持っていることを示しますが、同時に親密さやくだけた感じ、あるいは強引さを与えます。頻繁に目を合わせ、落ち着いてリラックスした雰囲気を作ります。



### 支援的コミュニケーションと積極的傾聴

この対話では、ボランティアVが、苦しんでいる女性Aと話します。女性は彼女の家の外で、運転手が大怪我をした自動車事故を目撃しました。

- A：ああ、なんでこんなことが起こったの？とてもひどいものだったわ。  
 V：あなたのおっしゃることから、それはひどいものだったに違いないように聞こえます。そうですね？  
 A：はい、それはひどいものでした…（こらえきれずに泣き始める）…  
 V：なるほど…（Vは、Aに少し近づく）何が起こったのか教えてもらってもいいですか？  
 A：外で車の音が聞こえたので、ドアに走って行って何が起こったのを見ました。  
 ああ、それは本当に恐ろしいものだったわ…（静かに泣いている）…至る所に血が流れて…  
 V：あなたが見たことについてもっと聞きたいです。  
 A：私は車に走り寄って、運転手に意識があることを確認して、急いで救急車を呼びました。  
 私は、救急車が来るまで運転手と話していました。  
 V：なるほど、最初に運転手が大丈夫かを確認してから助けを求めて、そして最後に運転手と一緒にいたんですね？  
 A：はい、そうしました。  
 V：あなたは素早い対応をして、正しい判断を示し、運転手を最善の方法で助けたようですね。  
 A：（ため息…）ええ、そうですが、衝撃的でした。  
 V：あなたにとって大きな衝撃だったに違いないと思いますよ。  
 V：今のご気分は、いかがですか？  
 A：少し良くなりました、ありがとう。まだ信じられませんが、運転手が助かって良かったです…  
 A：私は運転手を見舞いに病院に行くべきだと思いますか？  
 V：その質問に答えられるかどうかわかりません。もしかしら、なぜあなたが行きたいのかについてもう少し話してもらえたら、私たちはそれについて話すことができます。



JAKOB DALU / DANISH RED CROSS

## 積極的傾聴

積極的傾聴とは、語られることに集中するだけのものではありません。話し手が語っていることを理解したと伝えることも重要なのです。

支援者は、耳を傾けるためにそこにいるということを忘れてはなりません。初めに相手を理解するようにして、次に自分を理解してもらうように努めます。語られていることに集中し、積極的な聞き手になりましょう。積極的な聞き手になるというのは、そばにいたり、うなずいたりする非言語的な対応と、「なるほど」「そうですね」「どうぞ続けてください」とか「そのことについてもう少し話を聴かせてください」などと短めの受け答えによる言語的な対応の両方です。自然なコミュニケーションになる最も良い方法を探してください。話し手と同じ言い回しや言葉を使うことで、相手を理解していることや話の流れに付いて行っていることを伝えることもできます。

話されていることの理解を歪めてしまうかもしれないので、あなた自身が持っている偏見や価値観に気をつけましょう。よく話を聴いて、発言の裏にある気持ちや基本的な思いを探りましょう。

あなたの全神経を話し手に集中させましょう。相手が話しているときは、自分の返答を考えたりせず、また、間違いを正したり、意見を述べたりして話を中断させてはいけません。一方、返答をする前は考えるために話すことを少しやめましょう。揚げ足を取ってはいけませんし、相手に代

わって自分で結論を出したりしないようにしましょう。

## フィードバックすること

人は共有しているものへのフィードバックを評価します（受け答えの良し悪しは、何が話し手との間で共有されたかで判断されます）。したがって、フィードバックは、支持的コミュニケーションの重要な要素なのです。落ち着いた低い声で話し、相手を動揺させないようにしましょう。観察された行動と行動が引き起こした反応を説明するようにしましょう。

### 解釈するよりも説明しましょう



「…なので、私はあなたを心配しています。」  
「私には、あなたが…と言っているように聞こえます。」  
「…のように聞こえます。」

最近の出来事や変化しうる行動について、建設的に注目してください。コーピングを支援するために、何でも相手の褒められるところを誠実に褒め、相手が本当に話していることや尋ねていることに受け答えをするようにしましょう。相手の話からそれて、自分自身の興味や話題にしてはいけません。話題は支援される人についてであり、支援者についてではありません。

危機的な状況にある人に対応するために、状況をより詳しく知るための質問をしたり、回答したり助言をすることは自然なことです。この方法は一般的には間違っていないですが、コミュニケーションの方法としては効果的なものではありません。その代わりに、表現の工夫をしましょう。

### 表現の工夫

「たくさん話してくれればくれるほど、私はあなたをより理解できます。」  
「私は、そのことについてもっと知りたいです。」

これは決して質問をしてはならないというのではなく、人を理解したり助けたりするとき、誠実な関与を伝えるためのさまざまな方法を工夫すると良いということです。質問の仕方には、開かれた質問と閉ざされた質問があります。

### 異なったタイプの質問

開かれた質問：「今日はお加減いかがですか？」  
閉じられた質問：「今日は前より気分がいいですか？」

開かれた質問は、細部の多様なレベルについていろいろな方法で回答できる質問のことです。閉じられた質問は、単に、はい/いいえで答えるか、あるいは限られた答え方しかできない質問です。開かれた質問では、被災(害)者は自由に答えられますが、閉じられた質問は、返事を誘導してしまう危険性があります。もうひとつの対応法は、相手の考えや気持ちに注意を向けることです。

### 人の感情に注意を向ける

「あなたはとても怒っていると言いますし、このことはあなたにとってさらに重荷です。これは非常に辛い状況だと思います。私はあなたが経験していることについてもっと聞きたいです。」

批判をしてはいけません。相手が言うことを肯定や否定をせず、しっかり理解しましょう。

相手が言ったことを、時々別の表現に言い換えてみましょう—そうすることによって、支援者が注意深く聞いていることが伝わります。もし、支援者自身のその出来事に対する反応や気持ちが被災(害)者のものと同じだったときには、被災(害)者に自分の気持ちがすべて知られていると感じさせないように、十分な注意を払う必要があります。こういうことが注意深く行われれば、被災(害)者が自分の体験について話をしたり、自分の気持ちや状況の変化を理解することができるように助けてあげることが出来ます。

### 意思決定の支援

人は危機の最中にいるときは、明晰な思考をしたり、意思決定を行うことが難しくなります。こうしたときには仕事を辞める、離婚をする、転居をするといった人生を変えるような決断はしないで、しばらく待つように勧めることが役に立ちます。困難な状況の真っ只中にあっては、今ここで (here and now) のことだけを扱う方が良いのです。

時間が経つにつれ、被災(害)者は依然として危機的状況の中にいるかもしれませんが、意思決定を行なうとか、将来に向けての計画を立てる支援も必要になり始めるかもしれません。いろいろな事柄についての意思決定であるとか、薬の服用方法、子どもの悩みの助け方、住居問題の解決法など、さまざまなレベルの意思決定です。支援者は人々のさまざまなジレンマの克服を支援することができるのです。

支援者はおそらく実用的な知識や情報を

持っており、それにより被災(害)者が十分な情報を得て判断をすることを助けることができるのです。

できる限り必要な情報を集め共有するようにし、人生を変えるような大きな決断に直接係わるような助言はしないようにします。こうした決断は、時間がたってからすべきものなのです。支援者の役割は重要で、被災(害)者の自分で対処し回復して行く能力を尊重することなのです。こうした過程を経て被災(害)者は、将来のために自分のニーズと資源を明確に自覚することができるのです。

たとえば、もし被災(害)者からどうしたらよいかと尋ねられたら、このように答えることができるかもしれません：「私はまだあなたにどんな選択肢があるのかわかりません。できたら、もうすこしあなたの懸念とあなたが利用できる選択肢について話してください」。このようにして、被災(害)者に自分で決断を下すように導くことができるのです。

被災(害)者が自己制御できるように支援することは、被災(害)者が意思決定を行なうのを導くという点で対面支援の重要な要素です。人は過酷な状況に圧倒されている



ASIA YTH/PS CENTRE

## 意思決定支援のための ステップ・バイ・ステップ ガイド

1. 会話ができる物理的に安全な場所を設定しましょう。支援者の身分と役割を説明しましょう：「私の名前はジェインで支援のためにここに来ています」。今どのような状態かを尋ね、安全だと感じ、率直に話すことができるようにするために必要なものを尋ねましょう。
2. あなたが相手を理解していることと支援をしたいと思っていることを伝えて、支援ができる関係を構築しましょう。これが理解と信頼の第一歩です。
3. 問題や心配事について話を聴きましょう。開かれた質問を使って、その人の置かれた状況について情報を得ましょう。
4. 関連性のある情報を共有しましょう。
5. 前向きに変わるための選択肢について語り合いましょう。危機的状況にある人は、通常よりも少ない選択肢しか見えなくなっています。相手が多くの可能な解決策を検討する能力を取り戻すように助けてください。
6. 可能な選択肢について話し合いましょう。被災(害)者に自分自身の可能性について考えるように励ますことで、自己制御感覚を取り戻すことができます。
7. どんな解決策にも何らかの負担と不確実性があることを、理解するように支援しましょう—それによって人は、現状と自分の限界を知ることができるのです。
8. 行動計画について話し合いましょう。多くの場合、新たな失望に対して最も弱い状態にあるので、危機にある人にとって最も困難な段階です。したがって、十分な支援が必要な場合があります。
9. もし可能なら何が起こったかをフォローアップして、継続的な支援をしましょう。それは、その人が大切な人間であるという重要なメッセージを送ることになります。

とき、自分ではどうすることもできない状況にとらわれてしまい、自分でできることに気が回らないものなのです。状況を把握し、その状況に適切に対処するためには、制御の感覚が重要です。相手に選択肢を考えさせ、意思決定をさせ、自分の生活の中に自分で制御できる部分を見つけさせることが支援のひとつの方法なのです。

### 電話相談

ここで述べることは、電話によって支援を行なう、あるいはホットラインやオンラインでの支援を行なう場合に役に立つものです。支援を受ける人の置かれた現実の状況に合わせる必要があるということに留意しましょう。電話相談は、対面での支援と異なります。

電話では目で見ることができないので、すべての情報が声で伝えられます。対面で話すときの顔や姿勢などの非言語的な励ましは、低い声やゆっくりとした話し方や明確で複雑でない言葉で話すことなどに置き換えることができます。どうしても必要でない限りは話をさえぎらないようにし、電話をかけてきた人と議論をしないようにしま

しょう。

支援や手伝いを求めている人がイライラしていたり、怒っている場合に、それらの感情の矢面に立たされることがあります。そういう難しい電話に対処するためのいくつかの示唆を挙げます：

- 間をおいて、ゆっくり深呼吸をしましょう。
- 電話をかけてきた人の本当の感情に耳を傾けましょう。
- あなたが聴いている感情を承認しましょう—怒りや敵意におじけづかないでください。
- 声を低くし、ゆっくりと、はっきりと話しましょう。
- 支援者としてのあなたの役割を明確にしましょう。
- 個人的な発言は気にせず、あなたが提供できる支援に集中しましょう。
- 発言内容は、明確、簡潔、そして肯定的なものにしましょう。
- 電話をかけてきた人は、その時点で理解している状況に反応しているだけです。彼らが言っていることを批判するのは避けましょう。
- 電話をかけてきた人に、難しい論理を期

### 電話での支援におけるステップ・バイ・ステップガイド

F

1. 自分の身分と役割を述べましょう。特に電話での支援を開始するときは、支援者の役割と通話の目的をはっきりと伝えてください。
2. 電話の相手が自己制御感を持てるように支援しましょう。否定的な面に集中するだけでなく、電話の相手を元気づけましょう。
3. 提供できない支援を申し出ないでください。
4. 支援者の能力を超える状況だったり、電話の相手のウェルビーイングに重篤な問題がある場合には、他に紹介をしましょう。
5. 通話の長さに制限を設けましょう。また、会話が堂々巡りだと思える場合や電話の相手ですでに話したことを何度も繰り返している場合も、会話を閉じる必要があります。その時は以下のことが役立ちます：
  - a. 共有された情報を要約する。
  - b. 相手の状況を認める。
  - c. 次に何が起るかについて合意に達することを試みる。選択肢を提案し、意思決定を促す。



待しないようにしましょう。

- 電話を終えたら、誰か同僚に会話の内容を話しましょう。

## 支援グループ

時には、同じような問題を抱え人たちが同じような生活状況の人たちのグループ、たとえば、HIV/AIDSと共に生きる人々や地震で家族を失った人々などが、共に集うことで助けになることがあります。このような状況において支援グループを結成することは、参加者を力づけ、相互支援を促進し、グループメンバーに影響を与えることができることを知る効果的な手段となるかもしれません。しかし、支援グループは、専門家の支援が必要なおときには、その代用にはなりません。

心理社会的支援の基礎的訓練を受けた経験豊富なボランティアなら、支援グループのまとめ役になることができます。何か大

## 夫が去った時

夫は私がHIVに感染していることを知ったとき、私の元を去りました。私は今、3人の子どもと障害を持つ弟と一緒に暮らしています。私たちは弟の年金で暮らしています。生活は非常に苦しくて、私たちはほとんど十分に食べることができません。

私はいつも苦勞しなければなりません。私のグループでは、服薬、健康状態、そして私たちが経験しているすべての困難について話し合います。私たちは泣き、笑います。

当初、このグループは「HIV/AIDSと共に生きる人々」の組織の人が率いていました。しかし、6回の会合の後、私たちが会を引き継いで、自分たちで会を運営しています。会合の後に家に帰ると、肩から重い負担が取り除かれたように感じます。

## 津波の後

インド洋の津波の後、親族を失った人々は定期的に会い始めました。彼らは2年間会い続けました。彼らの何人かはまだお互いに会っていて、親しい友人になりました。グループのメンバーはひどく苦しみ、その多くは専門的な支援を受けました。グループが最終的に終了したとき、誰もが回復への道を歩んでいました。職員がこれらのグループを率いました。



ADDRESS LATIF

きな問題を乗り越えた経験のある人は良いお手本になれるし、グループの良い立ち上げ役になります。大切なことは、グループが常に自分たちで維持されることです。

時には、グループのメンバーが困難な問題に直面し、辛い思いをして、自分たちでグループを維持していけないようなこともあります。そのようなときには、専門家や特別な訓練を受けたボランティアにグループの運営を任せなければなりません。もし、あなたが職員あるいはボランティアとして支援グループの運営を頼まれたら、その役割のためにもっと訓練が必要かどうか必ず上司に相談しましょう。

## モジュール6



LESLIE OTTO GREEN/DANISH RED CROSS



# 子どもたち

## 学習の要点

- 子どもの安全とウェルビーイング
- 子どもへの暴力と虐待
- 子どものストレス反応
- 子どものストレス・コーピング
- 子どもへの支援方法

子どもたちは、自然災害、武力紛争、健康上の緊急事態、事故、突然死の影響などの危機的な出来事に接したときに、きわめて脆弱な存在となります。子どもたちは、危機的な出来事によって起こる長期的な心理社会的危機を予防する強力なストレス・コーピングを必要としています。

生命を失うような危険の中に置かれることは、子どもたちにとってきわめてストレスの高いことであり、強い反応を引き起こす可能性があります。コミュニティや家族が崩壊し、結束力が失われる危機的状況で見落とされがちなのは、子どもたちが暴力、性的虐待、誘拐の対象となる事件の数が非常に多くなることです。これは、このモジュールの他の問題とともに強調されるトピックです。

## 子どもの安全とウェルビーイング

家族が財産や生計を失ったり、食料が不足したり、愛する人が亡くなったり、爆弾が落ちたりした場合には、子どもたちは何が起こったのか、なぜ起こったのかを理解するのに大変な思いをします。これらの日常生活を粉砕するような劇的な変化は、子どもたちだけでなく大人たちも当然影響を受けます。

## 子ども

**F**

「子ども」という言葉は、子どもに適用される国内法のもとで成人年齢に達している場合を除き、18歳未満のすべての人を指します。子どもの権利に関する国際条約は、子どもには安全、安心と保護を受ける権利があると述べています。

子どもたちの心理社会的ウェルビーイングは、信頼感と安心感とに密接に関係しています。家庭環境が子どもたちのウェルビーイングにきわめて重要です。両親が夫婦喧嘩をしていたり、暴力にさらされたり、親の病気（精神的や身体的病気、薬物乱用など）や親のストレスや不安などがあると、子どもの安全とウェルビーイングは脅かされます。子どもの信頼感や安全感覚は、児童虐待（身体的、性的、言葉や心理的虐待<sup>註</sup>）あるいはネグレクトなど）を受けた場合、子育ての仕方が子どもを危険にさらす場合、たとえば過保護であったり、甘すぎるか厳しすぎるしつけをしたり、子どもに過度の責任を負わせる場合にも損なわれます。

訳註) この読本での原語は、“emotional abuse”（感情的虐待）であるが、日本語ではpsychological abuseの訳語としての「心理的虐待」あるいは「精神的虐待」が一般的なので、本書ではemotional abuseを「心理的虐待」として訳出する。日本では、児童虐待を「身体的虐待」「心理的虐待」「性的虐待」「ネグレクト」に分類している。

子どもたちは、年齢や身体の大きさ、未成熟さ、経験不足や知識のなさのために、大人よりも権力による虐待に脆弱です。したがって子どもたちは、身体的、性的および心理的虐待と暴力、人身売買と性的搾取、違法な徴兵と戦闘部隊による使用、家族の分離、誘拐および強制収容など多くのことから守られなければなりません。

子どもたちに対する暴力は、いろいろな場所で発生する可能性があります：家庭、学校、孤児院、宗教施設、刑務所、病院、難民キャンプなどです。武力紛争や災害が発生すると、子どもたちは家族やコミュニティの人たち、さらには外部の人たちか

らも暴力の対象とされる危険性が増加します。こうした子どもたちの心理社会的ウェルビーイングを危うくする特別な危険性について理解することが重要です。

### 危機的状況における子どもの安全

危機的状況のすべての段階において、子どもたちは特に弱い立場なのです。続く混乱の中で子どもたちは、道に迷ったり引き離されたりすることもあるでしょうし、また家族から家族へ、病院から病院へ移されるときに、あらゆる形の虐待の危険性が増していきます。危険因子はさまざまな段階で変化する可能性があり、暴力はさまざまな形態をとります。

段 階	危 険 因 子	暴 力 の 形
危機前	子どもは「違う存在」と見られる 家族内のストレス コミュニティの保護体制の欠如 暴力の容認	心理的虐待 身体的虐待と体罰 家庭内暴力 レイプを含む性的虐待
危機の最中	混乱状態 家族や社会的支援の崩壊 家族のストレスの増加 別離や死の増加 権力の不安定	集団レイプを含む性的暴行 労働と/あるいは性目的の誘拐 家庭内暴力 性的搾取
支援中	支援者も含む知らない人の増加 家族とコミュニティの強いストレス 保護体制の欠如 資源への制限されたアクセス 権力の不安定	仮収容施設、難民キャンプ、コミュニティでの性的虐待 薪拾いや水汲み中の性的虐待 食糧や物品、交通手段や安全と交換の性的搾取 脅迫と孤立 身体的虐待：暴力、火傷 家庭内暴力
復興中	権力の不安定 物資の取り合い 生計の欠如 失望と欲求不満	帰参者に対する報復としての性的虐待 身分保障や財産の返還、物資と交換のための性的搾取 生計との交換の性的搾取 身体的虐待 拒絶、誹謗、脅迫や孤立

## 特に弱い立場にある子どもたち

子どもたちは、皆ある程度の暴力やその他の脅威にさらされて生活しているのですが、一部の子どもたちは、他の子どもたちよりその危険性が高く、特別な保護と擁護を必要としています。そうした子どもたちには、親や兄弟姉妹からはぐれた子どもたち、障害のある子どもたち、施設で暮らす子どもたちが含まれます（詳細については、ボックスのコラム参照）。支援計画を立てる際には、一定期間そうした弱い立場の子どもたちに特に注目する必要があるかもしれませんが、そのことで彼らに対する偏見や差別を増強させないように注意が必要です。

### 特に弱い立場の子どもたち

- 親や兄弟姉妹とはぐれた子どもたち  
親と離別または死別した子どもたち
- 施設に収容されている子どもたち
- 障害があり特別の支援が必要な子どもたち
- 疎外されている子どもたち
- 緊急事態に置かれた子どもたち
- 幼い母親
- 青少年
- 子どもだけの家庭



JACOB DALVI / DANISH RED CROSS

## 子どもに対する暴力と虐待

児童虐待とは、子どもを傷つけるすべての身体的、性的、心理的な不当な扱いや保護の欠如をいいます。児童虐待のさまざまな種類には、家庭内暴力、心理的虐待、身体的虐待、ネグレクトと性的虐待があります。虐待を受けている子どもたちは、異なった形の虐待とネグレクトを同時に受けることがよくあります。少年少女への暴力は増大している問題です。それはどの民族にも、どのコミュニティにも存在します。暴力や虐待の事件は、災害や武力紛争の後に増加します。

家庭内暴力とは、家族に身体的、性的あるいは心理的な危害を加えるあらゆる行為を言い、家族を殴打したり、辱めたり、のけ者にすることも含んでいます。アルコール依存、薬物乱用、乱暴な行動やストレス発散のために暴力を振るっても良いという考え方が、家庭内暴力の危険性を高めます。家庭内での暴力を目撃した子どもたちは、暴力を振るっても許されることや小さい子や弱い子を殴っても許されることを学びます。このことは、子どもたちの中でいじめにつながってしまうのかもしれないのです。

心理的虐待は、子どもの自尊心を絶え間なく攻撃し続ける行為です。それは、権力や権威があり、信頼している人による心理的な破壊的行為です。肉体的な傷は治るかもしれませんが、心理的な傷は虐待行為の後も痛み続けるかもしれないのです。心理的虐待は、拒否や無視—子どもを認めること、話を聞くこと、支援することを拒否し、最も重要な子どもの心理的なニーズを無視

することです。それは、侮辱、批判、嘲笑、真似、悪口などで子どもを貶めることでもあります。子どもを他の子どもたちから孤立させること、通常の社会的経験から締め出すことも心理的虐待です。その他には、脅迫（威圧したり子どもに極端な恐怖を感じさせること）したり、反社会的行為、危害を加える行為、犯罪行為を絶えず見せたり、それらに誘ったりすることで子どもをだめにするなどがあります。

身体的虐待は、権力があるとか信頼される立場にある人が、殴打したり、揺さぶったり、火傷を負わせたり、平手打ちをしたり、蹴ったりして意図的に子どもを傷つけたり、傷つけると脅したりすることです。

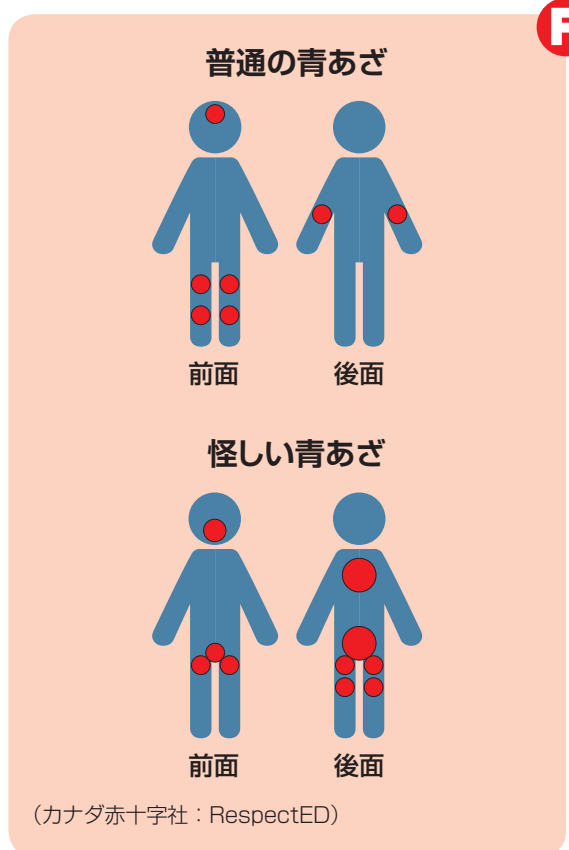
身体的虐待は、普通体罰と関係していますし、またしつけと混同されることがあります。

子どもたちが日常の活動の中で経験する事故では、前額部や膝、ひじに青あざや傷を作ります。一方、身体的虐待を受けている子どもは、背中や顔面、側頭部、お尻、大腿部、下肢や下腹部など普通ではないあるいは予想外の部位に青あざや切り傷が見られます。

怪しいあざがひとつあるだけでは、虐待が行なわれているとは言えませんが、いくつかの怪しいあざが見られるときには、虐待が疑われます。

ネグレクトは、住居や栄養のある食事、適切な衣服、教育、医療、安心、安全な環境、運動、保護、愛情や世話といった基本的な欲求を満たすことを意識的にしないことです。健康を気遣うケアの必要性は、生まれる前から始まり、子どもが成人するまで続くものです。小児期のすべての段階で、子どもの基本的な身体的・心理的な欲求を拒むことは、発育不全や健康不良、場合によっては死ぬといった悪影響を与えます。

性的虐待は、年長あるいは強い子どもや青少年あるいは大人が、年少の子どもや弱い子どもを性的目的のために利用することです。子どもたちや若年者は、大人と同じ力や知識を持っていないので、大人との性交渉を断ることができません。性的虐待は信頼を裏切り、子どもから幼少期を奪います。加害者がその虐待行為で、経済的あるいは社会的に利益を得ている場合には、性



## 性的虐待

### 接触による性的虐待：

- 子どもの性的部分に触る
- 子どもに他人の性的部分に触らせる
- 子どもを性的に抱きしめる
- 膣、肛門、口を用いて性交をする
- 子どもに性的拷問をする
- 子どもの体内に器具を挿入する

### 非接触的な性的虐待：

- 子どもにポルノを見せる
- 性交渉を見せる、性的会話を聞かせる、他人の性的部分を見ることを子どもに強要する
- 写真やビデオ撮影のために、子どもに誘惑的または性的なポーズをとらせる
- 性的部分をからかう
- 子どもを見世物にする
- 子どもに淫らな質問や発言をする

(カナダ赤十字社：RespectED)

的搾取と言います。子どもの性的虐待は、二つに分類されます。すなわち、接触性のもので非接触性のもので。

## 暴力と虐待の影響

虐待の加害者は、子どもが信頼している人だったり、知っている人だったりすることが多く、子どもが加害者を守ろうとして虐待の事実を隠そうとするのが普通です。多くの場合誰も介入せず、その結果、子どもは自分を傷つける人に依存し続けることとなります。

子どもたちは恐れていたり、虐待がなかったふりをして、虐待について話そうとしません。子どもたちは虐待が普通のこと

だと教えられていたり、認めたくないのかもしれませんが。子どもが虐待している人を好きだったり愛している場合には、虐待について話すことがより難しくなります。子どもたちは虐待されるのは自分が悪いからだと思っているので、虐待について話したがる、ばつの悪い思いをしたり恥ずかしくなってしまうのです。子どもたちは自分が家族を崩壊させたり、トラブルに巻き込むのを恐れることもあります。彼らは起こったことが悪いことだとわからないこともありますし、ただ単に誰に話したらいいのかわからないのかもしれませんが。

偶然にしろ誰かによって暴かれたにしろ虐待が発覚すれば、強い感情が噴出します—安堵感のみならず罪悪感や恐れ、またおそらく混乱も襲います。それは、誰か他の人が秘密を知ってしまったからです。したがって、その対応には慎重を期さねばなりません。

## ストレスに満ちた出来事に対する子どもの反応

危険でストレスに満ちた出来事に対する子どもたちの反応は、大人たちの反応とは異なっています。したがって、子どもたちを支援する場合には、その違いを認識し、考慮する必要があります。

子どもたちも大人と同じ感情を持っていますが、その表現方法が異なっているのです。その反応は、発達段階により異なります。子どもたちは、出来事に対して強い視覚的なイメージを持ちます。そして、たとえば遊びを通して出来事を再現するなど繰り返す行動をとったり、恐怖や他者や人生

## 年齢の違いによる典型的なストレス反応

### 生後2歳未満：

起こった出来事や自分の気持ちを言葉で表現できない幼い子どもであっても、特別な光景や音や臭いの記憶を持ち続けます。普段より泣くようになったり、纏わりついたり、むずがったり、おとなしくなったり、逆に興奮したりすることがあります。

### 2歳～6歳：

就学前の子どもたちは、危機の後に孤立感や無力感を味わいます。両親から離れるのを恐れるとか、指しゃぶり、夜尿、暗闇を怖がるといった赤ちゃん返りが現れます。遊びの中に体験した出来事が取り込まれて、その体験を繰り返し演じることもあります。こうした手段がうまくいかない場合、子どもたちは否認して引きこもってしまいます。子どもたちは静か（無口）になって遊び仲間や大人を避け、病気になることや疲労に安らぎを求めます。

### 6歳～10歳：

学童期の子どもたちは、複雑な事柄を理解できるようになります。そのため、罪悪感や出来事を防げなかったという失意や怒り、あるいは救援者になった自分を想像するといった多彩な反応をみせます。彼らの行動が気まぐれに映るのは、膨らんでゆく満たされない思いをどうにかしよう、自分で何とかしようとするからです。起こった出来事のことを話し続ける子どももいます。

### 学童期：

子どもたちの学業成績や課題遂行能力は一般的には低下しますが、完全主義者になって以前の状況を乗り越えるために完璧であろうと一生懸命頑張る子もいます。

### 11歳～18歳：

青年期には、大人と同じような反応が見られます。孤立、イライラ、規則破りや乱暴な行動がよく見られます。10代の子どもたちには、危険で無謀な行動、たとえば無謀運転やアルコールや薬物の乱用、自傷行為などが見られる場合もありますし、摂食障害になる子もいます。周りの人は、ヒヤヒヤします。



JAKOB DAL/DANISH RED CROSS



に対する態度を変えるようなトラウマを抱えることとなります。

将来に対する恐れは、不幸な出来事を体験した子どもたちに非常によく見られます。それからの回復は、自分と他者に対する信頼を取り戻すことですが、それには時間がかかります。子どもたちは、その発達段階や年齢によって異なった行動や対人関係の持ち方や認識をするので、彼らが示すストレスの兆候や症状も発達段階によって異なります。ストレスに満ちた状況では、子どもたちはその保護者にどう対応したらいいか求めてきます。特に幼い子どもたちは、親や家族に答えを求めます。保護者は子どもたちの安全の源なので、危機の後には保護者の継続的な指導とケアが必要です。子どもたちは、よく親と同じような行動をします。そのような場合は、親を支援することを通じて子どもたちを支援するのが最も良い方法です。

## 暴力や虐待に対する子どもの反応

子どもたちは児童虐待に対して、みな異なった反応をします。子どもはそれぞれ独特な存在で、暴力は子どもに個別の影響を与えますが、夜尿、自傷行為、吃音などの言語障害、身体の発育不全、健康不良、摂食障害や身体的外傷など、虐待やネグレクトに共通した身体的指標があります。

行動面の兆候もあり、それには自尊心の低さ、睡眠障害、虚言や盗みなどの問題行動や攻撃的になる、極端に文句を言う、言いなりになる、強硬な態度を取るなどの極端な行動が含まれます。その他の行動変化には、引きこもりや抑うつ、信頼感の喪失

や性的行動などがあります。

また、子どもが見せる心理的な兆候として、無力感、裏切られた感じ、絶望感、悲しみ、恥辱、孤独感、怒り、不安、差別感などがあります。さらに、保護者から虐待を受けた子どもたちは、保護者に対して両価的感情を抱きます。これは、怒りや復讐心と同時に愛情や忠誠心を保護者に抱くという意味です。加害者が知らない人であった場合と比べて、子どもは怒りの感情を表現するのがより難しくなります。

虐待の対象になった子どもは、人間関係を信頼することがとても難しくなります。そのような子どもたちに信頼できる保護者との関係を取り戻させるためには、思いやりと忍耐が必要になります。

## 子どもの悲嘆反応

子どもは、不可逆的でみんなに起こる不可避な死について、正確に理解することはできませんが、たとえ幼くてもはっきりとした悲嘆の症状を示します。乳児は生後6～8ヶ月で人から引離されたことがわかるようになるので、保護者からしばらく引き離された時に保護者を探したり、失望や諦めなどの明らかな悲嘆の兆候を示すようになります。生後6～8ヶ月未満の乳児は悲嘆を表現することはありませんが、むずかりや睡眠や摂食の障害などの別の兆候を見ることがあります。彼らは亡くなった人を探すような特別なことはしませんが、保護者による日常の養育が突然中断されるとストレス反応を示す可能性があります。

子どもたちも喪失に対して、ショック、

怒り、悲しみ、罪悪感、不安、恐怖など大人と同じ感情的な反応の仕方をします。しかし、大人から見ると子どもたちの悲嘆反応は、不思議に見えることがあります。大人の悲嘆反応とは異なるのです。子どもたちの悲嘆は、突然で長続きしません。子どもたちは、強い悲嘆反応を示していたかと思うと突然遊び始めて面白がったりするのです。幼い子どもたちは、悲嘆を言葉で表現することができません。幼い子どもたちは、行動や遊びを通じて感情を表現するのが普通です。

強いストレスを経験すると、子どもたちは保護者や他の子どもたちに対して乱暴な振る舞いをしますが、同時に保護者に纏わりついたり分離不安の兆候を見せたりもします。しばしば実際の年齢よりも幼い子の行動、たとえば、夜尿、指しゃぶりやひとりで眠れないなどがみられます。こうした行動は、子どもが信頼感を喪失したことと他の人への信頼感が必要であることを示しています。子どもには、安定した安心できる人間関係が最も重要なのです。

### ある子どもの悲嘆

自動車事故で母親を亡くした8歳の少年ペドロは、母親の葬儀に出席しました。彼は墓のそばに立ってひどく激しく泣いていると、突然小さな猫が現れました。すぐに彼は泣くのをやめ、葬儀の間猫と遊びました。参列者が皆去った後、ペドロは墓のそばに座って母親に就寝時の読み聞かせをしました。彼は、叔父さんが墓に供える大きなろうそくを取りに行こうと言うまで、墓地を離れようとはしませんでした。

### 分離不安

子どもが、両親や大切な保護者から引き離されたときに見せる極度の不安を中心とした心理的反応を言います。

幼い子どもたちは青年期や大人とは違って、友達に喪失体験を話しても救いを見つけることはできないことがあります。特に学童期の子どもたちは、他の子と違っていることがいやで、何事もなかったかのように振舞うことが多くあります。彼らは、教師や保護者に同級生や遊び仲間の前で何が起こったのかを話して欲しくないのです。時には、同じ経験や似たようなストレスの強い経験をした子どもたちと交わることを避ける子どももいます。

子どもによっては引きこもってしまったり出来事のことを話すことができなかつたり、否認してあたかもその出来事はなかったかのように振舞うことがあります。また、子どもによっては出来事について話すことを止められなかつたり、遊びの中で強いストレス体験を繰り返し再現することがあります。子どもたちは、しばしば事実と感情とを混同することがあるので、理解させるのに助けが必要です。ストレスの強い出来事は、子どもたちの信頼感と慣れ親しんだ環境を崩壊し、子どもたちがこの信頼感を取り戻すには時間がかかる場合があります。しかし、適切な支援があれば、多くの子どもたちは健全で積極的に発達していきます。

## 子どものストレス・コーピング

子どもたちのストレスに対する対処法や回復の仕方は、危機的状況の性質、その強度、持続期間のみならず、子どもの年齢や性別、社会的支援、生活環境によっても左右されます。

## 保護的因子

子どもたちの生活上の保護的因子は、逆境に置かれたときの負の影響を、変えたりなくしたりします。このことは、必ずしも子どもたちが困難な生活環境で傷つけられるのではないということを示しています。

自尊心や健全なコミュニケーションスキルがあること、世話をしてくれる大人との良い関係など個人の特性は、子どもにとってすべて保護的因子です。家庭環境に、優しい気持ち、愛、配慮、良い関係、規律、公正や良い役割モデルがあれば、これも子どもたちにとって保護的因子になります。

友達もまた子どもにとって保護的因子です。子どもは友達を通して支援、役割、楽しさや受け入れることを学ぶのです。

学校でのよい体験も子どもたちを守る役割を果たします。支援してくれる教師や先輩の存在が、達成感、自信、学校で学んだスキルと同じように子どもたちのウェルビーイングにとって不可欠です。余暇時間や有意義な活動の時間も重要です。

最後に、健全なコミュニティは、子どもたちを受け入れ、保護する重要な役割と子どもたちをコミュニティに大切な一員とし



DANIEL OJIMA/AMERICAN RED CROSS

て参加させることで、成長や発達を促すという大切な役割を持っているのです。

## 子どもへの支援方法

「子どもの最大利益」の原則は、すべての子どもたちの支援計画と活動に適用されなければなりません。それは、どのような活動でもそれに参加するすべての子どもたちにウェルビーイングをもたらすことを第一に考えることです。

## 一般的な子どもの保護の方法

危機的な状況下では、子どもたちが弱い立場に置かれる他の問題状況と同じように、子どもたちに対して特別な注意を払わなければなりません。

危機的出来事での活動で、子どもたちを保護するには、以下のような方法があります。

- 18才未満のすべての子どもを登録する。
- 子どもたちの主な情報を記載する：家族構成、両親または保護者の連絡先、健康状態、就学状況、その他の情報などを記録し、安全な場所に保管する。

## 親のいない子どもたちと 親から引き離された子どもたち

親のいない子どもたちとは、両親や親戚と離れて暮らしている子どもたちの事で、法律や慣習で世話をすることになっている大人から世話をしてもらえていない子どもたちのことです。

親から引き離された子どもたちとは、両親あるいは法律や慣習で以前世話をしてくれていた大人から引き離された子どもたちのことで、必ずしも親族がいないということではありません。

- 子どもたち、特に大人と一緒にいない子どもたちと接するすべての大人たちに注意を喚起する。
- すべての支援者が公的に認定されていることを確認する。
- もし子どもの福祉に関する問題があった場合には、責任者に知らせる。
- 子どもたちが安全ではないと感じていたり、誰かに不安を感じていると話したときには、子どもの安全が最優先なのでそれを信じる。
- 喪失や死別を乗り越えようとする子どもを一人ひとり支援する。
- 親のいない子どもたちに安全な住まいを提供して、赤十字社・赤新月社や他の機関や孤児院などと協力して家族を探す。
- 家族とはぐれた子どもたちの家族との再会を優先する。

### 子どもたちへの情報提供

危機的出来事に巻き込まれた子どもたちには情報が必要です。子どもたちは自分を取り巻く世界と自分自身の理解を再構築するために、何が起きたのかということとそ

F

の理由を知ることが必要なのです。家族が子どもたちに、死や辛い事柄を話さなければならぬという難しい役割を果たさなければならぬことがよくあります。彼らは事態を悪化させてしまうのではないかと心配します。それはもっともなことです。子どもたちにたくさんの事実に直面させるのは問題です。特に、子どもが暴力や性的虐待の被害者だった場合には、事実に直面させるのはとても危険です。しかし、疑問がすっきりと解消されないとやはり問題が生

F

### 説明が常に子どもたちの 役に立つわけではない

身近な人を亡くした子どもたちと話す時には配慮が必要です。

#### 以下のような説明の仕方に注意が必要です:

「おばあちゃんは、永遠に安らかに眠っているよ」—この説明では、子どもがベッドに入って眠るのを怖がるようになります。「お父さんはしばらく遠くに行っているけど、すぐ帰ってくるよ」—結局、子どもは父親がもう帰ってこないことを理解するので、不安になったりなぜなのか疑問に思ったりします。「おばさんは良い人だったから神様に召されたんだよ」—子どもは他の良い人たちも神様に召されてしまうのではないかと心配になります。「これは神様の御心がなせる業です」—子どもはなぜ神様が悪いことを望まれるのか疑問に思います。「これは天罰です」—子どもは神を怖がり、何か悪いことをするたびに過剰に心配するようになります。「お姉さんは病気になって、病院に行って亡くなったんだよ」—子どもは誰かが病気になるたびに心配になり、特に誰かが病院に行ったりするととても心配します。



LESLIE OTTO GREENST/DANISH RED CROSS

じます。物事があやふやのままだったり、まったく説明がされなかった場合には、子どもたちは大人への信頼を失って黙ってしまったり、引きこもってしまいます。

子どもたちの方から積極的に情報を求めてくる場合には、何が起こったのかを話すように保護者を励ましましょう。同時に、保護者に子どもたちが求めている情報を与えることで子どもたちに負担をかけないように十分注意するよう助言をしてください。また、子どもたちを励まして質問をさせるようにし、子どもたちがするその質問を道標にするよう保護者に助言をします。子どもたちが自分の気持ちを表現しても大丈夫と思えるような環境を作る必要があります。

子どもに年齢相応の説明をすると同時に、喪失体験にまつわる丁寧な説明と安心を与えることが大切です。できるなら、家族・集団・コミュニティの誰かが一緒にいて、喪失体験を乗り越えられるように助けて子どもを安心させましょう。

## 子どもの観察

子どもたちの苦悩を理解するためには、彼らの話をよく聞き、行動を観察することが必要です。

その子の行動を同じ境遇にいる他の子どもたちの行動と比べてみましょう：

- 他の子たちと同じ行動ですか？
- 子どもの遊びを観察しましょう：
  - その子は年齢相応の遊び方をしていますか？
  - その子はよく怒ったり、欲求不満や恐怖を示していませんか？
  - その子は夜尿をするようになっていませんか？
  - その子はよく泣いたり、人に纏わりついたりしていませんか？
  - その子は引きこもったり、乱暴になっていませんか？

子どもに日常の出来事の話をして、どう反応するかを観察しましょう：

- その子は話を聞いて理解できていますか？
- その子は年齢相応の理解をしていますか？

### 問題の詳細

ヴェーニュと彼女の友人は二人とも7歳で、人質事件の被害者でした。事件の後、彼女たちは一人で学校に行くことを嫌がるようになりました。優しい親たちは、交替で娘たちの登校に付き添いました。他の保護者は娘たちに受け入れられていましたが、ある父親はそうではありませんでした。ボランティアが少女たちが恐怖について話すのを聞いて、その父親が娘たちの後ろを歩いていたことに気づきました。それが、人質に取られていた時を思い出させていたのです。その父親に娘たちの前を歩くことを提案したところ、問題はなくなりました。



- その子は戸惑ったり、混乱していませんか？
  - その子は質問に集中して答えられていますか？
- 両親や子どもをよく知っている大人と話しましょう：
- その子は以前と違った行動をしていませんか？
  - その子の性格、行動、人生観がガラッと変わっていませんか？
  - 大人から見て、その子に支援が必要だと思いませんか？

## 支援的コミュニケーション

子どもたちは何らかのストレスを経験するとより脆弱になり、乱暴に行動するようになり、保護者に纏わりついたりするようになります。大人はつい批判的に否定するような調子で接してしまいがちです。これでは、大人と子どもとの双方向のコミュニケーションをとることができません。子どもたちを行儀悪く大人を苛つかせる存在として扱うのではなく、子どもたちが自尊心を強く持てるように支援することが重要です。

支援的コミュニケーションは、子どもの心の扉を開き、関係を強化する鍵なのです。理解され支援されていると感じている子どもは、さらにしっかりして自信もでき、強い自尊心も持てるようになります。これらは人生を通じて助けとなる資質なのです。

支援的コミュニケーションは、大人と同様にティーンエイジャーや子どもたちにも効果的で重要なのです。もし大人が子どもの話を注意深く批判せずに聞いてあげれば、

## 子どもたちとの支援的コミュニケーション

F

### 肯定的になりましょう

以下のような否定的な言い方はやめましょう：

- 「君は…がうまくない。」
- 「君はいつも…を失敗する。」

以下のように肯定的に支援する言い方をしましょう：

- 「君はいろいろなことが上手にできる。」
- 「私は、君がよく頑張ったことを知っているよ。」

### 明確で肯定的な指示をしましょう

• 「…をしてはいけません」という言い方をいつもしてはいけません。子どもたちが、自分たちですることのやり方を、知っているのと期待しないでください。

- 「…をする」を多用しましょう。そして大人も子どもも実際にわかるように、簡潔かつ丁寧に説明をしましょう。

### 相手を尊重しましょう

- 子どもをけなしたり、怒鳴ったり、言葉で虐待をしてはいけません。
- 子どもの気持ちがわかると思い込んではいけません。
- 子どもの知性を過小評価してはいけません。
- 子どもの努力を励まし支援して、あなたが他の人に敬意を込めて話すように「お願いします」とか「ありがとう」と言いましょう。
- 子どもの話を熱心に聴き、彼らが話している時には顔を見て注意を向けましょう。

ば、子どもの回復と成長を促進させることができます。子どもたちとの支援的コミュニケーションには、子どもたちが置かれた状況で生じる感情を認めてあげることが含まれており、時間をとって子どもたちの話

を全て聴いて応答することです。これは、問いただすことではありません。子どものレベルでコミュニケーションをとり、子どものペースで彼らのストレスについて話そう優しく励ますのです。

子どもたちの恐怖への対処の仕方は、大人のそれとは異なっています。ですから、まずその子の考え方を理解することが不可欠です。子どもたちに自分を表現する機会を作りましょう。そして、彼らの反応は普通のことであって、この状況下では理解できると説明します。嘘の約束をしてはいけません。子どもたちに起こった出来事を忘れるように言うてはいけません。また、彼らの体験を話してはいけないと言わずに、逆に質問をさせましょう。子どもたちは普通多くの疑問を持っていて、何度も尋ねないでいられないのです。これには、忍耐と励まし続けることが必要です。

支援者と保護者は、他の大人もそうですが、子どもたちが接する重要な人です。親切に接し尊重することで、子どもの自尊心と自信が高められるのです。

## その他のケアと日常行動の維持

危機的出来事の後には、子どもたちは信頼を取り戻すために、より多くのケアを必要とします。保護者はしばらくの間は、子どもたちが依存的になることを許してあげる必要があります。可能であればいつもより多くスキンシップをすとか、ひとりで寝させないとか、電気をつけたままにするなどをしましょう。子どもたちに悲嘆と回復のための時間と機会を与えることが重要です。退行的行動も少しの間は許してあげましょう。

## 退行

逆転、後戻りの意味。進歩の反対。12才の子どもが、指しゃぶりや夜尿をするようになった場合のように、より若い子どもに見られる行動をするようになるときに使う用語です。

保護者は子どもたちが安心感と自己制御感が感じられるように、子どもたちに家の内外の日常生活をできるだけ普段通りにさせてあげましょう。子どもたちが通学し続けられるように、家族を励ましましょう。学校に通うことと他の子どもたちと遊ぶことで、子どもたちは慣れた生活を続けることができるのです。

## 喪中の子どもを支援する

誰かが亡くなって子どもが喪に服しているときには、子どもに亡くなった人の話をして、子どもがその人のことを覚えているように助けることが重要です。注意深く子どもの反応を観察し、必要な支援をすることがとても大切です。時として、子どもが静かに振り返り考える場所が必要なこともあります。

喪の服し方は文化によって大きく異なっているため、その家族が死や儀式に対して



どのような信仰を持っているかを理解することが重要です。子どもたちは、家族の信仰を理解し自分なりに判断して、時には理解が困難な物事への答えを見つけるのです。

いかなる文化においても喪の一部としての儀式は大切なものです。儀式は亡くなった人に別れを告げる機会を与えてくれます。また、生活に戻る時を知らせてくれます。子どもたちにとって簡単な儀式は、出来事を処理するのに大きな助けになりますし、子どもたちはしばしば自分たちのための儀式を創作します。子どもたちにとって、大人の儀式に参列することもまた重要です。

記念行事や記念日は、喪の過程において、記憶が重要な役割を果たしていることを示しています。子どもたちには、この点で助けが必要です。彼らにカレンダーに印をつけさせましょう。その人がいつ亡くなったかを教え、その人のことを他の人と一緒に覚えておくことが大切なのです。子どもたちが亡くなった人との思い出を持つようにしてあげましょう。

## 喪の方法

父親が自殺した10歳の少女バーセンは、葬儀に出席しませんでした。数日後、彼女は父親に手紙を書き、父親の墓に手紙を埋めるために墓地に行きました。

16歳のミゲルは、とても高い橋の上から唾を吐きました。亡くなった彼の友人が亡くなる前に、それをしてみたいと望んでいたからです。儀式は故人と「繋がりを続ける」ことと、罪悪感を解消するのに役立ちます。亡くなった人が生前達成できなかった事を代わりに成し遂げるなど、その人のために何かをすることができるのです。

## 思い出箱

思い出箱は、子どもたちが亡くなった人を思い出す良い方法です。亡くなった人の持っていた物、たとえば手紙とか写真などを思い出箱に入れます。子どもに思い出すことは、時には辛いことだと教えましょう。思い出箱はしばらく放っておくこともできますし、必要なときには取り出すこともできます。思春期の子どもたちも思い出箱や何か思い出になる物を使いたがります。



## 子どもたちを遊ばせましょう

家族を失ったり、外傷的な体験をした子どもたちに接するときに、大人は子どもたちには楽しんだり、幸せを味わうことが必要だということを忘れてしまいがちです。子どもたちが回復するには他の活動—たとえば、困難なことや悲しいことを考えなくてすむ息抜きを作ることが必要です。子どもたちは幸せを感じたり、笑うことが必要で、いい気持ちになっても良いのだということを保証することが必要なのです。遊ぶ機会を持つことで、子どもたちは肯定的な気持ちを感じることができ、普通に戻れるのです。子どもたちが出来るだけ楽しんだり、いい気持ちになれるように手助けします。子どもたちにそれがいつどのように起



こるのか教えてあげましょう。愛情を示し、彼らが愛されていることを確認させるのです。

## 子どもたちを活動的にし参加させましょう

ストレスの強い出来事の後には、子どもたちは特に無力感や弱さを感じます。復興の過程に積極的に参加させたり、決断を自分でできたという体験が、自尊心や自己制御感を取り戻すためにとても重要です。したがって、大人は子どもたちに自分の環境を積極的に構築し、感情を表現したり、可能であればいつでも自分自身で判断できる機会を与えなければなりません。

## 遊びや描画によるストレス体験の再燃：行為を完遂させる

ストレス体験は、時に遊びとして再現されることがあります。こうした遊びは、他の遊びとは異なっています。普通の遊びは子どもを気持ちよくさせ、はっきりした始まりと終わりがあり、子どもが世の中や自分自身を理解するのに役立ちます。

一方、ストレス体験の再燃は、普通の遊びを突然中断させて何度も繰り返され終わりがなく、子どもをいい気分にしてくれません。こうした遊びは勧めたり、あるいは禁じたりしてはいけません。遊びの形を変えて距離を置くようにしましょう。この作業は子どもと共に注意深く行なわなければなりません。子どもと一緒に遊びを完遂するか、別の終わり方を探します。

子どもたちに、たとえば救援活動や家の再建—子どもたちが想像できることは何でも—の遊びをさせたり絵を描かせたりする

## 異なる視点

地震後にイランのバムで実施された「異なる視点」プロジェクトは、子どもたちが、自尊心と自己制御感を取り戻した非常に良い例です。

55人の子どもたちが写真ワークショップに参加し、災害についての自分の見方や気持ちを示す機会を得ました。彼らの写真と言葉は、一冊の本となり出版されました。



HEAVATE PAVANY

ことはとても重要で、それによって子どもたちは辛い気持ちで一人ぼっちではないと感じられるのです。このように遊びや描画は、子どもがストレス体験を自分の新しい世界観や自己の中に統合するためのツールとなるのです。この作業がうまくいくと、この新しい世界観が安心感と世の中に対する信頼感となって、人の助けを借りて悪い体験を乗り越えるようになるのです。

## 行為の完遂

4歳のエイダは、洪水で人々や動物が溺れ死んだ絵を描きました。絵を描いている間、彼女は非常に辛そうに見えました。救援活動と家の再建を描くよう勧められた後、彼女はリラックスして空に笑顔の太陽を描き始め、人々が新しい家を建てるのに忙しい様子を描きました。



## 必要に応じた紹介

死やその他の危機的出来事に対する子どもたちの反応は、その置かれた状況と年齢や性格によって大きく異なります。時には、専門家の助けを求めることも必要になります。そうした出来事が起こる前から情緒的に問題を抱えている子どもたち、たとえば、学校でいじめにあっている子どもや発達障害の子どもは、危機的出来事の直後に「凍りついた」ように見えたり、ショック状態にある子どもたちと同じように特に危険です。

子どもは危機的出来事後、1カ月もすると何らかの改善の兆候を見せるものです。6カ月もすると、より普通の活動状態に戻ります。しかし、継続している危機的状況では、子どもたちは普通の日常生活や行動に戻ることはできません。こうした状況下では、同じ状況にいる他の子どもたちと比べてみましょう。もし、子どもの回復に、何らかの疑問があったら上司に相談して対応方針を決めましょう。それには、適切な人や機関と情報を共有したり、助言を受けることも含まれます。

もし、子どもが明らかに変化していたり、回復の兆しが見られない場合には、専門家の助けを求めましょう。その際の重要な変化は以下のものです。

- 情緒面：持続する悲しみ、自分の人生の終わりについて話す
- 身体面：体重増加や体重減少、頭痛、吐き気
- 心理面：悪夢、不安、学習困難や集中困難
- 行動面：危険で危害の恐れのある行動、アルコールや薬物使用、多動や受身的行動、社会活動や遊びへの不参加



JACOBS DAL/UNISHI RED CROSS

## 虐待が疑われたらACT

ほとんどの国々では、児童虐待は明らかに犯罪行為です。児童の権利に関する条約<sup>註1)</sup>第19条では、子どもたちを守るために「あらゆる形態の身体的若しくは精神的な暴力、傷害若しくは虐待、放置<sup>註2)</sup>若しくは怠慢な取扱い、不当な取扱い又は搾取(性的虐待を含む。)からその児童を保護するためすべての適当な立法上、行政上、社会上及び教育上の措置をとる」<sup>註3)</sup>と規定されています。

訳註1) 児童の権利条約は、18歳未満を「児童」と定義し、国際人権規約において定められている権利を児童について敷衍し、児童の権利の尊重及び確保の観点から必要となる詳細かつ具体的な事項を規定したものです。1989年の第44回国連総会において採択され、1990年に発効した。日本は1994年に批准した(外務省ホームページ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/jido/index.html>より)。

訳註2) 原語は「neglect」である。外務省では「放置」と翻訳しているが、昨今日本では「ネグレクト」とカタカナで使用されることが一般的なので、本書の他の部分は「ネグレクト」と表記している。なお、「ネグレクト」は、十分な養育行動をしないことを含むものであって、完全な「放置」のみを指すものではない。

訳註3) この部分の翻訳は、外務省のホームページに掲載されている条文のままとした。

## 虐待が疑われるか 露見したらACT

- A : 子どもの状況と気持ちを認知する  
(Acknowledge)  
支援と援助につなげる : 報告する  
(Access)
- C : 子どもの言うことを注意深く聞く  
(Carefully listen)  
子どもを慰める : 子どもの安全を確保する  
(Comfort)
- T : 記録を取る : 子どもの言ったことと  
観察されたことを記録する  
(Take notes)

(カナダ赤十字社 : RespectED)

## 虐待を受けた子どもたちを 支援するためにすべきことと してはいけないこと

### すべきこと

- 一般的なことを開かれた質問でする : 「そのことについて何か話したいことはない?」
- 見たことを話す : 「君の足にあざが見えるけど。」
- 気持ちを確認する : 「怖がっているように見えるんだけど。」
- 気遣いを示す : 「君が大丈夫か知りたいし、何か手伝わせてよ。」

### してはいけないこと

- 誘導的に質問をする「いつ、なぜ、どこで、どのように起こったの?誰がしたの?」
- 結論付ける「君は叩かれたの?」
- 分析を述べる「そういうことをされたから、君は父親を恨んでいるんだね。」
- 安易な約束をする「君が話してくれたら、全てがうまくいくよ。」

もし、児童虐待が発見されたり強く疑われた場合には、現場の上司、赤十字社・赤新月社内の上司やしかるべき担当者、あるいは他の機関に報告しましょう。社会福祉事務所や警察にも報告しましょう。

暴力や虐待への子どもたちの反応は、年齢や性別と文化などによって異なりますが、虐待を受けた子どもは皆傷ついています。彼らには、心理的な傷、恥辱、自責感が残るのです。子どもたちに、虐待は決して彼らの責任ではないのだということを教えなければなりません。

# モジュール7



# ボランティアと職員への支援

## 学習の要点

- 人道支援ボランティアと職員の特殊なストレス原因
- 燃え尽き症候群の兆候
- ボランティアと職員への支援
- ピアサポート
- セルフケア

ボランティアや職員は、彼らの業務の特徴や活動する環境のために、ストレスにさらされやすいことはよく知られています。

このモジュールでは、以下の項目について学びます。

- 困難な状況下で活動する職員やボランティアのストレスの原因
- いかにストレスの兆候に気づくか
- 同僚と管理者が、職員とボランティアの心理社会的ウェルビーイングに貢献する方法
- いかに自分のストレスの自己処理を行い燃え尽き症候群を予防するか

## ボランティアと職員のストレス

伝統的に英雄的な任務を果たしている赤十字社・赤新月社の職員とボランティアは、献身的で疲れを知らない、いわば超人的であることを期待されています。そのため、職員やボランティアは、十分な活動ができなかったという気持ちを抱いて、仕事を辞めてしまうことがよくあります。彼らが直面するニーズは圧倒的であり、支援を提供する能力をはるかに超えています。職員は、聞くのも辛い災害の生存者の話に心を乱されます。救急法のボランティアは、

自分が処置をした人が亡くなったことに罪悪感を感じるかもしれません。HIV/AIDS事業のボランティアは、繰り返される死のサイクルに直面して絶望感を抱くかもしれません。職員とボランティアは、人を助けながら自分自身の死や受難の恐怖を克服しなければなりません。こうした状況は、医師と看護師やソーシャルワーカー、救助隊員など他の救援者たちと共通するものです。

職員やボランティアは、人をケアや救助することへの自分自身の感情的反応に対して、備えができていないことがよくあります。彼ら自身の状況と問題は後回しにされますが、彼らのニーズと反応もある時点で対処されなければなりません。他方、彼らは支援活動をすることで、ストレスに由来する問題を起こりにくくすることもできるのです。ほとんどの人はレジリエンスを備えており、ストレスの多い出来事にも対処することができます。しかし、ストレスに圧倒されてしまい、持てる力を使い果たしてしまう人もいます。これは、活動環境の内外からの過大な要求や要求の蓄積によって引き起こされるのです。

## ボランティアと 職員のストレスの原因

多くの人々が考えるのとは違って、職員やボランティアのストレスの原因となる経験自体は、暴力や極端にひどいものではないことが多いものです。支援者として活動する人々は、彼らの任務に意義を見出し、それによって彼らがさらされる状況に対応することができるのです。その代わりに、職員やボランティアのストレス反応は、活動環境や組織内部の問題が原因になっていることが多いのです。

ストレスの原因となる活動環境には、任務内容が明確でないとか、任務内容の説明がないとか、準備や事前説明が不十分だったり、任務の際限がないなどがあげられます。一貫性がなかったり不適切な管理体制のために、活動場所で職員やボランティアが支援されていないと感じるときにストレスが高まります。また、しばしば職員やボランティアは、活動環境によって個人的にストレスを受けることがあります。たとえば自分の親族が亡くなったり、財産を失ったりという場合です。

出来事の特徴に関連した過酷な活動条件、たとえば肉体的な大変さ、体力の消耗や危険な仕事などがストレスを引き起こします。支援者が組織の危機的出来事に巻き込まれたり、モラルや倫理的な板挟みに直面したときにもストレスにつながります。もし活動条件を変えずにボランティアや職員が、長期に家族や家庭から切り離された災害の現場で活動させられた場合には、ストレスの処理は困難になるでしょう。任務を果たすことに意味がないと感じる職員や

## 過酷な労働条件

マシューはハリケーンが荒れ狂った後、学校や診療所で再建作業を行う労働者のグループを率いるように任命されました。暑くて湿度が高い気候でした。大きなテントで、みんな一緒に寝ました。電力を節約するために、マシューの上司は夜にエアコンを止めることしました。寒い気候と自分の部屋を持つことに慣れていていたマシューは、眠れませんでした。数週間後、普段は穏やかな気性でリラックスした男として知られているマシューは、軽微なミスでも部下を怒鳴るようになりました。



NEALTO BUNDAD AZZIRE AVAR

ボランティアが出てくるかもしれません。こうしたストレス要因を放置しておくと、職員やボランティアのウェルビーイングや仕事の質にも影響が及びます。

## 燃え尽き症候群の兆候

支援者には、燃え尽きてしまう特別の危険性があります。燃え尽き症候群について学ぶことは、支援者が早期に自分自身や他人の兆候に気づくのに役立ちます。

燃え尽き症候群は、支援者は自己犠牲を払い疲れ知らずのものだという活動現場で起こる支援者自身と受益者の双方からの期待に関係しています。こうした期待はもちろん非現実的で、容易にストレスを引き起こします。燃え尽き症候群は、ストレス要因がすでに積み重なっていることを示しているのです。すなわち、疲れ果ててしまっ、もはや現状から離れることもできなくなっているのです。こうした状況からの回復には、長い時間がかかります。

燃え尽き症候群の警鐘として、身体的変化や行動や人格の変化があります。身体的兆候としては、慢性的な疲労、頻回の頭痛、胃痛や睡眠障害などがあります。支援者は、いつも通りの自分のケアを忘れるかもしれません。行動の変化には、飲酒量や

喫煙量や薬物の摂取量の増加、無謀な行動、自分自身の身の安全の軽視などがあります。怒りや欲求不満の感情が制御できなかったり、冷静さを失うことと同様に他の人と一緒にいるのを避けたり、同僚や上司への態度の変化も燃え尽き症候群の兆候です。人によっては頼まれたら断れなくなったり、自分の仕事との境がわからなくなったりすることがあります。また、物事に集中することができなくなったり、仕事の効率が悪くなったりします。

人格の変化とは、「私は支援には向いていないんだ」と考えたり、「こんなところで働きたくない」「私がしてあげたことに誰も感謝してくれない」などと仕事に否定的な態度をとり始めることです。また、「子どもたちが腹をすかしたってかまわない」と他者に対する感情や気配りを失っていきます。持続的な寂寥感や抑うつ感も燃え尽き症候群の兆候です。

燃え尽き症候群の人は、「支援計画の全体を担っているのは私だ」とか、「何が起きているのか知っているのは私だけだ」と感じてしまうので、その結果、だんだん働く時間が長くなる負の連鎖に陥ってしまいます。彼らは自分自身が休憩や休養する必要があることを忘れてしまい、そのうちエネルギーを使い果たしてしまい、しまいには人を支援することができなくなってしまうのです。

しばしば燃え尽き症候群の人は、自分の変化に気づかないものです。ですから、チーム全体がストレスの原因と燃え尽き症候群について理解し、早期にその兆候を発見することが重要なのです。

### 燃え尽き症候群



長期のストレスによる感情状態で、慢性的な感情の疲弊状態、活力の枯渇、仕事に対する意欲と熱意の消失、仕事の効率の低下、達成感の低下、悲観主義と皮肉癖などが特徴です。

## ボランティアと職員への支援

ボランティア、職員、管理者および組織は、個人あるいは現実的な限界を意識し、尊重しなければなりません。ボランティアや職員の燃え尽き症候群をなくすためには、お互いに敬意と思いやりを持って接していかなければなりません。

職員とボランティアはいくつかの重要な点で支援され、ストレス関連の問題が発生する可能性を減らします。主な介入は、手近な課題とストレスや困難な状況に対する心理的反応への対処に関する正しくて確実な情報を提供することです。そうした情報は支援者に自分のストレス反応を自覚させ、セルフケアやピアサポートの選択肢を与えてくれます。支援者には、自分たちの存在と自分たちの活動に意義があると認められることや評価が必要なのです。これを「支援者支援」と言います。

ボランティアや職員が必要としているものは、彼らが支援している人が必要としているものとしばしば同じなのです。支援的な環境は、ストレスを最小にするために欠くことのできないもののひとつです。それには以下のような方法があります：

- 指針を示し、管理者や同僚からの支援を提供する。
- 結果を恐れずに、気楽に話せて問題を共有できるような組織の雰囲気を作成する。
- ボランティアと職員が全員参加する定期的なミーティングを開催して、チームへの所属意識を高める。

## ピアサポート

ある職員は残業が続き社会的接触が少なくなった時、突然不機嫌になりました。同僚たちから働き過ぎだと言われた時、彼は非常に怒りました。同僚は自分たちの懸念を、職員の作業負荷やストレスを引き起こす可能性のあるその他の状況を評価するチームマネージャーに伝えました。そのチームマネージャーは、3か月前に気分を害した深刻な出来事についてその職員がどのように感じているかを尋ね、それがまだ心配と苦痛を起こす引き金となっているかどうかを確認しました。また、チームマネージャーは、その職員の観察結果を個人的かつ肯定的に直接共有するために、心配している同僚を集めました。

やがてその職員は、以前の出来事に関連した感情に苦しんでいることに気付きました。

彼は同僚に何が起こったのかを話し、夕方にはあまり仕事をしないことにしました。徐々に彼は気分が良くなっていきました。





- 守秘の原則を尊重することでストレスについて話したり、助けを求めても大丈夫と思えるようにする。
- 危機的な出来事の後には、皆が集まるのが当たり前という職場文化を創る。例：ピアサポートシステム
- ペアで活動するようにする。

活動で得られた経験を共有することは、チームビルディングに効果があり、心理的問題の予防に役立ちます。気づかれなかったり、処理されなかったストレス反応はさらにストレスを高め、危機的状態を招くこととなります。困難を他の人と共有することで、誤解や間違った解釈を減らすことができます。自分の感情的な反応や限界について話すことを積極的に奨められる環境は、活動の質や効果を高め、職員やボランティアのウェルビーイングを保証します。

## 紹介

時に職員やボランティアが、重篤なストレス反応や他の精神的症状を呈することがあります。各国の赤十字社・赤新月社には、事業ごとに専門家への紹介システムがなくてはなりません。もし各国の赤十字社・赤新月社にその余裕がなければ、地域の医療施設あるいはNGOと協約を結ぶことも考えられます。事業担当者や管理者は、その国の赤十字社・赤新月社の特殊な環境について知っています（モジュール2の紹介の指針を参照）。

## 支援的な管理

管理者の慣例的な役割は、職員やボラン

ティアが継続して十分な活動を行なっているかを観察することと、管理基準に見合った質の活動を維持することです。しかし、管理者はボランティアと職員に対して、心理的な支援も行なう必要があります。言い換えれば、管理者はボランティアや職員を育み、人材として保護し、その人材にどこまで仕事をさせるかという限度を決めることが期待されているのです。

これは、心理社会的支援において特に重要です。管理者の重要な役割は、支援者の活動と彼ら自身の問題に直面した場合に、適切にアドバイスができる人を付けてあげることです。赤十字社・赤新月社の中では、こういうやり方が非公式に行なわれています。一つの有力な選択肢は、職員とボランティアがお互いに有益な知識、視点、経験を共有するサポートグループです。

## ピアサポート

ピアサポートとは、支援者として同じレベルの誰かに支援を行なうことです。ピアサポートの原則は、一般的にサイコロジカル・ファーストエイドや支援的コミュニケーションと同じです。

ストレスの強い状況で、積極的で支援的な取り組みを行なうことで、ストレス処理がうまくいくということには根拠があります。ストレス反応や感情について話し合えることはストレス処理を促し、ストレスの強い状況に対処することに役立ちます。名前が示すように、ピアサポーターは支援を行なうだけで、カウンセラーになることで

## ピアサポートの重要な要素

関心、共感、尊重、信頼、効果的な傾聴/コミュニケーション、明確な役割、チームワーク、協力、問題解決、経験の検討

はありません。ピアサポーターは、短期間の支援を行なうものです。専門家の支援の代わりにするものではありません。

ピアサポートの利点は、状況を知っている人が、即座に支援を行なうことができることです。ストレス下にある人が、新たな問題が発生しないようにするには短期間の支援があればいいのです。ピアサポートは、自分なりのストレス管理の方法を身につけるのにも役立ちます。多くの危機的状況で活動する組織は、ピアサポートに基づいた職員およびボランティアの支援プログラムを備えているか、作成しようとしています。

心理社会的支援の領域で活動する場合には、誰もがピアサポーターにならなくてはなりませんし、非公式なレベルにおいてそれは難しいことではありません。この受講者用読本では、サイコロジカル・ファーストエイドや積極的傾聴のスキルを教えるのと同じように、略式のピアサポートを教授します。

## 危機における略式のピアサポートの指針

**求めに応じる：**支援を要請されたら全力で応えましょう。ストレス体験をした人は支援を喜んで受け入れますが、心の中にまで

入り込まれることは望みません。会話だけが求められているものなのでそれに応えましょう。もし会話をしたがないようならば、そばに寄り添っているだけで支援になります。

**その場を管理し利用できる資源を探す：**第一歩として、もし必要であれば静かな場所を見つけて、野次馬や報道陣、またストレスとなる光景や音からその人を守ります。その場にいれば、身体の怪我の治療を行なう医師、家族や友人など適切な援助者を探します。

**情報を提供する：**自己コントロールのために最も必要なものは、その状況についての情報を得ることです。情報を得ることで、人は出来事に対処しやすくなります。情報は全て正確で客観的なものでなければなりません。

**自己コントロールができるように支援する：**情報提供するとともに、患者や被害者としてではなく、同僚や仲間として接しましょう。話を聴き、意思決定を助けます。批判はしないで、その人の感情を表現させましょう。

**促す：**ストレスにさらされると、自尊心も影響を受ける人がいます。彼らはその状況を自分のせいだと理解してしまいやすいので、自責的あるいは自罰的な解釈をします。そのようなときには、別の解釈や肯定的な見方をするように促します。特にこのことは、その人に責任がないときには重要

です。議論をするのではなく、別の解釈や考え方をするように促す方が良いのです。

**守秘義務：**ピアサポートで大事なことは、守秘義務を維持することです。もしこれが守られなければ、チーム全体のまとまりが怪しくなります。ピアサポーターは、心配している同僚やボランティアから問い合わせを受けることがあります。そのような問い合わせは慎重に扱い、その同僚やボランティアに直接話してみるように提案しましょう。

**フォローアップをする：**状況によりませんが、フォローアップをすることも重要です。これは電話や面談で行ないます。フォローアップは、控えめにかつ侵襲的にならないようにします。

## グループによる正式のピアサポート

正式なピアサポートはグループで行なわれ、皆が経験した最近の出来事や皆に共通の状況について話し合います。この方法の利点は、参加者が出来事や状況について共通の理解が得られることです。これにより組織が気にかけているということを示すことができ、またもっと支援が必要な人を見つけることができるのです。

## セルフケア

管理者によるケアとピアサポートは、職員とボランティアの心理社会的ウェルビーイングの促進に重要です。しかし、困難な状況下で活動する支援者が、自分でできることもあるのです。

## ピアサポートグループを組織すること

ピアサポーターは、正式なピアサポートを実施するためのトレーニングを受けることが推奨されます。

ただし、他に方法がない現場では、次の方法が推奨されます：

- 会議に参加させます。全ての人が必要に応じて出席するべきであり、出席することは良い仕事をするのと同じくらい重要であると強調します。
- ファシリテーターを任命します。チームリーダーまたはその役に適切な誰かを任命します。
- ファシリテーターが、会議の目的を紹介することから始めます。「経験を共有し、支援のニーズを見つけましょう」と言い、メンバーに議論するトピックを提案させます。
- 誰もが自分の経験に基づいて意見を述べ、特定の問題に関する意見を求める機会を得られるようにします。
- 会議は約1時間です。
- 定期的な会議は毎週開催しますが、特別な状況では毎日開催することができます。



HENNE PEDERSEN/DANISH RED CROSS

## 休暇をとること

ホーテンスは、緊急救援活動に従事しました。「10年後、迅速な意思決定を要する重要な状況に素早く反応できなくなったと感じました」と彼女は言います。「スローモーションで動いているように感じました。これが燃え尽き症候群なのかと感じたのを覚えています。そうはなりたくなかったので、休暇を取りました。壁にぶつかって燃え尽きてしまった同僚を見たことがあります。回復するのに1~2年かかりました。」



セルフケアは、二つの意味で重要です。職員やボランティアが、より効果的に他の人の支援ができるようになりますし、活動を持続させるのにも役立ちます。さまざまなセルフケアの方法があります。大事なものはストレス反応は正常な反応であり、避けられないものだということを知っておくことです。

- たとえ恐ろしく、変な感情でも言葉で表現することが役に立ちます。
- 緊張に気づき、意識的にリラックスするようにしましょう。ゆっくり呼吸をして筋肉を弛緩させましょう。
- 十分な休息と睡眠をとりましょう。



REUTERS/DANIEL AGUIAR COURTESY OF WWW.ALERTNET.ORG

- 危機的な体験をした後には誰かと話をし、その出来事から得た考えや気持ちを表現しましょう。これは、不愉快な経験を処理するのに役立ちます。
- 他の人の話を聞き、起こった出来事について考えることも役立ちます。彼らも影響を受けているので、彼らと有益な洞察を分かち合えるかもしれません。

支援者は被災(害)者をケアするのと同様に、自分自身をケアしなければなりません。よく食べ、お酒やタバコは控えめにし、緊張を和らげるために運動をしましょう。創作的な活動もセルフケアに有効です。絵を描いたり、文章を書いたり、音楽を演奏するなど、健康的な発散法を探しましょう。時には、行動の方が会話より感情を表現しやすいことがあります。

もし睡眠障害や不安を感じているときには、信頼できる人に相談するのもいいでしょう。就眠前のカフェインの摂取を避け、本を読むためにいつもより早くベッドに入るのもいいでしょう。

困難な状況の後、要求されている職務に集中するのが困難なときは、ルーチンワークを続けましょう。同僚や上司に状況を伝えましょう。起こった出来事を処理するには時間が必要です。あまり大きな期待は持たないようにしましょう。期待が大きすぎると失望や葛藤に繋がるだけです。自己判断で服薬しないでください。もし、2~3週間たっても反応を処理できなければ、専門家に相談してください。

## F

## セルフケア

- 自分の体と心を大事にする
- 十分な休息と睡眠をとる
- 瞑想やリラクゼーションなどのストレス緩和法を用いる
- 定期的によく食べる
- 運動をしたり、ヨガや他の身体運動など楽しめることをする
- 愛する人と連絡を取り合う
- 同僚にあなたの経験や感情について話す
- 遊ぶ—何か楽しめることをする



# 用語集、推奨文献、資料

## 用語集

以下の定義は、このトレーニングキットと心理社会的支援の文脈で適用され、必ずしも普遍的に適用できるわけではないことに注意してください。

### 積極的傾聴 (active listening)

積極に傾聴することは、話されていることに注意を払うことではありません。話し手が話したい内容を理解したことを伝えることでもあります。これには、非言語的なもの（たとえば、そばにいる、うなずく、肯定するなど）と言語的なもの（たとえば、「わかります」「そうですね」「続けてください」「それについてもっと聞きたいです」と言うなど）の2つの方法があります。話し手と同じ用語や言葉を使用すると、聞き手が話し手の言っていることを理解し、話に付いて行っているというメッセージが伝わります。

### アドボカシー (advocacy)

理念や主張の積極的な唱道のことで、特にここでは、個人またはグループを支援するために積極的に話すこと。

### 不安 (anxiety)

特に危機的出来事のリマインダーに直面した時の苦悩、胸騒ぎ、全般的緊張、時にはパニックを起こすことを特徴とする漠然とした不快な感情状態；自分を制御できない、または事態に対処できないという懸念；その出来事が再び起こるのではないかと心配。不安に苛まされている人々は常に警戒しており、大きな音や突然の動きなどに驚かされることがよくあります。

### 接近的方法<sup>註</sup> (approach strategies)

危機的出来事の被害を受けた人が状況を理解しようとし、支援を求め、問題を解決するための行動を取ろうとすること。

訳註) 単に「接近」ともいう。

### 回避的方法<sup>註</sup> (avoidance strategies)

これには、出来事に関連する思考と記憶の精神的回避と、不快な記憶を喚起する活動と状況からの行動的回避の両方が含まれます。回避は、危機的出来事への暴露後の初期段階で非常に一般的です。ある程度の回避は、人々の対処を助け、徐々に体験に慣れるようにするのに役立ちます。しかし、それが何

週間も、あるいは何ヶ月も続くと、他の問題を引き起こし、その出来事に折り合いをつけることができなくなる可能性があります。その状態が慢性的にならないように、回避的方法は最初の6か月間で徐々に頻度を減らす必要があります。

訳註) 単に「回避」ともいう。

### 死別反応<sup>註</sup> (bereavement)

重要な他者の喪失に対する感情的な反応。死別に関連する「うつ」は正常であると考えられ、しばしば食欲不振、不眠、無価値感を伴います。

訳註) bereavementは、客観的状況としての「死別」と、悲嘆(grief)と互換性のある用語として「死別反応」と訳される場合がある。ここでは後者の意味。

参照：日本グリーフ&ビリーブメント学会

<http://gandb.net/knowledge/definition.html>

### 立ち直り (bounce back)

以前の健康的に機能していた状態に戻ることに。

### 燃え尽き症候群 (burnout)<sup>註</sup>

慢性的な感情的消耗、エネルギーの枯渇、仕事への熱意と意欲の低下、仕事の効率の低下、達成感の低下、悲観主義と皮肉癖に特徴づけられた長期的なストレスによる感情状態。

訳註) 「燃え尽き」「バーンアウト」ともいう。「燃え尽き症候群」は、本来は「burnout syndrome」と言う。

### コミュニティ (community)

最も一般的には、コミュニティは、町、村、または小さなユニットと一緒に住んでいる人々のグループとして記述されます。しかし、コミュニティは、特定の事柄をやり取りしたり、共有する人々のグループとして定義することもできます—たとえば、同じ民族に属する人々、同じ教会に通う人々、農民として働く人々、または同じ組織のボランティアです。

### コミュニティに根ざした活動 (community-based activities)

コミュニティ生活に関連する活動で、それは時にコミュニティの外部のグループによって開始されることがあります。コミュニティの知識、価値観および既存の慣行を使用して、コミュニティの人々が参加するものです。

### コーピング/対処 (coping)

新しい生活状況に適応するプロセス—困難な状況を管理し、問題を解決する努力をするか、ストレスや葛藤を最小化、軽減するか、耐えようとしています。健康的な対処行動は、助けをもらうために他の人の手を借りたり、解決策を見つけるために積極的に働きかけたり、ストレスの原因を除去したりします。不健全な対処行動には、脅威を無視するかその影響を否認する、ストレスの原因を回避する、孤立状態になる、他人にフラストレーションを与える、自己判断による自己治療、および正常に機能するために他の安全および健康上の危険を冒すことが含まれます。

### カウンセリング (counseling)

被災(害)者自身が問題を解決するのを支援者が助けたり、導いたりする関係。また、被災(害)者が自分の問題をより理解することができるように支援者が助ける関係。カウンセリングは、処置や治療ではありません—被災(害)者の問題解決を促進したり、困難な状況に対処する新しい方法を見つけることを促進するものです。

### 危機 (crisis)

個人や社会の生活を突然中断させる出来事で、行動様式や思考の再評価が迫られること。日常活動の通常の見地が失われているという一般的な感覚。たとえば、重要な他者の死、仕事の喪失、健康障害など日常からの急激な変化が発生すると、人は危機を経験することがよくあります。

### 危機的出来事 (crisis event)

普通の人を経験しない、個人またはグループの通常は効果的な対処能力を圧倒するほど強いストレスを与える突然の強力な出来事。たとえば、事故、重病、暴力行為、自殺、自然災害、人為的災害(戦争、爆発、ガス漏れなど)、および感染症の流行。

### 否認 (denial)

不安を回避するために、感情、願望、ニーズ、または思考を否定する防衛機制。

### 抑うつ (depression)

一般に、不十分感、絶望感と無力感、受動性、悲観、慢性的な悲哀感および関連する症状を特徴

とする気分状態。この状態は、多くの場合、重大な喪失に関連しています。短期間の場合は、自然な反応ですが、うつ病でなければ数週間から1カ月以内に徐々に改善します。

### 災害 (disaster)

広範囲の損害、破壊、人間の苦しみを引き起こす予期せぬ突然の出来事。災害は地域の能力を圧倒し、国または国際レベルでの外部支援を必要とします。多くの場合、自然によって引き起こされますが、災害は人間がもたらす可能性があります。故郷を破壊し、人々を追放する戦争や内乱も災害に含まれます。その他の原因としては、建物の崩壊、吹雪、干ばつ、感染症の流行、地震、爆発、火災、洪水、危険物または輸送時の事故(化学物質の流出など)、ハリケーン、原子力発電所の事故、竜巻、または火山の噴火があります。

### 解離 (dissociation)

思考、反応、感情が他の人格から分離されるプロセス。被災(害)者は、自分や自分の周りで何が起きているのか理解していないように見えることがあります。

### 緊急事態 (emergency)

通常は予期できない突然の出来事で、その悪影響を最小限に抑えるための即時対策が必要な出来事。

### 心理的虐待 (emotional abuse)<sup>註)</sup>

他人の自尊心に対する絶え間ない攻撃。権力や権威がある人または信頼する人が拒否または無視することで行う心理的破壊行動—承認や支援の拒否。侮辱、批判、嘲笑、真似や悪口あるいは排斥することによって人を傷つけることも含まれます。

訳註) 心理的虐待は、psychological abuseまたはmental and emotional abuseともいう。

### 共感 (empathy)

相手の状況、感情、動機を理解すること。

### エンパワーメント (empowerment)

個人またはグループとして、自分の人生に影響を与える決定権を得ること。これは主に人を承認し、人々が地域活動に参加できる構造を確立することによって成し遂げられます。日常の活動であっても、



レクリエーションや教育活動であっても、それらへの参加は心理社会的ウェルビーイングを促進し、人生のいくつかの側面に対する支配感、帰属感、有能感を取り戻すことを助けます。

### 倫理 (ethics)

この用語には、正しい行動と良い人生、一種の道徳的基準が含まれます。それは、善悪の判断という一般的な概念よりも広範です。倫理の中心的な側面は、「良い人生」、生きる価値のある人生、または満足のある人生です。

### 極度のストレス (extreme stress)

深刻なまたは突然の緊張に直面したとき、それは極度のストレスとして経験されます。事故、家族の喪失、暴行または他の強烈な出来事に耐えることは、心理的な危機をもたらす可能性があります。

### 悲嘆 (grief)

被災(害)者を喪失から解放することを目的とした、自然だが痛みを伴うプロセス。悲嘆は、誰かを失い、その人と別れなければならないことに対する激しい痛みの感覚です。悲嘆は、遺族が故人に感じる愛情の延長であると言えます。

### 救援者の疲労 (helper's fatigue)

職員またはボランティアが感情的疲弊を感じたときの様子。

### ネグレクト (neglect)

住まい、栄養価の高い食べ物、適切な衣服、教育、医療、休息、安全な環境、運動、監督、愛情、世話など、子どもの基本的なニーズを満たすことができていないこと。

### 非言語コミュニケーション (non-verbal communication)

言葉を用いないすべてのコミュニケーション。すなわち、体の動き、表情とため息や喘ぎのような非言語的な音。実際は、文化によって異なります。

### ピアサポート (peer support)

支援者と同じレベルの誰かを支援すること。主要な要素には、関心、共感、敬意、信頼、効果的な傾聴とコミュニケーション、明確な役割、チームワーク、協力、問題解決、仕事で体験したことの話し合いが



FRANCIS MARKUS/INTERNATIONAL FEDERATION

含まれます。

### 身体的虐待 (physical abuse)

権力を持つ人または信頼される立場にある人が、たとえば、叩く、揺さぶる、火傷させる、平手打ちをする、蹴るなどして、他の人を故意に怪我をさせる、または怪我をさせる恐れがある行為。

### 心的外傷後ストレス障害 (Post-Traumatic Stress Disorder /PTSD)

自然災害、武力紛争、暴行、強姦、虐待、生命を脅かすと思われるほどのひどい事故など、心理的に苦痛を伴う出来事の後にかかる反応。これには、悪夢でのトラウマの再体験、出来事の反復的想起、心理的麻痺、社会との関わりの減少などの症状が含まれます。

### 保護的要因 (protective factors)

心理的に「保護」し、苦難や苦しみに遭遇した時に、深刻な心理的結果をもたらす可能性を減らす要因。保護的要因は、思いやりのある家族やコミュニティに属すること、伝統や文化を維持すること、強い宗教的信念や自分よりも大きなものに属しているという感覚を持てる政治的イデオロギーを持つことです。子どもにとっての保護的要因は、大人との安定した感情の関係と家族の内外からのソーシャルサポートです。

### 心理教育 (psycho-education)

日々の活動を管理する能力を強化することに焦点を当てた教育方法。目的は、苦しい状況に対する自

分自身や家族の反応、有効な対処法や対処スキル、対処能力や対処のための資源、困難でストレスの多い生活に対処するための選択肢に関する知識を与え理解させることによって参加者をエンパワーすることです。

### 心理的 (psychological)

精神に起源があるもの—人間の心に関する研究。それは、個人の心の中で生じたり、あるいは個人の心に関連した出来事、プロセスまたは現象のことです。

### サイコロジカル・ファーストエイド (psychological first aid/PFA)

サイコロジカル・ファーストエイド（こころの救急法/心理的応急処置）は、人間の基本的な支援であり、実用的な情報を提供し、被災（害）者に共感、関心、敬意、信頼を示すことです。

### 心理社会的 (psychosocial)

心理社会的とは、心理的側面と社会的側面で力動的な—人が他の人に影響を与える—関係を指します。心理的側面には、人の内面的、感情的、思考過程、つまり感情や反応が含まれます。社会的側面には、関係、家族やコミュニティネットワーク、社会的価値、文化的慣習が含まれます。

### 心理社会的支援 (psychosocial support)

心理社会的支援とは、個人の心理的ニーズと社会的ニーズの両方に対応する行動を指します。IFRCの心理社会的支援活動は、心理的支援指針（2003）に基づいています。指針では、心理社会的支援は、緊急対応活動と長期開発プログラムの両方に統合されるべきであると述べています。心理社会的支援活動は、コミュニケーションを促進し、コミュニティでのソーシャルサポートを再建し、重大な出来事に積極的に対応する人々の努力を支援します。

### 心理社会的支援プログラム (psychosocial support programme /PSP)

重大な出来事を経験した人々に支援を提供することにより、心理社会的ウェルビーイングの増進を目的とし、個々人の心理的反応 (psycho-) と人間関係 (-social) を対象としています。ほとんどの場合、健康プログラムなどの他の活動やプログラムの一部として支援が提供されます。支援には、危機的出来

事への心理社会的反応に関する意識の向上、災害への備えと対応の改善、個人とコミュニティのレジリエンスの促進、職員とボランティアへの情緒的支援が含まれます。

### 心理社会的ウェルビーイング (psychosocial well-being)<sup>註)</sup>

心理社会的ウェルビーイングは、個人が成長するための良い状態を意味します。心理的要因と社会的要因の相互作用の影響を受けます。

訳註) まえがきの訳註参照。

### 心身相関 (psychosomatic)

心理的問題が身体的問題や痛みとして表されること。

### PTSD

心的外傷後ストレス障害の説明を参照してください。

### 回復 (recovery)

困難な時間の後の回復は、心理社会的ウェルビーイングを取り戻すために前進するプロセスです。

### 退行 (regression)

逆戻り、後退—発達の反対。この用語は、たとえば、12歳の子どもが指しゃぶりを始めるなど、年長の子どもが年少の子どもによく見られる行動に戻るのを説明する時に使用します。危機的な出来事を経験した大人は、一時的に大人として考えたり行動したりできなくなり、幼稚な行動を見ることがあります。これも退行と呼ばれます。

### レジリエンス (resilience)

課題や困難に対処する能力。また、それまでの対処方法が回避され破壊されたときに、新しいバランスを回復し維持する能力。しばしば「立ち直る」能力と呼ばれます。

### 自主服薬/自己投薬 (self-medication)

不安、痛み、不眠、または他の問題などを軽減するための物質（アルコール、薬物など）の使用。

### 分離不安 (separation anxiety)

子どもが親または他の重要な他者から離れるときに過度の不安を示す心理的反応。

**性的虐待 (sexual abuse)**

性的虐待は、年上の人や力の強い子ども、青年または成人が若い人や力のない人を性的目的のために使用すること。子どもや若者は、対等な力や対等な知識を持っていないため、大人との性行為を拒むことができません。性的虐待は信頼を裏切り、子どもたちの子ども時代を奪います。大人が性的虐待から経済的または社会的に利益を得ているとしたら、それは性的搾取と呼ばれます。

**重要な他者 (significant other)**

重要な人物で、私たちににとって大事な何かを意味する人。家族、友人、同僚、または私たちの生活に影響をもたらす他の誰か。

**社会的 (social)**

人と人との関係。

**ストレス (stress)**

ストレスは、身体的または心理的な苦痛に対する正常な反応であり、苦痛に対して持てる対処能力以上の対処能力が求められたときに発生します。物差しの方の端にあるストレスは、私たちが興奮させ、警戒させ、油断を許さない困難を表しています。もう一方の端では、ストレスは自分の要求に応えることができず、最終的に身体的または心理的に衰弱した状態を表します。

**ストレッサー (stressor)**

ストレス反応を引き起こす肯定的または否定的な刺激。ストレッサーは、外部にも内部にもあります。外部のストレッサーは、対立、転職、健康状態の悪化、喪失、食料不足、騒音、不快な温度、個人空間/プライバシーの欠如などです。内部のストレッサーには、思考、感情、反応、痛み、飢え、渇きなどがあります。

**支援グループ (support groups)**

参加者が互いに心理的および実用的な支援を提供できるフォーラム。それらは治療として使用されるものではありません。支援グループは、心理社会的支援の初歩的な研修を受けた人、共感と忍耐力を持ち、そのような責任を引き受けてくれる人によって運営されます。

**支援的コミュニケーション (supportive communication)**

他者の能力に対する共感、関心、敬意、信頼を伝えること。

**生存者の罪悪感 (survivor guilt)**

生存者は、危機的な出来事で他の人は亡くなったのに、なぜ自分は生き延びたのかと疑問に思います。生存者は、悲劇を防ぐためにもっとできたことがあったはずだとか、悲劇を防ぐべきだったと考えたり、自分が死んだ方が良かったのと思うことがあります。

**持続可能性 (sustainability)**

無期限に一定のレベルを保ち続けることができる過程や状態の特性。この用語は、人間が作った体制がどれほど長く生産的であると期待できるか、またはどれほど長く体制がそれ自体に対処できるかを表すために使用されます。

**トラウマ (trauma)**

身体的外傷と極端な心理的暴行による心理的外傷の両方を説明するためによく使用される用語。トラウマを構成するものの定義は主観的で、文化に依存しています。集団的トラウマという用語が使用されることもあります。この用語は、コミュニティ全体が苦しんでおり、その結束力が危機的出来事のために失われている状況を指します。

**脆弱性 (vulnerability)**

苦痛体験に対処する個人の能力を低下させる可能性のあるさまざまな要因。たとえば、貧困、精神的または身体的健康障害、ソーシャルネットワークの欠如、家族支援の欠如および過去のトラウマ体験。たとえば、準備体制と支援体制の欠如、ソーシャルネットワークの機能不全、貧困などによりコミュニティが脆弱な場合もあります。

**弱い立場のグループ (vulnerable groups)**

多くの場合、健康上の課題（たとえば、HIV/AIDS、結核、糖尿病、マラリア、がんなど）を抱えて生きる人々、身体障害および/または精神疾患を持つ人々、子どもや青少年、高齢者、女性、失業者、貧しい人々および少数グループを表す用語。

### 推奨文献

心理社会的介入ハンドブックは、CD-ROMで提供される研修教材で、コミュニティに根ざした心理社会的支援トレーニングキットの一部です。

### モジュール 1 危機的出来事と心理社会的支援

災害時のメンタルヘルスと心理社会的支援

・ **Advances in Disaster Mental Health and Psychosocial Support**

Prewitt, J. et al (2006). Voluntary Health Association of India Press

－理論的検討と事例検討（スリランカ、レバノン、イラン、フィリピン、アフガニスタン、パレスチナ、インド）を含む書籍。

・ **Handbook of International Disaster Psychology Volume 1-4**, Edited by Reyes, G. and Jacobs, G.A. (2006), Praeger Publishers

・ **IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings** Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). Geneva

[www.humanitarianinfo.org/iasc](http://www.humanitarianinfo.org/iasc)  
 ー危機での立案、保護の対応構築、心理社会的ウェルビーイングの促進のためのガイドライン。フランス語、アラビア語、スペイン語、日本語に訳されている。<sup>註)</sup>

訳註) 日本語訳は、以下のURLで入手できる。  
[https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/pdf/mental\\_info\\_iasc.pdf](https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/pdf/mental_info_iasc.pdf)

・ **IASC Guidelines - Checklist for field use**. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2009)

[www.humanitarianinfo.org/iasc](http://www.humanitarianinfo.org/iasc)  
 ーIASCガイドライン全体を読む時間的余裕のない危機の初期段階の現場でのガイドライン。

・ **The Sphere Project**

Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response, c/o IFRC, Geneva (2004) [www.sphereproject.org/content/view/27/84/](http://www.sphereproject.org/content/view/27/84/)  
 ーハンドブックでもある研修教材；フランス語、スペイン語、ロシア語の翻訳がある。<sup>註)</sup>

訳註) 日本語訳は、以下のURLで入手できる。  
[https://jcan.info/wpJQ/wp-content/uploads/2019/12/spherehandbook2018\\_jpn\\_web\\_2.pdf](https://jcan.info/wpJQ/wp-content/uploads/2019/12/spherehandbook2018_jpn_web_2.pdf)

・ **Psychosocial interventions: A handbook**. PS Centre Publications. (2009)

ー心理社会的支援プログラムの立案と実施のためのハンドブック。

### モジュール 2 ストレスとコーピング

・ **Understanding Post-Traumatic Stress : A Psychosocial Perspective on PTSD and Treatment**

Joseph, S., Williams, R. and Yule, W. (1997) John Wiley and Sons, 1st. Edition.

### モジュール 3 喪失と悲嘆

・ **Grieflink**

[www.grieflink.asn.au](http://www.grieflink.asn.au)

ー病気による死、パートナーの喪失や隠れた悲嘆などさまざまなトピックについての情報が含まれているコミュニティと専門家のためのWebサイト。

・ **Journey of Hearts**

[www.journeyofhearts.org](http://www.journeyofhearts.org)

ー医学、精神医学、詩、散文、画像の要素を組み合わせ、喪失を経験した人に情報と支援を提供するWebサイト。

・ **Living with Grief after Sudden Loss : Suicide, Homicide, Accident, Heart Attack, Stroke**

Doka, K.J. (ed) (1996). Washington D.C. Hospice Foundation of America

・ **Mourning in different cultures**

McGoldrick M, Almedia R, Hines PM, et al. (1991). In Walsh F., McGoldrick M., (Ed.), *Living Beyond Loss: Death in the Family*. (pp. 176-206) New York: W.W. Norton & Company

### モジュール 4

#### コミュニティに根ざした心理社会的支援

・ **Psychosocial Support in Emergencies**

WHO (2003)

[www.who.int/mental\\_health/emergencies/en/](http://www.who.int/mental_health/emergencies/en/)

・ **Psychosocial Support to Large Numbers of Traumatized People in Post-Conflict Societies: An Approach to Community Development in**

### Guatemala

Anckermann, S., Dominguez, M., Soto, N., Kjaerulf, F., Berliner, P., Mikkelsen, E.N.; Journal of Community and Applied Social Psychology, 15, 136-152

### ・Rising from the Ashes : Development Strategies in Times of Disaster

Anderson, M. B. and Woodrow P. J. (1998). Colorado : Westview Press.

### ・Serving the Psychosocial Needs of Survivors of Torture and Organized Violence

Berliner, P. & Mikkelsen, E.N. (2006), in Gil Reyes & Jerry Jacobs (eds.) Handbook of Disaster Management. Praeger Publishers.

### ・Sexual and gender-based violence against refugees, returnees and internally displaced persons: Guide-lines for prevention and response

UNHCR, (2003).  
www.unhcr.org/protect/PROTECTION/3f696bcc4.pdf

## モジュール 5

### サイコロジカル・ファーストエイドと支援的コミュニケーション

### ・First Aid and Psychological Support :The Value of Human Support when Life Is Painful

Simonsen, L.&Lo,G.(2002). International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies –PFAの背景の報告書。

### ・Psychological First Aid and Other Human Support

Knudsen, L., Høgsted, R. & Berliner,P.(1997). Danish Red Cross, Copenhagen  
–非専門家による支援のためのガイドブック。

## モジュール 6 子どもたち

### ・Grief in Children-A Handbook for Adults 2Rev Ed edition. Dyregrov, A. (2008).

London : Jessica Kingsley Publishers

–家族、それまでの経験、その他の状況が子どもの死別反応にどのように影響するかを説明した書籍。

### ・Helping Children Affected by Natural Disasters

www.child-to-child.org/resources/pdfs/ctcdisasters.pdf

–親、教師、ヘルスワーカー、コミュニティワーカーなどのための簡単な解説書。

### ・Prevention in motion:An educational workshop on the prevention of abuse, bullying and harassment for adults who work with children and youth

Fairholm,J. & Ferguson,P.,(2005).Vancouver : Canadian Red Cross.

www.repssi.org/

–REPSSIは、東アフリカおよび南アフリカの13か国でHIVおよびAIDSの心理社会的影響、貧困と子どもと若者の間の紛争を緩和するために活動している地域の非営利組織です。

### ・Working with Children, Adolescents and Families after Trauma-A Handbook of Practical Interventions for Clinicians

Dyregrov, A. & Regel, S. (2006). Oxford: Elsevier Health Sciences

### ・World Report on Violence against Children

Pinheiro, S.(2006). New York : United Nations  
www.violencestudy.org

–フランス語とアラビア語の翻訳があります。

## モジュール 7 ボランティアと職員の支援

### ・Antares Foundation

www.ataresfoundation.org/

–人道支援団体と開発機関における職員の支援とケアの質の向上を任務とする非営利団体。

### ・Emergency Support Network

www.emergencysupport.com.au

–危機的出来事とピアサポートに関する論文を掲載しているWebサイト。

- ・ **Establishing and maintaining Peer Support Programs in the Workplace**  
 Robinson, R. & Murdoch, P. (2003). Ellicott City: Chevron Publishing
- ・ **Headington Institute-Care for Caregivers Worldwide**  
[www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org)  
 ー 人道支援実践者への心理社会的支援の基準と手順、自己点検ツール、トラウマと危機的出来事へのケアについてのWebサイト。アラビア語、フランス語、ポルトガル語、スペイン語の翻訳があります。
- ・ **Stress and Anxiety Management Manual**  
 Malley, G. (2003). Hampshire Fire and Rescue Service  
[www.hantsfire.gov.uk/stressmanual.pdf](http://www.hantsfire.gov.uk/stressmanual.pdf)  
 ー 不安、ストレスとパニック、対処法、行動様式の変更、時間管理とバランスの回復についてのマニュアル。
- (2006).  
 ー 指導者とボランティアのためのハンドブックで、ストレス、危機とトラウマ、喪失と悲嘆、基礎的援助スキル、特別なニーズを持つ人々、支援者支援とデフュージングとデブリーフィングに関する内容を含んでいます。
- ・ **HIV Prevention, Treatment, Care and Support-A Training Package for Community Volunteers**  
 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, SFAIDS & WHO (2006).
- ・ **Post-Emergency Phase Psychosocial Support Training Manual**  
 Pakistan Red Crescent, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Danish Red Cross, ECHO (2005).  
 ー 子ども、青少年、女性、男性、親たちとワークショップを行う現場の支援者のために開発されたマニュアル。

## OTHER TRAINING MANUALS IN PSYCHOSOCIAL SUPPORT

- ・ **CABAC: Psychosocial Rehabilitation of Children Affected by Armed Conflict and/or Violence. A Manual for Semi-and Non-Professional Helpers**  
 IFRC Reference Centre for psychosocial Support.  
<http://psp.dk/psp.drk.dk/graphics/2003referencecenter/cabac.pdf>
- ・ **Community-Based Psychosocial Services in Humanitarian Assistance :A Facilitator's Guide**  
 Swedish Church Aid. Version 2 May 2005. Retrieved January 23, 2008 from:  
[www.svenskakyrkan.se/psychosocialservices](http://www.svenskakyrkan.se/psychosocialservices)  
 ー フランス語にも翻訳されています。
- ・ **Helping to Heal-A Red Cross Methodology for Psychosocial Care**  
 Jamaica Red Cross & International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
- ・ **The Refugee Experience, Psychosocial Training Module**  
 Loughry, M. and Ager, A. (Eds.) (2001). Refugee Studies Centre, University of Oxford  
[earlybird.qeh.ox.ac.uk/rfgexp/rsp\\_tre/particip/part\\_01.htm](http://earlybird.qeh.ox.ac.uk/rfgexp/rsp_tre/particip/part_01.htm)  
 ー 避難民の心理社会的ニーズに対応する人道支援をしている人のための30時間の心理社会的トレーニング。
- ・ **The IASC Guidelines for Gender based Violence Interventions in Humanitarian Emergencies**  
[www.humanitarianinfo.org/iasc](http://www.humanitarianinfo.org/iasc)  
 ー 性暴力の予防と対応に焦点を当てています。

## 資料： 心理社会的支援のためのガイドライン

このセクションでは、心理社会的支援に関する2つのガイドラインを紹介します。

- ・スフィアハンドブック
- ・災害・紛争等の緊急時における精神保健・心理社会的支援に関するIASCガイドライン

スフィアハンドブックとIASCガイドラインのどちらもオンラインで利用可能です。ここでは、これらのガイドラインの概要を簡単に説明します。

### スフィアハンドブック

1997年に人道支援NGOのグループと赤十字・赤新月運動によって発行されたスフィアハンドブックは、危機の影響を受けた人々に提供される支援の質の向上を目的としています。2004年に心理的および心理社会的問題に関する領域が初めて登場しました。このことは、現在これらの問題に対する意識が高まっていることを示しています。

スフィアハンドブックは、印刷物およびオンラインで入手できます。  
[www.sphereproject.org/content/view/27/84/lang,English](http://www.sphereproject.org/content/view/27/84/lang,English)

ハンドブックは20を超える言語で利用できます<sup>註)</sup>。

訳註) 日本語訳(2018年版)は、以下のURLからPDF版が入手できる。  
[https://jqan.info/wpJQ/wp-content/uploads/2019/10/spherehandbook2018\\_jpn\\_web.pdf](https://jqan.info/wpJQ/wp-content/uploads/2019/10/spherehandbook2018_jpn_web.pdf)

心理社会的サポートに関する情報を得るためには、ウェブサイトの目次で「ヘルスサービス」を選択し、次に「精神的および社会的側面」を選択します<sup>註)</sup>。そこに心理社会的ウェルビーイングの基準について述べられており、人々は支援を受けなければならないことが強調されています。すなわち、「人々には、精神的疾患、障害および社会的問題を軽減するために、社会的および精神的健康について支援を受ける権利がある」のです。

訳註) スフィアハンドブック2018年版の日本語訳では、339~342ページ。

この基準に対してスフィアハンドブックは、コミュニティ全体の主要な権利をあげています。以下の表は、これらの権利を示しています。

これらの権利は、外部の支援と家族、コミュニティ、文化的な資源を結び付けます。それらは心理社会的支援の良い例を提供します。たとえば、社会的介入の表にある家族追跡サービス(外部支援の例)は、維持されている文化的および宗教的な行事(コミュニティおよび文化的資源の例)と関連しています。

**人々には、神的健康の罹患率、障害および社会的問題を軽減するために、社会的および精神的健康について支援を受ける権利がある**

<b>主要な社会的介入の指標</b> 災害の急性期においては、社会的介入に重点を置く必要がある。	<b>主要な心理的・精神医学的介入の指標</b>
1. 人々は、災害と関連する救援活動に関する最新で信頼できる情報を得ることができる。	2. 外傷性ストレス要因への曝露後に急性の精神的苦痛を感じている人は、医療施設およびコミュニティでサイコロジカル・ファーストエイドを利用できる。
3. 通常の文化的および宗教的行事が維持または再確立される（関連するスピリチュアルおよび宗教的実践家によって行われる悲嘆の儀式を含む）。人々は葬儀を行うことができる。	4. 緊急の精神医学的訴えへのケアは、プライマリーヘルスケア体制内で実施される。必須の薬物リストと一致する必須の向精神薬は、プライマリーケア施設で入手できる。
5. 資源があればすぐに子どもと青少年は、正式または非公式の学校教育と通常のレクリエーション活動ができる。	6. 精神障害の既往歴を有する人は、その治療を受け続けることができ、服薬の望ましくない突然の中止は回避できる。保護された精神病院で患者の基本的なニーズに対応できる。
7. 成人および青少年は、緊急支援活動として具体的で目的的で共通の興味を持てる活動に参加できる。	8. 災害が長引く場合、災害後のフェーズに対してより包括的な範囲のコミュニティに根ざした心理的介入を提供する計画を開始する。
9. 引き離された子どもや孤児、子ども兵士、寡婦や寡夫、高齢者または家族を持たない人などの孤立した人は、ソーシャルネットワークへの参加を促進する活動に参加できる。	
10. 必要に応じて、家族を再会させるための追跡サービスを確立する。	
11. 避難民がいる場合、避難所は家族がコミュニティの人と一緒にいられるように作る。	
12. 宗教的な場所、学校、給水所、衛生施設の設置場所の決定については、コミュニティに相談する。避難民のための集落の設計には、レクリエーションと文化的空間を含むこと。	



## 紛争・災害等の緊急時における精神保健・心理社会的支援に関する IASCガイドライン

2005年にIASCタスクフォースが設立され、国際赤十字・赤新月社連盟を含む27の機関が招喚されました。機関が協働で行った作業は、心理社会的ウェルビーイングへの包括的なアプローチのニーズに焦点を合わせ、精神保健と心理社会的支援の実践的なステップを示すことでした。2007年に発行された「紛争・災害等の緊急時における精神保健・心理社会的支援に関するIASCガイドライン」は、この協働作業の結晶です。

IASCガイドラインは、

[www.humanitarianinfo.org/iasc](http://www.humanitarianinfo.org/iasc).

で印刷物およびオンラインで入手できます。それらはさまざまな言語に翻訳されています。

そのガイドラインは以下のように始まっています：

### 第1章 導入

- 背景
- 基本原則
- すべきこととすべきでないこと
- よくある質問

次に、介入のマトリックスを紹介します。マトリックスは、危機状況における11の主要な活動領域を示す表です。活動領域には、連携・調整、医療サービス、食糧安全、栄養などが含まれます。全ての活動領域について、マトリックスは危機の前、最中、および後にどのような行動が取られる可能性があるかを示しています。

### 第2章 介入のマトリックス

- 緊急時の準備
- 最低限の対応
- 包括的対応

ガイドラインの最後のセクションには、危機の最小限の対応として提案された全ての活動のアクションシートが含まれています。各アクションシートには、実行可能で実用的な手順が含まれており、例を示しています。

### 第3章 アクションシート

- 実践的な手順
- プロセス指標の一例
- 例
- 資源

次に、国際赤十字・赤新月運動で心理社会的ウェルビーイングの促進にIASCガイドラインがどのように役立つかを示す2つの例を示します。

## 例1

11の主要な機能の1つである「避難所および仮設配置計画」は、心理社会的ウェルビーイングを促進する活動をどのように統合できるでしょうか？

ガイドラインでは、最小限の対応には「仮設配置計画と避難所の提供における調整された特定の社会的配慮（安全、尊厳、文化的および社会的に適切な支援）」を含める必要があるとしています。

これは実際には何を示しているのでしょうか？ ガイドラインは、リベリアと東ティモールの例を示しています。たとえば、プライバシーは、避難所の正面玄関が別の避難所に面しないように、避難所を互いに斜めに建設することで守りました。性暴力の危険性を防ぐために、給水所とトイレは近くにあり、共通エリアから見えるようになっています。

## 例2

主要な機能の1つである教育は、心理社会的ウェルビーイングを促進する活動をどのように統合できるでしょうか？

ガイドラインでは、最小限の対応で「安全で支援的な教育の権利を強化する」必要があるとしています。

これは実際には何を示しているのでしょうか？ 5つの主要な活動の1つには、安全な学習環境の構築が含まれます。これは、学校に出入りする時に子どもを護衛することを意味しています。武装グループが学校で子どもたちを勧誘の標的とすることを避け、安全な場所に男性用と女性用の別々のトイレを設置します。正規および非正規の教育者は、一緒に学んでいる子どもたちの心理社会的ウェルビーイングにおいて重要な役割を果たします。

## ガイドラインは職員やボランティアにどのように役立つのでしょうか？

- ・心理社会的支援の調整に役立ちます。
- ・心理社会的活動の企画と計画に役立ちます（これらが統合されているか、独自であるかにかかわらず）。これは、プログラムや活動が計画されているか否かに関わらず、心理社会的支援を考慮する必要があることを意味します。危機に備えてシェルターを設置する場合でも、HIV/AIDSと共に生きる人々のための支援グループを組織する場合でも、これらのガイドラインは心理社会的ウェルビーイングを促進する方法を考えるのに役立ちます。
- ・支援と現実のギャップの発見に役立ち、支援改善の手段として役立ちます。

## IFRCの国際的協議事項（2006～2010）

### 私たちの目標

- 目標1**：災害の死亡者数、負傷者数と災害による被害を減らします。
- 目標2**：病気による死亡者数、疾患、病気と公衆衛生上の緊急事態による被害を減らします。
- 目標3**：緊急で最も脆弱な状況に対処するために地域社会、市民社会、赤十字社・赤新月社の能力を高めます。
- 目標4**：多様性と人間の尊厳の尊重を促進し、不寛容、差別と社会的排除をなくします。

### 私たちの優先事項

災害および公衆衛生上の緊急事態に対応するための地域、地方および国際的な能力を向上させます。

健康増進、疾病予防、災害リスク軽減における脆弱なコミュニティへの活動を拡大します。

HIV/AIDSのプログラムと支援を大幅に増やします。

人道問題の優先順位、特に不寛容との闘い、スティグマと差別に関するアドボカシーを更新し、災害リスクの軽減を促進します。

## 訳者あとがき

これは、2009年に国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）の心理社会的支援リファレンスセンター（PSセンター）によって作成されたCommunity-based Psychosocial support Participant's bookの全訳です。PSセンターのWebサイトには、フランス語、スペイン語、イタリア語、アラビア語、モンゴル語、韓国語、ウルドゥー語に翻訳された受講者用読本がアップされており、無料でダウンロードすることができますが、日本語訳はありませんでした。

この受講者用読本は、2013年に榎島敏治医師（当時日本赤十字社医療センター国際医療救援部部長）によって部分的に翻訳され、私製版として日本赤十字社（日赤）の「こころのケア」指導者研修会の資料の一部として配布されていました。この受講者用読本は、災害時に「こころのケア」活動を実施する日赤の職員やボランティアにとって、「こころのケア」活動に関する基本的な考え方や具体的な活動を理解するための必読書とも言えるもので、筆者も日本語で手軽に全体を読んで欲しいと願っていました。

この度、日本赤十字国際人道研究センターから翻訳の助成を得て、全訳をすることができました。この翻訳は榎島氏の翻訳をもとにしているところもありますが、全体的に見直しています。しかし、榎島氏の先駆的な取り組みがなければ成し遂げられないものでしたので、榎島氏の許可を得て連名で訳者とさせて頂きました。

日赤が行っている「こころのケア」は、PSセンターの用語では「心理社会的支援」と言います。また、日赤が「こころの救急法」と呼んでいるものは、「サイコロジカル・ファーストエイド」と言いますので、そのように記しました。なお、最近はPFAと略称されることが多くなっています。その他、翻訳にあたって最近の心理学等の動向を鑑み、専門外の人にはまだ馴染みがないと思われるカタカナ用語を残しました。訳註に記したものもありますが、「ウェルビーイング」「エンパワーメント」「コーピング」「レジリエンス」などです。そういう用語も覚えて欲しいと思います。これらについては、103ページ以降の用語集も参照してください。スフィアハンドブックやIASCガイドラインと同じように、本書を多くの方々に読んでいただければ幸いです。

最後になりましたが、私にこのような機会を与えてくださり、拙訳草稿に目を通して助言や指摘をくださった日本赤十字国際人道研究センターの井上忠男センター所長はじめ研究員諸氏と関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

2020年3月31日

日本赤十字国際人道研究センター 研究員  
日本赤十字秋田看護大学 准教授 齋藤 和樹  
元日本赤十字社医療センター国際医療救援部 部長  
榎島 敏治

日本赤十字国際人道研究センター  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾4-1-3  
(日本赤十字看護大学内)  
website <http://www.jrc.ac.jp>



国際赤十字・赤新月社連盟は、弱い立場の人々がいる国の赤十字社・赤新月社の人道支援活動を促進しています。

国際的な災害救援を調整し、開発支援を奨励することにより、人々の苦痛の防止と軽減を目指しています。

国際赤十字・赤新月社連盟、各国赤十字・赤新月社と国際赤十字委員会は共に赤十字・赤新月運動を行っています。

