



## 災害発生後のストレスに対処するために



四川大地震時のケア活動より

当財団では学術教育研究推進事業の一環として、平成18年度から、静岡県内の高等教育機関による連携組織「大学ネットワーク静岡」の構成校に所属する研究者に対して「静岡県SOE (Seeds of Excellence) 助成」を行っている。

この連載では、助成を受けた研究者の研究内容から、地域として今後取り組むべき課題を考察し、今後の静岡県の行政施策へのヒントとしたい。

### 心のケアも「備え」が大事

静岡大学教育学部の小林朋子准教授は、学校臨床心理学の研究の一環として、被災者の心のケアについて研究している。平成19年度から2年間、SOE助成に採択され、災害発生後のストレスによる心身変化に対処するための啓発プログラムの作成について研究した。

この研究では、想定されている東海地震など大規模災害が発生した際、自らストレスに対処することが難しい子どもに対して、災害発生前の「備え」として、どのようにストレスに対処すべきか啓発することを狙いとしている。

静岡大学教育学部 小林 朋子 准教授  
(同学部附属教育実践総合センター、防災総合センター兼務)  
研究分野：学校臨床心理学・学校心理学  
カウンセリングなど子どもへの直接的な援助だけではなく、子どもを取り囲む家庭、学校、そして地域や社会にも目を向けて、個人と社会、人と人がどのように「つながるか」を大きなテーマとしている。

災害時に行うべき心のケアは、発生後に現地で専門家が行えばいいというものではない。平成20年5月に中国で四川大地震が発生し、小林准教授が支援活動のため現地に派遣された際、不適切な方法での心のケアにより、被災した子どもたちが逆に心身不安定になってしまう事態が一部で発生していた。静岡県内の臨床心理士は300名程度であり、大規模災害が発生した際、県内全域をカバーすることは難しい。四川大地震で見られた混乱を避けるため、専門家だけではなく一般の人にも、災害後の適切な心のケアをあらかじめ知ってもらう必要がある。

静岡県SOE助成の研究では、ストレスの発生メカニズム及び対処方法を知ってもらうには何を伝えるべきか、どうすれば子どもたちに分かりやすく伝えるかを重視し、精神科医、小中学校教師との共同作業でプログラムの作成を進めていった。

研究1年目には、新潟県中越地震(平成16年10月)及び同県中越沖地震(平成19年7月)で被災した教師に対する聞き取り調査を行い、子どもの心身の変化、さらにストレスへの対応に苦慮した症状を明らかにした。この現地調査をもとに、必要最低限の知識として伝える内容を「ストレスの発生メカニズム」「それに伴う心身の変化」「その変化に対処するための方法」の3点に絞り、啓発プログラムをパワーポ

1 静岡県内の大学において、新進研究者がリーダーとなり、文部科学省が進める「21世紀COE(Center of Excellence)プログラム」などの大型助成に採択される種(シーズ)となる研究。

イントで作成した。1年目の最後にはこのプログラムを教材として中学校で授業を試行し、アンケートで理解しにくい点、不十分な点を抽出した。

2年目には、四川大地震での支援活動の際に、ストレスの発生メカニズムが被災者に伝わりにくかったことから、パワーポイントのアニメーション機能により、子どもでも理解しやすい内容へとプログラムを修正していった。そして仕上げとして、小学生から大学生、保護者など様々な層に対してプログラムを使用した講義等を行った。これらの試行を通じた最終調整が完了して、様々な人を対象とした汎用性の高いプログラムが完成した。

## より広い活用へ 日本初のハンドブック

小林准教授はSOE助成終了後も、啓発プログラムが広く活用されるよう活動を続けた。平成22年2月、プログラムの内容を小中学校の養護教諭向けの冊子としてまとめた「学校現場・養護教諭のための災害後のこころのケアハンドブック」を静岡防災総合センターから発行し、県内の学校に配布した。さらに同年12月には内容を改訂し、「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」を発行した。主に保健師を対象として、小中学生だけでなく乳幼児や高校生、成人、高齢者のストレス反応も紹介するなど、より広い場面で活用できる内容となっている。



分かりやすく紹介するため、ハンドブックではイラストを多用している

ハンドブックは、災害後に現れる反応や症状、その対応方法について紹介し、災害後のストレス反応

が誰にでも起こる当たり前のものであること、そしてストレス反応がある人に対してどのように接し、ケアするべきかが理解できる内容となっている。また、セルフケア法として呼吸法やストレッチを紹介している。

なお、このハンドブックは災害現場での利用を想定し、撥水素材を使用して多少の雨にぬれてもよいようにしている。平成22年9月に小山町で発生した豪雨災害の際も、学校での支援活動に活用された。

このような災害時の心のケアに関するハンドブックは日本では初で、全国から大きな反響を得た。なお、ハンドブックをはじめとした心のケアに関する資料は2011年4月現在、小林准教授の研究室のブログ「ある日のコバ研」からダウンロードできる。(URL:<http://kobaken-shizuoka.cocolog-nifty.com/blog/>)

## 啓発できる人材の拡充へ

大規模災害対策では、建物の安全対策やライフラインの確保などハード面が優先事項ではあるが、小林准教授の研究活動及び体験談が示すとおり、災害時の心のケアについても、事後ではなく事前に十分な対策が必要であると言える。

また、災害時の心のケアについて啓発できる人材の養成及びそのための体制づくりも重要である。小林准教授は、ハンドブックをテキストとした養護教諭、保健師向けの研修会を開催している。災害時の心のケアについて一般の人にも知ってもらうためには、小林准教授のような啓発できる人材が地域にもっと増えることが必要であり、行政等がこうした人材養成を支援することが望ましい。

なお、中国・四川大地震では大学生ボランティアが子どもたちのケアの中核を担っていた。小林准教授は、このように大学生が地域の人材となることを期待し、教育学部の学生にハンドブックを配布している。こうした若手の育成に向けた取組が実を結ぶことを期待したい。(研究員 鶴田 洋介)