茨城いのちの電話

つくば
029-855-1000
相談電話

水戸
029-350-1000
相談電話

第 92 号　2016 年 12 月

俳句で一服

寒い朝　水平線に　嘘がない

山﨑十生

寒い冬の朝。空気は澄み、海の水平線がくっきりと見える。手に持っているペットボトルのお茶を傾けて飲む時、お茶は揺れながらも水平が保たれている。自然が水平を生み出し、人は水平を学ぶ。人の知能は嘘を生み出し、人は嘘に翻弄される。傷つきが深い人ほど嘘のない世界に癒される。嘘だらけの世界には酔いがあり、嘘のない世界には真の癒しがある。さて、一緒に水平線でも眺めませんか？

（潮風）

特集「大規模災害とメンタルヘルス」
支援者の心の健康を保つには　……　2～4
後援会だより……　5
ご支援ありがとうございます……　6～7
コラム／受信状況……　8

特集：大規模災害とメンタルヘルス

大規模災害時のメンタルヘルス：支援者のこころの健康を保つには

高　橋　祥　友
（筑波大学　医学医療系　災害・地域精神医学）

わが国は大規模災害の多い国であり、地震、津波、台風、竜巻といった自然災害のニュースを耳にしない年はない。東日本大震災、常総水害、熊本地震はまだ誰にとっても記憶に新しいだろう。

さて、従来は大規模災害時のメンタルヘルスというと、被災者のこころの健康をどのように保つかという点に主に関心が向けられていた。もちろんこれはきわめて重要であるのだが、支援者のメンタルヘルスにはあまり関心を払われてこなかったというのが実状であった。支援者とは､消防士、警察官、自衛官、医療従事者、一般行政職員、ボランティアの人々などが含まれる。いのちの電話の相談員も重要な支援者の一員である。

従来は、支援者なのだから、さまざまな問題を抱えたとしても、自力で解決できて当然であると考えられてきた。しかし、支援者の心身の健康が保たれていなければ、期待される救援・支援活動を実施することができない。そこで、このような役割を担う人々の健康保持が重要であることが、ようやく最近になって認識されるようになってきた。

最初に断っておきたいが、筆者は特殊な状況における特殊なメンタルヘルス対策が存在するとは考えていない。日常的に行っているメンタルヘルスの原則を緊急時においても臨機応変に適応することが重要である｡大規模災害時には混乱が生じ、人員も、予算も、機材も不足しているので、平時に実施している対策の原則をいかに柔軟に実施するかにかかっている。

１．支援者のメンタルヘルスの大原則

支援者支援の大原則は、以下の４点にまとめられるだろう。

（１）自分の状態の正確な把握

正確な情報収集は、罹災の全体像ばかりではなく、支援者一人ひとりについても重要である。活動中に支援者の状態を正確に把握しておくことは、自身のメンタルヘルスを保つために必要である。具体的には、十分な休養や睡眠をとっているか、栄養が偏らない食事をとっているか、感情が安定しているか、不安や焦燥感にとらわれていないか、さまざまな身体的不調はないか、支援活動の際に判断のミスなどがないか、といった点に注意を払う｡これは支援者の自己認識ばかりでなく、共に活動している同僚の心身の変化についても気を配ってほしい。

（２）適切な休養

大規模災害が生じた場合、支援活動が数日間で終了するという事態ばかりではない。数週間から数か月間、いや数年間の単位で対処しなければならない事態も起こり得る。そのような状況では、中・長期的な対策が必要となる。

わが国では、大規模災害が生じると、責任の重い人ほど、不眠不休で事態に対処しようとする傾向がある。このような強い責任感と献身的な態度は尊敬に値するが、これでは、身体的・心理的な疲弊をきたしかねない。場合によっては、心筋梗塞や脳血管障害の危険すら招く可能性もある。また、心身の異常ばかりでなく、重大な判断の過ちを犯す危険さえある。マラソンを完走するためには、マラソンのペースがあり、100m 走のペースでは途中で力尽きてしまうのは目に見えているが、大規模災害ではこのような無茶をしがちである。限られた人員であるという制限の中でも、適切な休養を取ることができる態勢を当初から計画すべきである。

米国には連邦緊急事態管理庁（Federal Emergency Management Agency: FEMA）という組織があり、複数の州にわたる大規模災害が生じた際には、各機関の調整や指揮監督にあたる。FEMA では、午前７時～午後７時と午後７時～（翌朝）午前７時の２つのシフトに分けて、職員がそのシフトを超えて活動することがないようにモニターしているという。これは職員の燃え尽きを予防するための重要な対策であり、わが国でも見習うべき重要な原則である。

（３）早期の問題認識

（３）（４）はともに平時においてもメンタルヘルス保持のために重要な点である。大規模災害時にどのような心理的な問題が生じる可能性があるかについてあらかじめ教育しておき、早期の段階で問題に気づくことができるようにする。ASD（急性ストレス障害）、PTSD（心的外傷後ストレス障害）、うつ病、アルコールや薬物の乱用、さまざまな身体的不調などが、大規模災害の支援活動後に、支援者に起る可能性がある。したがって、過度のストレスを経験した際に起り得る問題に関する基礎知識を日頃から備えておく必要がある。

専門の支援者は、日常生活のストレスをはるかに超えた過酷な状況で活動しなければならない。したがって、何らかの心理的問題が生じても不思議はない。そのような問題に早期に気づくことが重要であり、それに気づいたら、けっしてひとりで抱えこまないことを強調しておく。

（４）適切な援助希求

問題に気づいたら、早期に適切な援助を求める姿勢を強調する。21 世紀の今でも、こころの問題に気づいたとしても、助けを求めるのは恥ずかしいといった態度が強い。とくに、専門の支援者はたとえ何らかの問題に気づいても、自力で解決すべきだ、弱音は吐けないといった態度をとりがちである。

大規模災害で強いストレスに襲われた場合には誰にでも何らかの問題が生じる可能性があり、助けを求めるのが恥ずかしいどころか、むしろ適切な対処行動である点を強調しておく。（３）早期の問題認識と（４）適切な援助希求はメンタルヘルス保持の大原則である。

以上、メンタルヘルスの基本原則についてまとめた。なお、緊急事態を経験して、負の側面ばかりが強調される傾向があるが、人間の持つ健康で力強い側面に注目することも重要である。リジリエンス（resilience）という概念が注目されている。これは、大規模災害のために身近な人が死亡したり、自分も死の危険を経験したりしても、心身の機能を安定させて、健康なレベルを保つことができる能力と定義される。支援者の大多数はたとえ過度のストレスを経験しても、ほとんどの場合、元来の力強さを発揮して、緊急事態に対処することができる。リジリエンスの視点から回復の鍵を探っていく必要もある。

最近では、大規模災害後に PTSD が生じるといった点がマスメディア等を通じて過度に強調される傾向がある。日常で経験するよりもはるかに強いストレスに曝されて、この種のこころの病をきたす人がいるというのは事実ではあるが、大多数の人々は悲惨な体験をしたにも関わらずこころの平穏を保ち、これからの生活の再建に前向きに取り組むことができるという点を忘れてはならない。

２．その他の注意点

基本原則で取り上げた以外についてもいくつかの注意点がある。

（１）ハイリスクの支援者

大規模災害時の支援活動は極度のストレス下における活動が予想されるので、派遣に際して、十分なスクリーニングを実施して、活動によって心身の問題をきたす可能性の高い人は派遣から外すといった配慮も必要になる。ただし、予想外の、大規模災害が突然生じると、ハイリスクの人をスクリーニングするだけの時間的な余裕がなく、部隊全員を被災地に派遣するといったことも十分に想定される。

そのような場合には、次のようなハイリスクの人に対して配慮すべきである。年齢からみると、若くて、支援についての十分な経験のない人が、活動後にさまざまな問題をきたす率が高い。さらに、これまでに精神科治療を受けたことがある人

や治療中の人も支援活動のストレスが契機となって、その後、何らかの問題をきたす危険が高まると報告されている。また、専門の支援者の中には、自身も被災者でありながら、支援活動に当たらなければならないといった人も出てくるが、このような人の心身の健康度は、被災していない支援者よりも低くなることが当然予想される。支援活動が長期にわたる人もハイリスクととらえておくべきである。

大規模災害時の支援活動に当たっている人の中に、このようなハイリスクとされる人が含まれている場合には、とくに配慮しながら活動を続けて、活動終了後も慎重にフォローアップする。

（2）被災者の怒り

大多数の被災者は支援者に対して、支持や感謝の念を表し、それが支援者にとっても大きな励みになり、士気も高まる。しかし、残念ながら、支援者が被災者からつねに感謝される場合ばかりではないことも現実である。とくに災害からの復興が中・長期にわたり、国や県や市町村の対策に不満を感じ、疲れがたまってくると、被災者の怒りが目の前にいる支援者に向けられることがある。たとえば、次のような不満が支援者にぶつけられることがある。

「若造の指図は受けない。市長を出せ。市長の説明しか聞かない」

「お前たちの給料は市民の税金から出ている。休まずに、働け」

「私は晩酌が習慣だ。避難所でも酒を用意しろ」

「握り飯や菓子パンばかりだ。野菜を持ってこい」

「隣町は被災していないのだから、ホテルを全部借り上げて、避難所にしろ」

これはある災害時に被災者から、その市の職員に向けられた言葉のごく一部である。妥当な不満もあれば、あまりにも理不尽と思われるものまで、さまざまである。言葉に書き出すと、その雰囲気が十分に伝わらないかもしれないが、被災者の言葉は怒気を含み、支援者を罵倒するように響いた。傍にいた筆者も、「そこまで言わなくてもよいのでは」という言葉が出かかったほどである。いのちの電話の相談員も、掛け手からこのような不当な不満や非難を浴びたという経験があるのではないだろうか。

怒りをコントロールする第一歩は、その怒りが自分自身に個人的に向けられたものではなく、言葉を発している人が余裕を失っているという現実を反映しているのだと受け止めることから始まる。それに成功すれば、怒りのもたらす衝撃をかなりの程度減らすことができる。

要するに、自分に向けられたと思われる怒りに直ちに反応するのではなく、少しだけでも時間を稼いで、反応を遅らせることを試みる。怒りへの対処法はいくつもあるので、自分に向いているものを平素から練習しておくとよいだろう。

まとめ

支援者のメンタルヘルスの基本原則について解説した。平時からメンタルヘルスの態勢を整えておくことが重要であり、大規模災害が生じて、はじめてその用意をしようとしても貴重な時間が失われてしまう。日頃から行っているメンタルヘルスの原則を、緊急時においても臨機応変に展開していくことが大原則となる。その前提となるのが、（1）自分の状態の正確な把握、（2）適切な休養（シフト）、（3）早期の問題認識、（4）適切な援助希求、とまとめることができる。いのちの電話の相談員も重要な支援者の一員である。本論が電話相談員の皆様のこころの健康を保つうえで、何らかの参考になれば幸いである。

推薦図書

ボナーノ, G．A．著（高橋祥友・監訳）：リジリエンス：喪失と悲嘆についての新たな視点．金剛出版、2013

ストッダード, F．J．ら著（富田博秋、丹羽真一、高橋祥友・監訳）：災害精神医学．星和書店、2015

高橋晶，高橋祥友 編：災害精神医学入門；災害に学び、明日に備える．金剛出版、2015

後援会だより

1986年に発足した後援会は、「茨城いのちの電話」の相談活動を安定的に支えるための資金確保を目的に、様々な活動を行ってきました。

まず第一は、個人や法人から資金ボランティアを募り、後援会会員になっていただくことです。しかしここ10年は、2008年にリーマンショックによる世界金融危機、2011年には東日本大震災などの影響もあり、なかなか新規の会員を増やすことが難しい現状でした。加えて、設立当初から応援して下さった会員の方々も高齢になられたり、仕事を辞められたりで、個人・法人ともに会員数は減少しています。

どうすれば新しい後援会会員を掘り起こせるか、今後の後援会活動の最大の課題です。

一方、10年以上継続して会費を納めて下さっている方達が、法人で約8割、個人で約7割いらっしゃいます。永く支え続けて下さる方々のおかげで、「茨城いのちの電話」が昨年30周年を迎えることが出来たことを、改めて感謝とともに実感しています。

また会費や寄付以外の資金源として、年数回行われるバザー（日立、水戸、つくば、土浦）にも力を注いでいます。毎年約100万円の収益をあげています。これも相談員を初め、後援会員の企業の皆様、広く一般の方々から品物を提供していただいているおかげで成り立っています。

その他には、各ロータリークラブ・ライオンズクラブなどで卓話をさせていただき支援をお願いする活動や、協力していただける会社、お店などへ募金箱の設置のお願い、アルミ缶の回収など、地道な努力も続けています。

後援会活動は、「いのちの電話」の相談活動を続ける上で、欠かせない存在ですが、このように、本当に多くの皆様のお力添えをいただきながら成り立っています。

今後も後援会活動へのご理解とご協力を切にお願いいたします。

2016年度の活動状況（11月末現在）

○後援会会費・寄付金の募集

個人･法人ともに随時受け付けています。一人でも多くのご支援、ご協力をお待ちしています。
詳細は事務局までお問い合わせください。

○チャリティーバザー

4・2　大好きいばらきふれあいまつり参加（水戸市）
8・27　まつりつくば参加（つくば市）
10・15　日立ライフグループふれあいフェスティバル
参加（日立市）
茨城木材相互市場主催
「快適な暮らし応援フェア」参加（水戸市）
10・23　土浦産業祭参加（土浦市）
11・12　前川林業木まつり参加（小美玉市）
13　同　上

○卓　話

8・17　水戸ライオンズクラブ
9・20　土浦亀城ライオンズクラブ
11・2　古河中央ロータリークラブ
11・16　土浦中央ロータリークラブ
11・17　鹿島中央ロータリークラブ
11・21　牛久ロータリークラブ

皆様の暖かいご支援に感謝いたします

コラム

「永い言い訳」

子どもの頃は泣き虫だったはずなのに、いつの頃からか私は泣くべき時に時に泣けなくなったような気がする。しかし、泣くべき時とはいったいどういう時なのか。映画『永い言い訳』にはその問いへの一つの答えがあるように思った。この映画は、妻の死に直面しても泣けなかった男が、泣くことができるようになるまでの話である。

人気作家津村啓こと衣笠幸夫はいつの頃からか衣笠幸夫として生きることを止め、世間で知られた津村啓を演じることで生きるようになっていた。その一方で、無名時代からの彼を知る妻との関係は冷え切っていた。

彼はある日バス旅行に出かけた妻を事故でうしなうが、警察で妻について聞かれた時に何一つ答えることができない。他の犠牲者家族がバス会社に怒りをあらわにする会場では、場違いなところに来てしまったというような困った表情を浮かべるしかなかった。しかし、マスコミに『妻をうしなった人気作家・津村啓』として取材された時だけは、ごく自然に沈痛な表情を作りコメントすることができるのだ。

映画での彼は卑小な人物として描かれている。好感の持てる主人公とは言い難い。それなのに、愛していいはずの人を愛せないまま突然うしなって右往左往するその姿に、観る側は次第に自分自身を重ねずにはいられなくなっていく。それがこの映画の怖いところである。

彼を「幸夫君」と呼ぶただ一人の人であった妻をうしなった時、彼の衣笠幸夫としての人生が再び動き始める。妻を知る親子と出会い、再び「幸夫君」として生きることになったのだ。彼にとって泣くことは悲しいことを悲しいと感じることであり、自分の小ささを認めることであった。映画の終盤で彼は静かに涙を流す。

彼のように泣けない人がいたら、いのちの電話がそっと手を差し延べていることを知ってほしい。

日立総合病院・臨床心理士　**松田　瑞穂**

電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。
電話相談員養成講座の研修参加に関する問合せは、常時受けつけております。事務局へお問い合わせください。

（事務局）つくば　TEL　029 － 852 － 8505（平日 9 時～ 17 時）
　　FAX　029 － 852 － 8355
　　水　戸　TEL　029 － 244 － 4722（平日 12 時～ 17 時）
　　FAX　029 － 350 － 1055
　　ホームページ　http://www.iid.or.jp

受信状況

1985 年 6 月 1 日～ 2016 年 9 月末現在

総受信件数

877,642 件

うち当期受信件数

（2016 年 6 月 1 日～ 2016 年 9 月末現在）

7,042 件

男 3,435 件　女 3,607 件

〈編集後記〉

今月号から 3 回にわたり「大規模災害とメンタルヘルス」を特集します。第 1 回は筑波大学・高橋祥友先生から「支援者のこころの健康を保つには」と題してご執筆いただきました。年の瀬になり来年からアメリカがどのような方向に向かうのか不安でもあり……。来年のことを言うと鬼が笑います。皆さまによいお年がまいりますように祈念しています。（K）

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人　幡谷　浩史　　編集　茨城いのちの電話広報委員会
事務局　〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号　TEL **029-852-8505**
ホームページ　http://www.iid.or.jp　FAX **029-852-8355**

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。