

惨事ストレスとこころの防災教育

Critical Incident Stress and Stress Management Education as Disaster Prevention

関西大学 社会安全学部

元 吉 忠 寛

Faculty of Safety Science, Kansai University

Tadahiro MOTOYOSHI

災害に見舞われると、たとえ命が助かったとしても、さまざまな苦難を乗り越えなければならなくなる。東日本大震災では、津波によって生命の危機にさらされる体験をした人も多い。あるいは、自分自身は無事であっても、目の前で生命の危機にさらされる人々を目撃し、しかも、どうすることもできないという経験をした人も数多くいる。さらに、大切な人や家、場合によっては、自分の住んでいた地域そのものなど、自分にとって大切な人やものや場所を失った人もいる。そして、被災直後には、無力感や戦慄、絶望や恐怖といった強いネガティブな感情体験をほとんどの人がする。また、被災後は、生活環境が大きく変化し、非常に長い間、不自由な生活を強いられることになる。特に、今回の災害では、津波による甚大な被害を受けた沿岸地域や、福島第一原子力発電所の事故の影響を受けた地域では、避難所生活や仮住まいでの生活が長期にわたって続いている。

このような日常とはかけ離れた、人々に大きな影響を与えるような状況は、惨事と呼ばれる。惨事に遭遇すると、私たちは大きなストレスを感じ、こころや体にさまざまな変化が起きるため、いわゆるこころのケアが必要となる。

こころのケアというと、多くの人が、医師による診断や、専門家によるカウンセリングなどを思い浮かべるかもしれない。確かに、症状が深刻になってしまった場合には、そのようなケアや治療が必要となる場合もある。しかし、多くの場合、被災したときに私たちの心や体に、どのような変化が起きるのかといった正しい知識を持ち、そのような変化が起きたときに、どのように対処をすればよいのかという基礎的なことを理解することによって、深刻な症状になることを防ぐことができる。こころのケアは、専門家に頼らなくても、自分たちの力で対応できることも多いのである。また、たとえ深刻な状況に陥ってしまった場合にも、専門家の方だけでなく、その人の周りにはいる家族や友人、同僚などのさまざまな形のサポートが不可欠となる。したがって、被災後に私たちの心や体にどのような変化が起きるのか、そして、そのような変化にどのように対処したらよいのかについて、基礎的な知識を持つておくことは、非常に重要なことである。

もちろん被災してから、いま自分に起きている心や体の変化やその対処方法について知ることが重要である。しかし、被災者の心理的な影

響やその特徴について、被災する前に、事前に知っておけば、被災直後のネガティブな影響をかなり軽減することができると考えられる。このため、防災や減災という観点からも、こころのケアに関する知識を学ぶことは、非常に重要なことである。被災時のストレスについての知識を知っておくことは、被災後の減災に役立つのである。したがって、ストレスの理解やそのケアに関する知識の普及を、こころの防災教育として位置づけることが必要なのである。

大惨事に遭遇すると、その後しばらくの間は、ほとんどすべての人に正常ストレス反応が生じる。私たちの対処能力をはるかに上回る、非常にショックな事態に遭遇したわけであるから、一過性の反応として、心や体に何らかの影響が出るのは当然のことである。不安や恐怖を感じたり、悲しみ、無力感、イライラなどを感じたり、集中力がなくなったり、判断力や決断力が低下したりしてしまう。そして、眠れなかったり、食欲が落ちたり、疲れやすくなったり、だるかったりする。災害と関連する場所や人を避けたり、飲酒や喫煙の量が増えたり、涙が止まらない、過食や食欲不振、子どもの赤ちゃんがえりなどの行動の変化が見られることもある。これらの反応のうち、すべてのストレス反応を経験する人もいれば、一部のストレス反応しか経験しない人もいる。人によって生じるストレス反応の種類や程度に違いはあるものの、被災者の多くの人々が、上記に挙げたようなストレス反応を経験することになる。そして、惨事を経験した後のこのような反応は、決して病的なものではなく、健康な人間として、誰しものが経験

しうる正常な反応であるということを知っておくことが大切である。

一般に、惨事を経験した後の正常ストレス反応は、多くの人にとっては、時間の経過とともに減少し、問題のない状態にまで落ち着くことが知られている。そして、問題ない状況にまで回復するためにもっとも大切なことは、惨事を経験した人が、安全な場所を確保して生活することであり、安心できるような空間を確保することであると言われている。物理的な意味でも、心理的な意味でも、安全で安心できる空間を確保し、心を落ち着かせることのできる家族や友人などの中で過ごすことが、被災後のストレスの軽減には非常に重要なことである。

これまでの防災教育では、災害リスクの認知や、被災時の緊急対応訓練、防災準備品に関する知識の普及などが中心に行われることが多く、被災者の心理的影響やストレスについての教育が防災教育として意識的に行われることはほとんどなかった。しかし、この震災を機に、ストレスに関する知識やストレスケアに関する知識の習得を防災教育の枠組みの中に入れることは重要であろう。被災前に、このような知識を持っておけば、被災時にも積極的に安全で安心な場所の確保し、ストレスの軽減を心がけ、深刻な事態に陥ることを防ぐことができる。今後の防災教育では、被災時のストレスについての理解や、ストレスを軽減するためのリラクゼーションなどをこころの防災教育として位置づけ、災害後の被災者の心理的影響をできるかぎり小さくするようにすべきであろう。