

こころのケア



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

第2条 日本赤十字社の**救護業務**は、次のとおりとする。

- (1) 医療救護
- (2) こころのケア
- (3) 救援物資の備蓄および配分
- (4) 血液製剤の供給
- (5) 義援金の受付および配分
- (6) その他の応急対応に必要な業務

応急救護業務

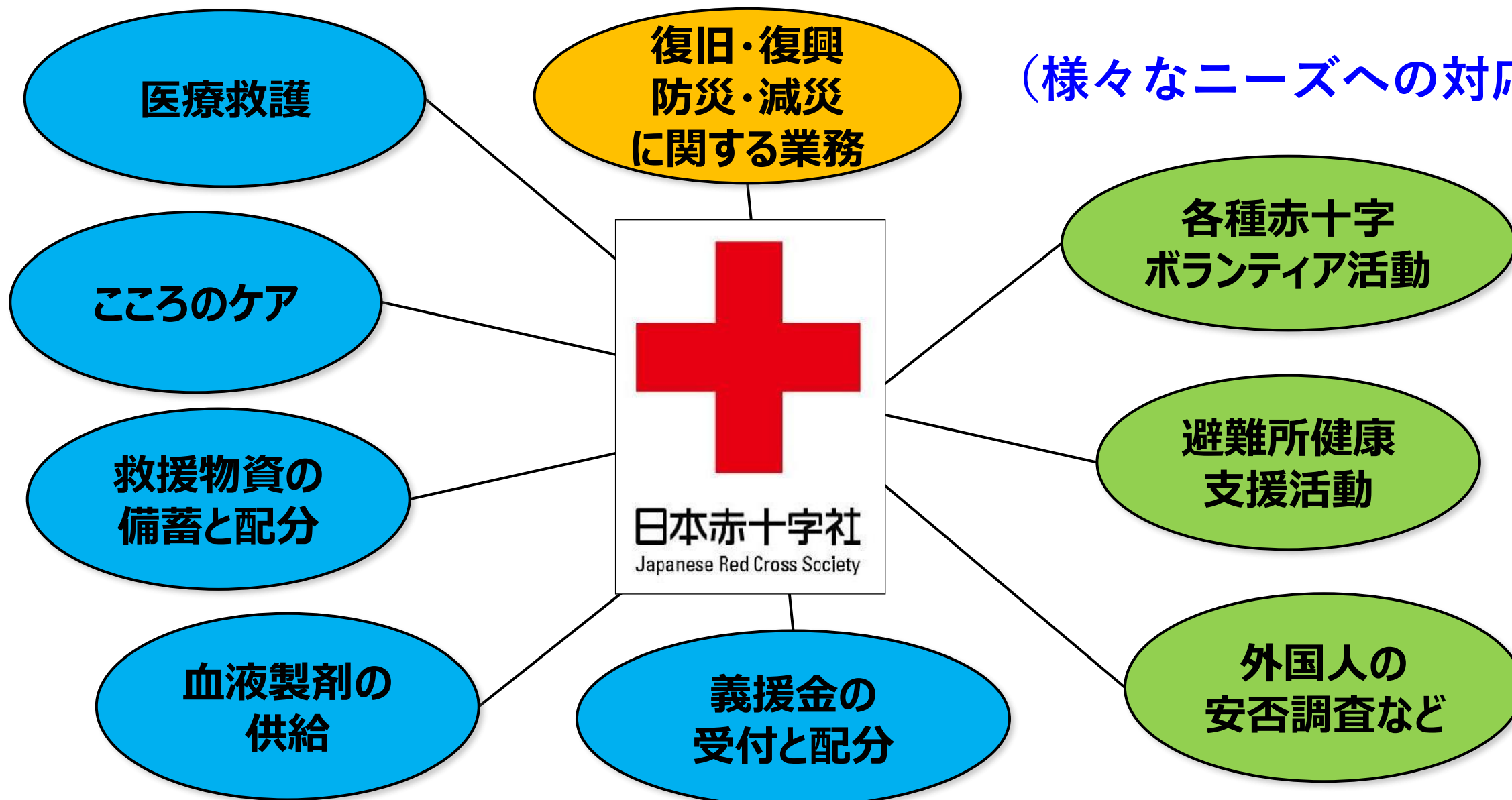
2 前項に規定する救護業務に関連し、次の業務を実施する。

- (1) **復旧・復興**に関する業務
 - ア 生活支援
 - イ その他の復旧・復興に必要な業務
- (2) **防災・減災**に関する業務
 - ア 防災教育
 - イ その他防災・減災に必要な業務

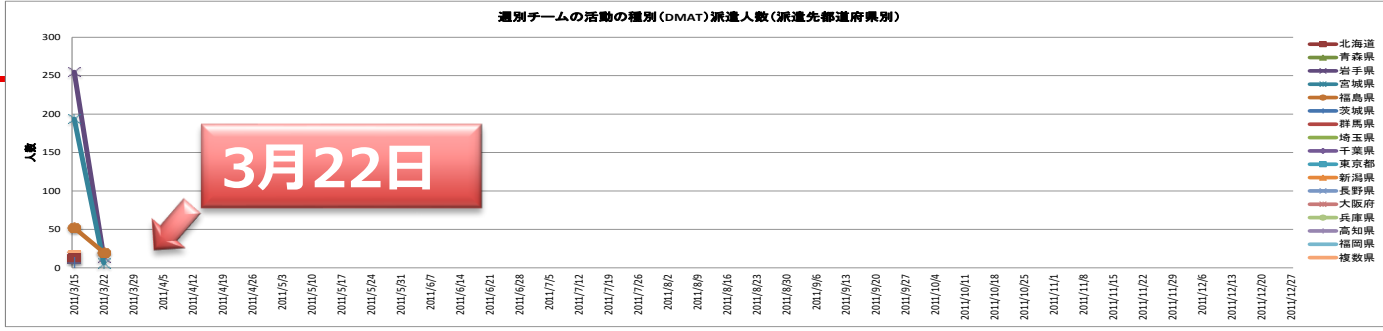


(日本赤十字社救護規則に定める事項)

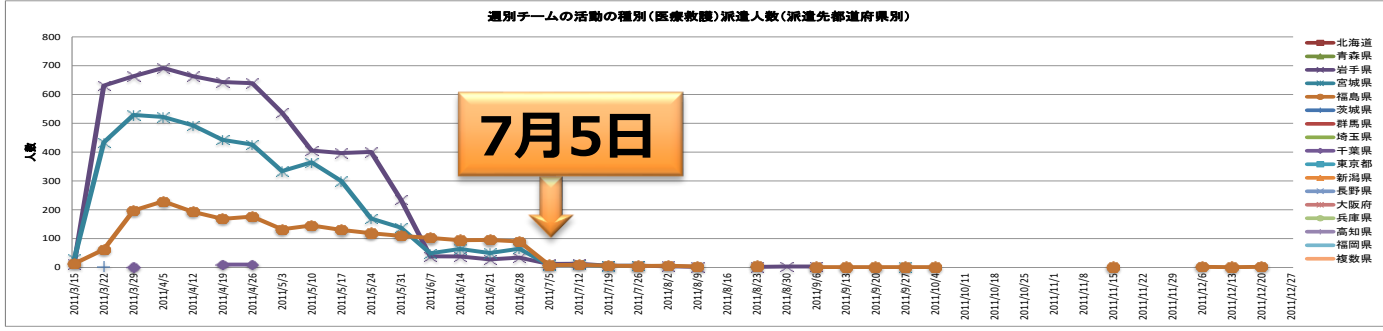
(様々なニーズへの対応)



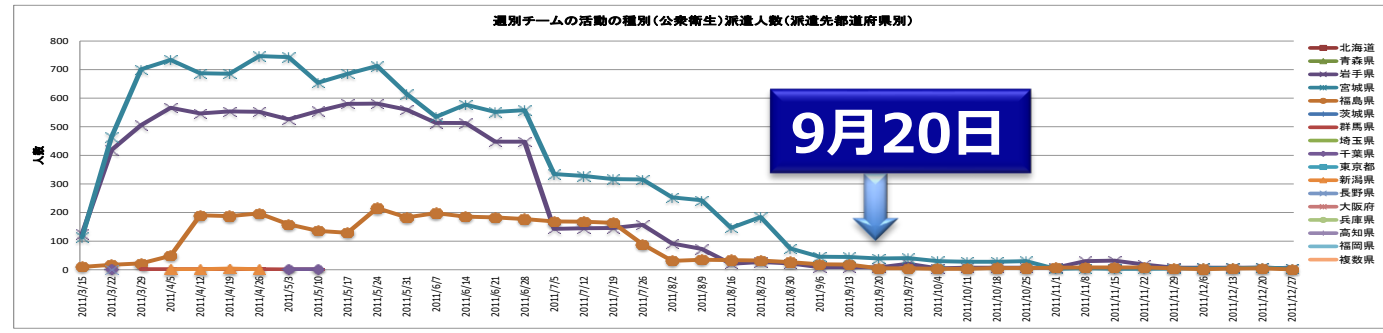
DMAT



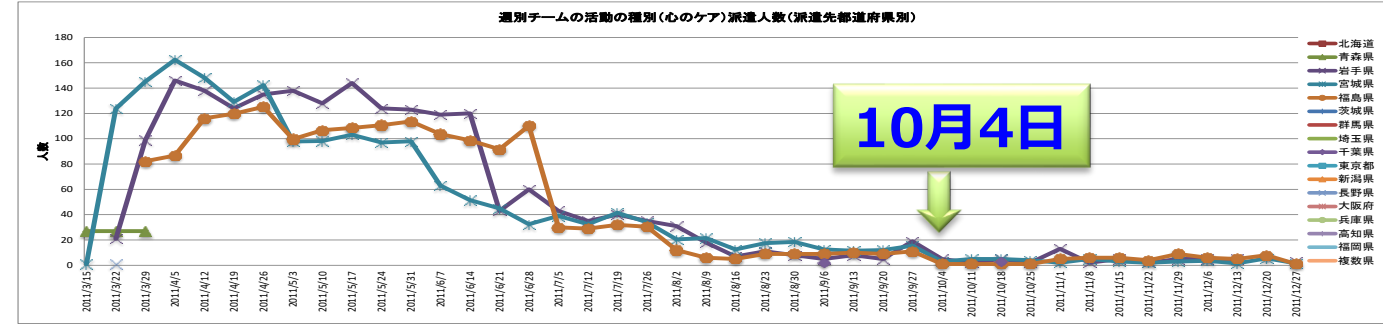
医療救護



公衆衛生



心のケア



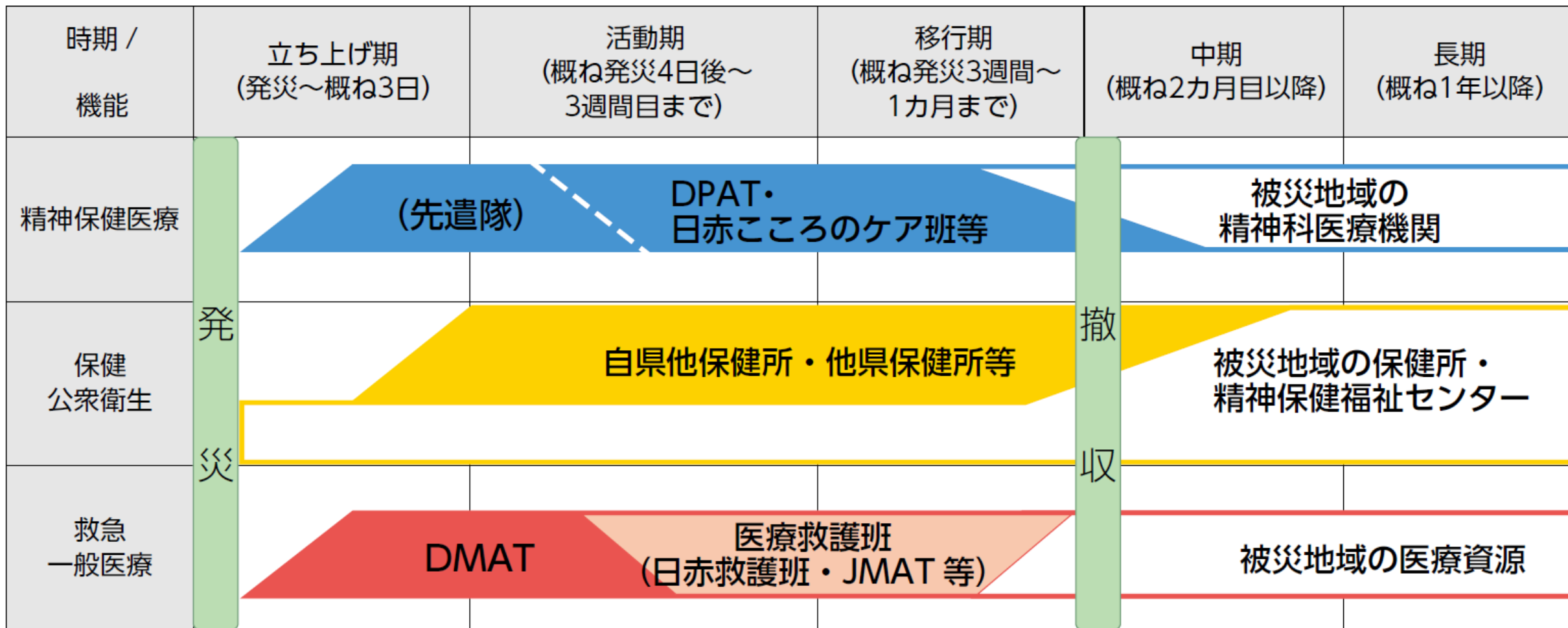


図 4. 災害時精神保健医療に関わる組織・チーム・機関の概ねの介入時期

自治体の災害時精神保健医療福祉活動マニュアル
令和2年度 厚労科研 太刀川班

「災害派遣精神医療チーム(DPAT)と地域精神保健システムの連携手法に関する研究」



最低基準として4つの指標 スフィア・プロジェクト

- ・ 急性期のストレス緩和のための個人へのサイコロジカル・ファースト・エイド（こころの救急法）
- ・ 緊急時の精神科医療システムへの紹介（可能な場合）
- ・ 既存の精神疾患の治療継続
- ・ 災害が大規模な場合には、復興期にむけて地域社会（コミュニティ）を基とした心理的支援を行う



活動がこころのケアになり得るかを判断する際には、次の基準を当てはめるとわかりやすくなります。

基準 1 : その活動は苦痛や苦悩を軽減するのに役立つか。

基準 2 : その活動は精神的な病気予防に役立つか。

基準 3 : その活動はストレスからのレジリエンス*を高めるのに役立つか。

レジリエンス* : 困難や脅威に直面している状況に対して、誰もがもともと持っている「自然に回復する力」のこと。



いつ	<p>災害発生直後から、もしくはニーズに基づき開始されます。 終了については、災害の規模によります。 2～3日で終わることもあれば、数カ月続くこともあります。 東日本大震災では、全国からの派遣による活動は、数カ月で終了しましたが、被災地の日赤支部独自の活動は10年以上続けられています。</p>
どこで	<p>被災地（災害の規模によっては、複数の都道府県にまたがります。）</p>
誰が	<p>研修を受けた日赤の職員やボランティアが行います。</p>
誰に	<p>すべての被災者とすべての支援者が対象です。</p>
何を どうする	<p>個人・集団の心理的ニーズや社会的ニーズに対応することによって、心身のストレスを低減し、レジリエンスを高め、精神的な病気などになることを予防することです。</p>



日赤「こころのケア」の要点

I. ストレス反応

異常な出来事に対する正常の反応

II. 日赤「こころのケア」

精神医療ではなく心理社会的支援

サイコロジカル・ファースト・エイド(PFA)

みる、きく、つなぐ (Look, Listen, Link)

III. 支援者のストレス処理

支援者は隠れた被災者

支援者支援



I. ストレス反応

異常な出来事に対する正常の反応

- 人は危機的状況に対して様々な時に様々な形で反応します
- すべての人がこころのケアを必要とするわけではありません
- 何か恐ろしいことを見たり聞いたりすることは、苦痛を引き起こします
- 一部の人々は、自分自身で対処できるので助けを必要としません



II. 日赤「こころのケア」

精神医療ではなく**心理社会的支援**

IASC*ガイドライン

人道機関間常任委員会

(Inter Agency Standing Committee : IASC*)

「**広義のこころのケア**」 = **精神保健と心理社会的支援**

Mental Health + Psycho-Social Support(MHPSS)

- **精神保健：**

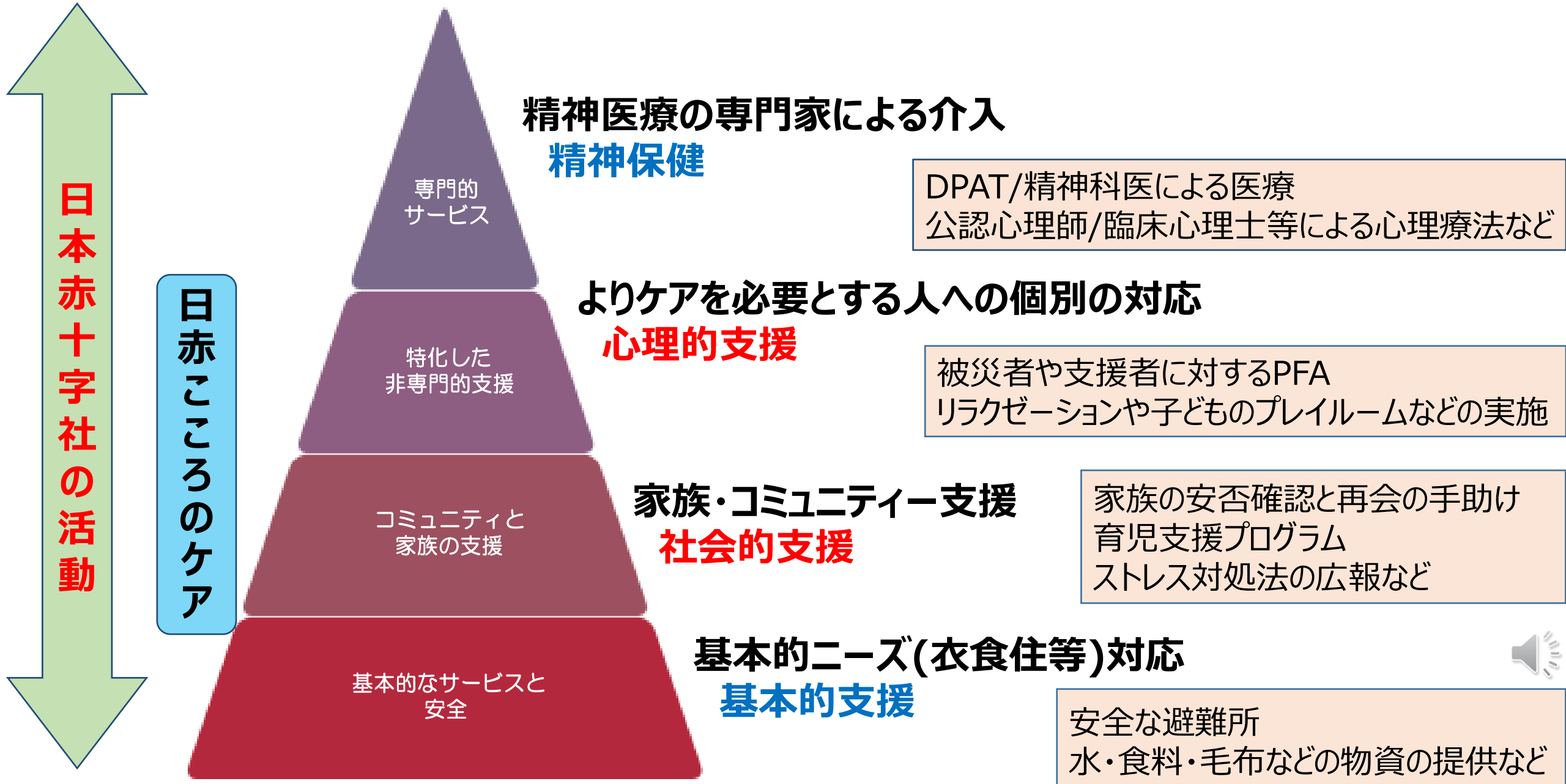
精神科医などの専門家が行う精神治療や心理療法をいう。

- **心理社会的支援：**

被災者に対する心理的支援（こころの救急法）とその家族や地域社会との関係を支援する社会的支援からなる。

日赤の救護員やボランティア等が行う。





II. 日赤「こころのケア」

サイコロジカル・ファースト・エイド(PFA)

こころの救急法

PFA Action Principles

準備

Prepared

みる

Look

きく

Listen

つなぐ

Link

Look



Prepare

Listen



Link



サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）

PFAは苦しんでいる人々の支援に使われるスキルと知識のことです。相手が落ち着きを取り戻し、問題に対処するにあたってサポートが得られたと感じられるように支援します。

緊急時における人々のレジリエンス向上には、次の5つがポイントと言われています（Hobfoll, S.E. et al., 2007）。

- ・ 安全、安心感を高める
- ・ 落ち着かせる
- ・ 自己（およびコミュニティ）の効力感を促進する
- ・ 周囲とのつながりを深める
- ・ 希望をつなぐ



PFAとはこういうものです:

- 苦しんでいる人の気持ちを和らげ、安心させ、落ち着けるように手助けする
- ニーズや心配事の確認を行う
- さらなる危害からその人を守る
- 心理的な支援を提供する
- 食料、水、毛布、当面の滞在場所などの差し迫った基本的ニーズを満たす手助けをする
- その人が情報、サービス、社会的支援を得られるように手助けをする

PFAとはこういうものではありません:

- 専門家のみが行える行為
- 専門的なカウンセリングや治療
- つらい出来事について詳細に語らせる
- 自分の身に何が起きたかを分析させる
- 起きた事柄について詳細な情報を求める
- 出来事について無理に感情や反応を引き出そうとする

「みる」

- 何が起きたか、何が起きているかを確認する
- 誰が助けを必要としているかを確認する
- 安全を確認する
- 身体的外傷の有無を確認する
- 差し迫った基本的で現実的なニーズを確認する
- 心理的反応に目を配る

「きく」の活動原則では、以下のようなことを行います

- 対象者に近づく
- 自己紹介する
- 注意を払い積極的傾聴をする
- 感情を受け止める
- 混乱を鎮め落ち着かせる
- ニーズや心配事について尋ねる
- 差し迫ったニーズや問題に対する解決策を見つける手助けをする

「つなぐ」

- 情報につなぐ
- 大切な人や社会的支援につなぐ
- 現実的問題への取り組みを支え解決につなぐ
- サービスやその他の手助けが得られるようにつなぐ

III. 支援者のストレス処理

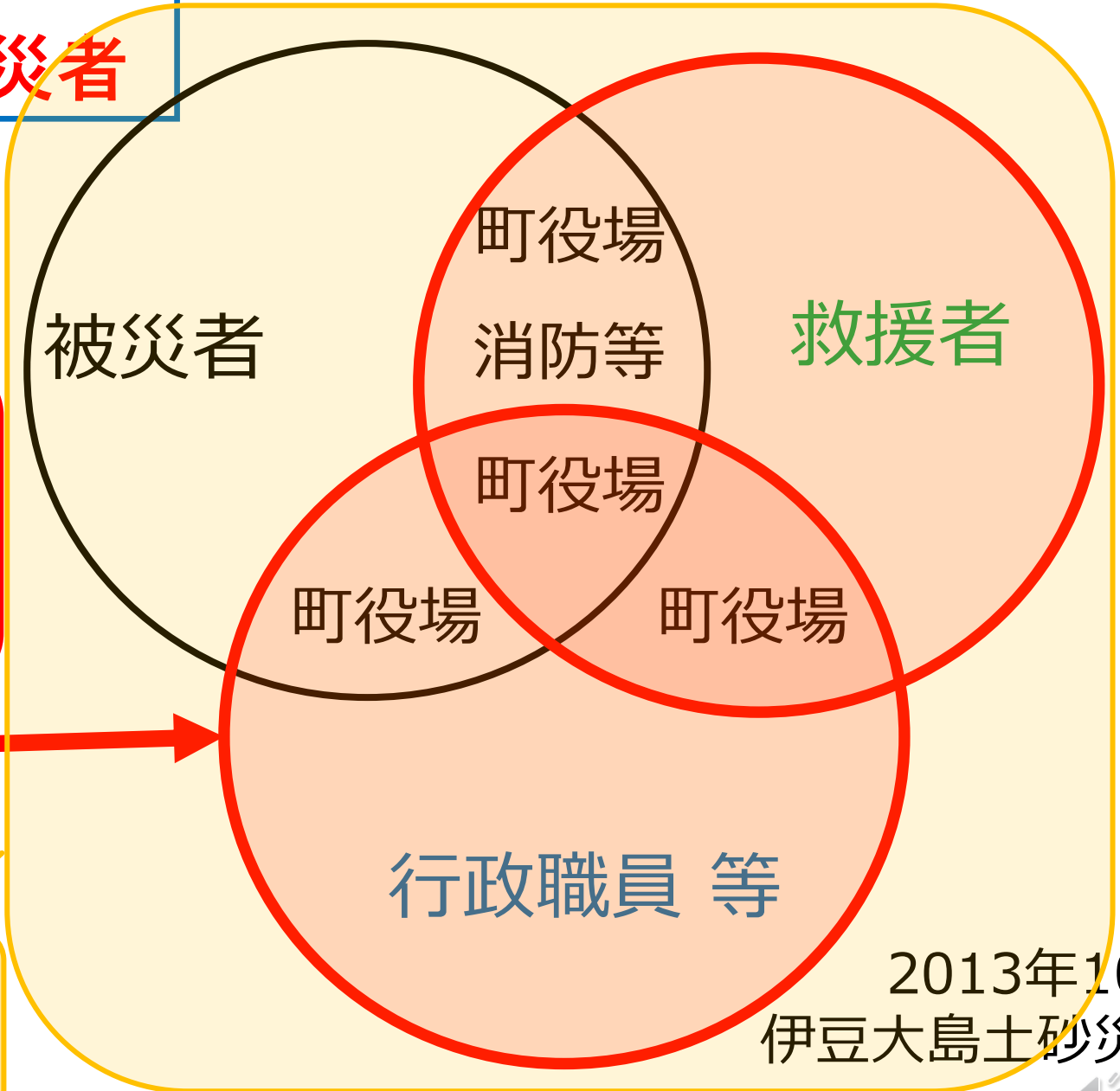
支援者は隠れた被災者

こころのケアの対象は、被災者

支援者：救護班員、警察・消防・自衛隊員など
行政・企業職員等

支援者

「こころのケア」が必要な人達



2013年10月
伊豆大島土砂災害



I. はじめに

災害の対応お疲れ様です。管理者である皆様もご自身で思っている以上にお疲れです。皆様は、被災地復興支援のキーパーソンであり、一人でもお倒れになるとその影響は大きく、復興遅延の原因にもなってしまいます。さらに、職員の方々もまた同じ状況に置かれていることにお気づき下さい。被災地で支援活動される方々の支援は、ひいては被災地全体への支援につながります。

II. 支援者支援について

支援者支援とは支援者自身の苦しみを和らげるとともに、自身にその行為の意味を問い、対人援助の専門性を習得し、支援者としての資質の向上を図ることです。

1. 対象は災害時に被災者を支援するすべての人々

被災地域の行政（県庁、市区町村）、保健所、医療機関、教育・福祉機関、消防・警察・自衛隊など

2. 災害時支援者支援のポイントは、“CARE”

- | | |
|--------------------------|--------------|
| C: Collect Communication | 正確な情報収集 俯瞰する |
| A: Ask | 適切な援助希求 |
| R: Rest | 適切な休息 |
| E: Eureka | 気づき、早期の問題認識 |



救援者の陥りやすい3つの危険

(救援者：救護班員、警察・消防・自衛隊員など)

- 救援者も活動の結果として危機的状态に陥ることがある。
→支援者は“隠れた被災者”です。
- ニーズに圧倒され、十分なことができなかったという思いを持つことが多い。
→あなたはスーパーマンではありません。
- 災害の現場で救援者が自分の状態を判断することは困難。
→自分の背中は見えません。





救援者の陥りやすい心理状態

1. “私にしかできない”状態
← 万能感
2. 燃え尽き症候群 (burn out)
← 極度の疲弊
3. 避難者離れ困難症
← 被災者自立の寂しさ
4. “元に戻れない”状態
← 高揚感の持続
5. 十分な活動ができなかったという思い
← 不全感

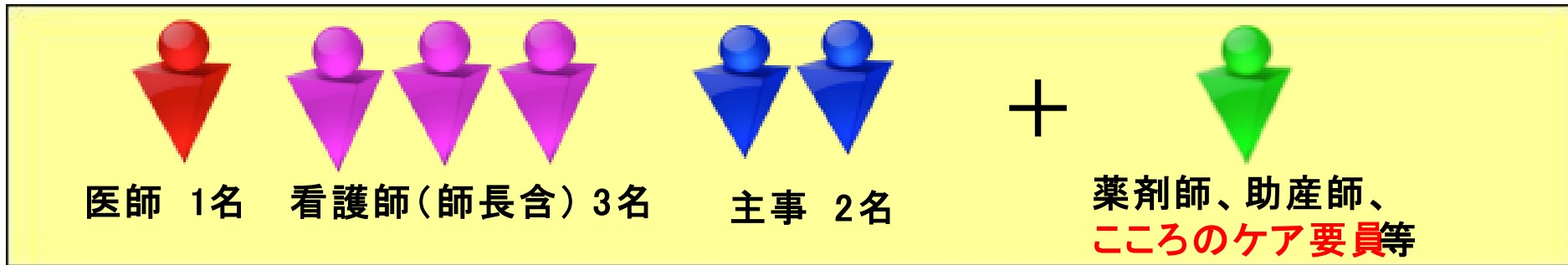


救援者のストレス対処法

1.自己管理	まず自分で対処
2.相互援助	同僚、仲間の助言協力 (連帯感はストレスへの抵抗力を高める)
3.リーダー管理	リーダーはメンバーに注意 (チーム力を維持)
4.ミーティング	定期的な会合 (出動前、出動中、任務終後)

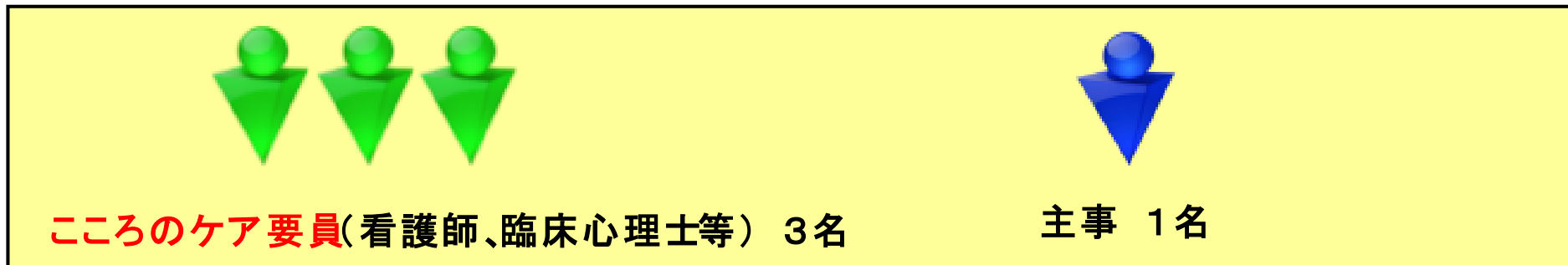


< 救護班帯同型 > 救護班の編成 2泊3日



< 独立型 > こころのケア班の編成4泊5日

調整班が派遣され、サポートする場合もある



災害時MHPSSの地域連携に関する3つのステップ



Look

1) どんなニーズがあるのかを評価する



Listen

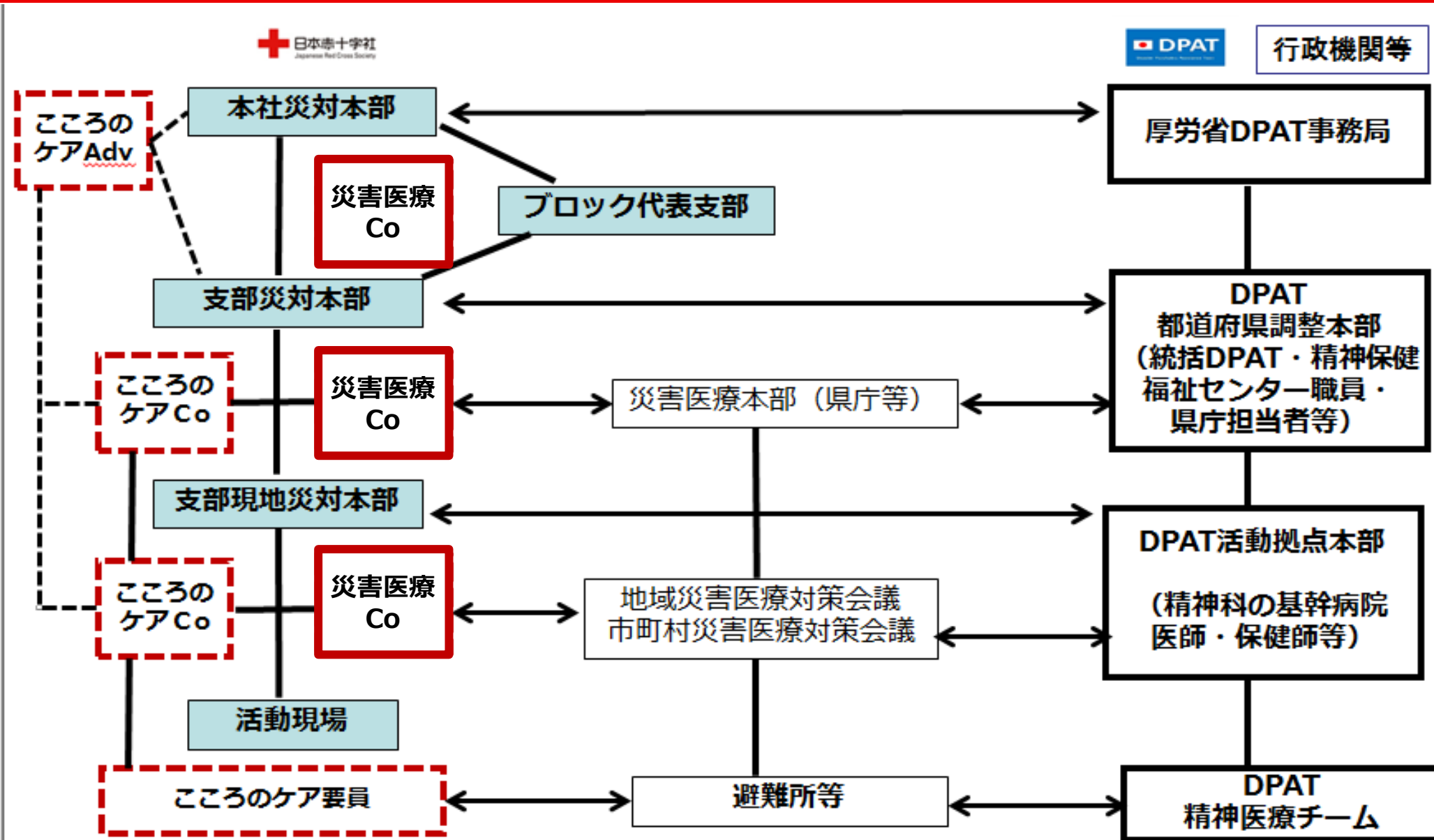
2) 受援・支援者ともに、
誰が、いつ、どこで、何をしているのか
(Who is Where, When, doing What : 4Ws)
を把握する → **連携・協働を調整**



Link

3) 最終的に地元の誰に、何をつなぐのか **引継の調整**





* Advはアドバイザー Coはコーディネーター

日本赤十字社こころのケア活動あり方検討会より



J-SPEED 精神保健医療版

DPAT
保健師
日赤

共用

結果の共有

精神科救急等での
専門家迅速介入

精神保健医療版J-SPEED あてはまるもの全てに☑		相談対応日	西暦・平成	年	月	日		
年齢	____歳	相談者氏名	(フリガナ)					
性別	1 <input type="checkbox"/> 男 2 <input type="checkbox"/> 女	生年月日	西暦・大正・昭和・平成	年	月	日		
属性	3 <input type="checkbox"/> 支援者	住所						
対応した場所	4 <input type="checkbox"/> 避難所	避難所・救護所名						
	5 <input type="checkbox"/> 病院・救護所							
	6 <input type="checkbox"/> 自宅							
	7 <input type="checkbox"/> その他							
	8 <input type="checkbox"/> 眠れない		(携帯)電話番号					
	9 <input type="checkbox"/> 不安だ		既往精神疾患 <input type="checkbox"/> あり () <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 不明					
	10 <input type="checkbox"/> 災害場面が目に見えすぎる							
本人の訴え	11 <input type="checkbox"/> ゆううつだ	内服薬						
	12 <input type="checkbox"/> 体の調子が悪い							
	13 <input type="checkbox"/> 死にたくなる							
	14 <input type="checkbox"/> 周りから被害を受けている							
	15 <input type="checkbox"/> 物忘れがある							
	16 <input type="checkbox"/> その他							
	17 <input type="checkbox"/> 話がまとまらない		生活歴					
	18 <input type="checkbox"/> 怒っている							
	19 <input type="checkbox"/> 興奮している							
	20 <input type="checkbox"/> 話しすぎ			被災状況: <input type="checkbox"/> 家族・友人の死亡・行方不明 <input type="checkbox"/> 自身の負傷				
	21 <input type="checkbox"/> 応答できない			<input type="checkbox"/> 家屋の損壊または浸水				
	22 <input type="checkbox"/> 徘徊している			家 族: <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし				
	23 <input type="checkbox"/> 自傷している							
	24 <input type="checkbox"/> 自殺を試みる			現病歴				
	25 <input type="checkbox"/> 暴言・暴力をふるう							
	26 <input type="checkbox"/> 酒をやめられない							
	27 <input type="checkbox"/> その他							
28 <input type="checkbox"/> F0: 認知症、器質性精神障害	現症							
29 <input type="checkbox"/> F1: 物質性精神障害								
30 <input type="checkbox"/> F2: 統合失調症関連障害								
31 <input type="checkbox"/> F3: 気分障害								
32 <input type="checkbox"/> F4: 神経症、ストレス関連障害								
33 <input type="checkbox"/> F5: 心身症								
34 <input type="checkbox"/> F6: 人格・行動の障害								
35 <input type="checkbox"/> F7: 知的障害(精神遅滞)								
36 <input type="checkbox"/> F8: 心理的発達障害								
37 <input type="checkbox"/> F9: 児童・青年期の障害								
38 <input type="checkbox"/> F99: 診断不明								
39 <input type="checkbox"/> G40: てんかん								
40 <input type="checkbox"/> 精神医療		必要な支援						
41 <input type="checkbox"/> 身体医療								
42 <input type="checkbox"/> 保健・福祉・介護								
43 <input type="checkbox"/> 地域・職場・家庭等での対応								
44 <input type="checkbox"/> 処方								
45 <input type="checkbox"/> 入院・入所								
46 <input type="checkbox"/> 地域の保健医療機関へ紹介・調整								
47 <input type="checkbox"/> 傾聴・助言等								
48 <input type="checkbox"/> 支援継続	対応							
49 <input type="checkbox"/> 支援終了								
50 <input type="checkbox"/> 直接的関連								
51 <input type="checkbox"/> 間接的関連								
52 <input type="checkbox"/> 関連なし								
災害と精神的健康状態の関連 (医師による判断)								
所属チーム名			相談者への対応者名					
			医師	看護師(保健師含む)	業務調整員			
メディカルID								

因みに
J-SPEED
内科用にも

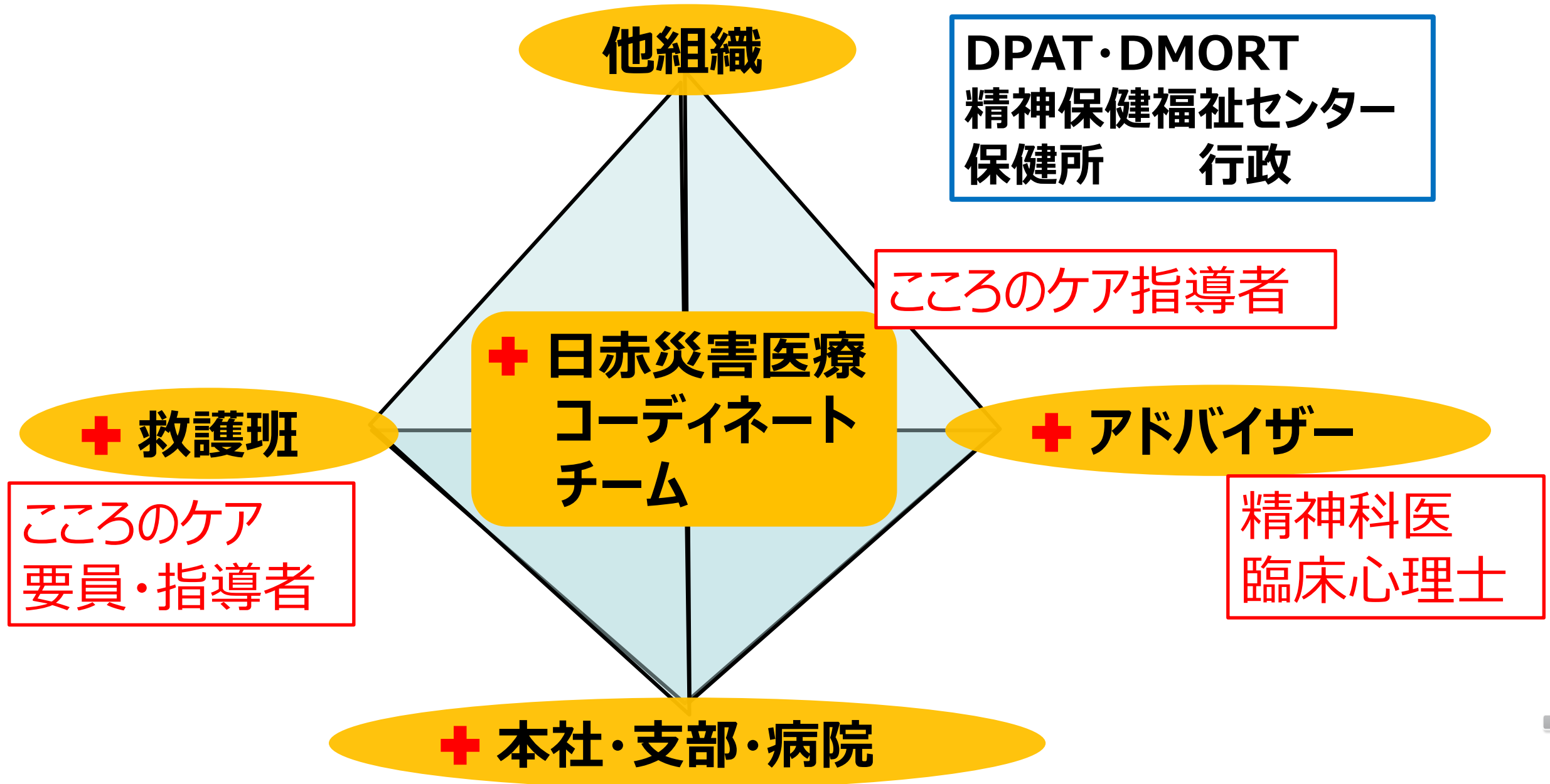


心理	31	<input type="checkbox"/>	災害ストレス関連諸症状
	32	<input type="checkbox"/>	緊急のメンタル・ケアニーズ



精神保健専門家の
迅速介入





+ 赤十字内での理解

精神科医、臨床心理士との連携

他の日赤救護活動との連携→調整できる人員育成

+ 赤十字外との連携・協働

役割分担と情報共有

平時からMHPSSに関わる他組織との連携

+ 撤収時の引き継ぎ

行政、保健・福祉、精神医療、地元赤十字

+ 教育・レジリエンスの強化

地域(コミュニティ)の教育

PFAの普及等



**ご静聴
ありがとうございました。**

日本赤十字社の使命

**わたしたちは、
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、
いかなる状況下でも、
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。**

