

地域における災害に向けた予防的心理ケアの取り組み

櫻井未央・古川綾子（杏林大学 保健学部 臨床心理学科）

1. 活動の目的

目的(1) 減災へむけた地域への啓発活動

災害大国と言われる日本において、災害における心理的なケアにも関心が高まり、特に1996年阪神淡路大震災以降、災害時の心理的トラウマが注目されている。災害時の心理的課題は、いつ、どこで、誰が被災してもおかしくない日本において喫緊の課題でもある。災害時の心理的ケアに関しては、すでにアメリカ国立PTSDセンターが開発した「Psychological First Aid: Field Operation Guide 2nd Edition : PFA」があり、本邦ではそれを兵庫県心のケアセンターが翻訳したものも活用されはじめているが、直近の三鷹市コミュニティでは大きな災害がなく、PFAの活用までは至っていないと考えられる。また、池田ら（2024）は、中学の保健の教科書には「備える防災」はあるもの、「災害と心のケア」の頁がないことを指摘しており、支援者としての心理職をはじめ、児童生徒自身、および児童生徒に関わる大人（養育者、教職員等）が平時から災害後の心理的サポート・トラウマや喪失へのケアの知識とスキルを習得できる機会を増やしていくことの必要性に言及している。

以上から、三鷹市コミュニティのなかでも中学生に焦点を当て、予防的な観点から心理的ケアの啓発をすすめることを第1の目的とした。

目的(2) 予防的観点をもった学生の育成

災害時に学生自身は、被災する当事者となる可能性、および心理学を学んだものとして被災者の支援者となる可能性がある。そこで、災害時にコミュニティで起きうる心理的問題について深く理解し、当事者と支援者という二つの視点を養うことは有益と考えられる。よって、本活動を通して、広くコミュニティを支える人材を育むことを、第2の目的とした。

2. 活動の内容

実際の活動は、目的を遂行するために以下のように行った。

(1) 参加学生募集

- ・活動の骨子をまとめ、臨床心理学科内で募集
- ・参加者は、臨床心理学科6名（3年3名、4年2名、大学院修士2年1名）大学院TAがサポートのために数回参加

(2) 災害時の心理的課題に関する勉強会実施（勉強会実施日：10/31、11/14、11/28）

- ・白川美也子著（2016）『赤ずきんと狼のトラウマ・ケアー自分を愛する力を取り戻す「心理教育」の本』を輪読し、災害時の心理的体験や課題などを学んだ。
- ・サイコロジカルファーストエイド(PFA)やトラウマインフォームドケア、ポリヴェーガル理論の基礎に関する資料などから、災害時の心理的ケアを学んだ。

(3) 三鷹市の中中学生への配布を目的とした冊子の作成

- ・上記(2)を踏まえて、三鷹市の中中学生に必要な情報について、ディスカッションし、内容を決定
- ・冊子の各項目を学生が分担し、全体を教員が統合
- ・最終的に中学生の心理的発達に合わせて、理解しやすい表現を検討

(4) リーフレットの印刷・配布・アンケートの実施

- ・三鷹市立中学校7校に郵送にて、冊子を配布
- ・アンケートを実施し、今後の課題を検討



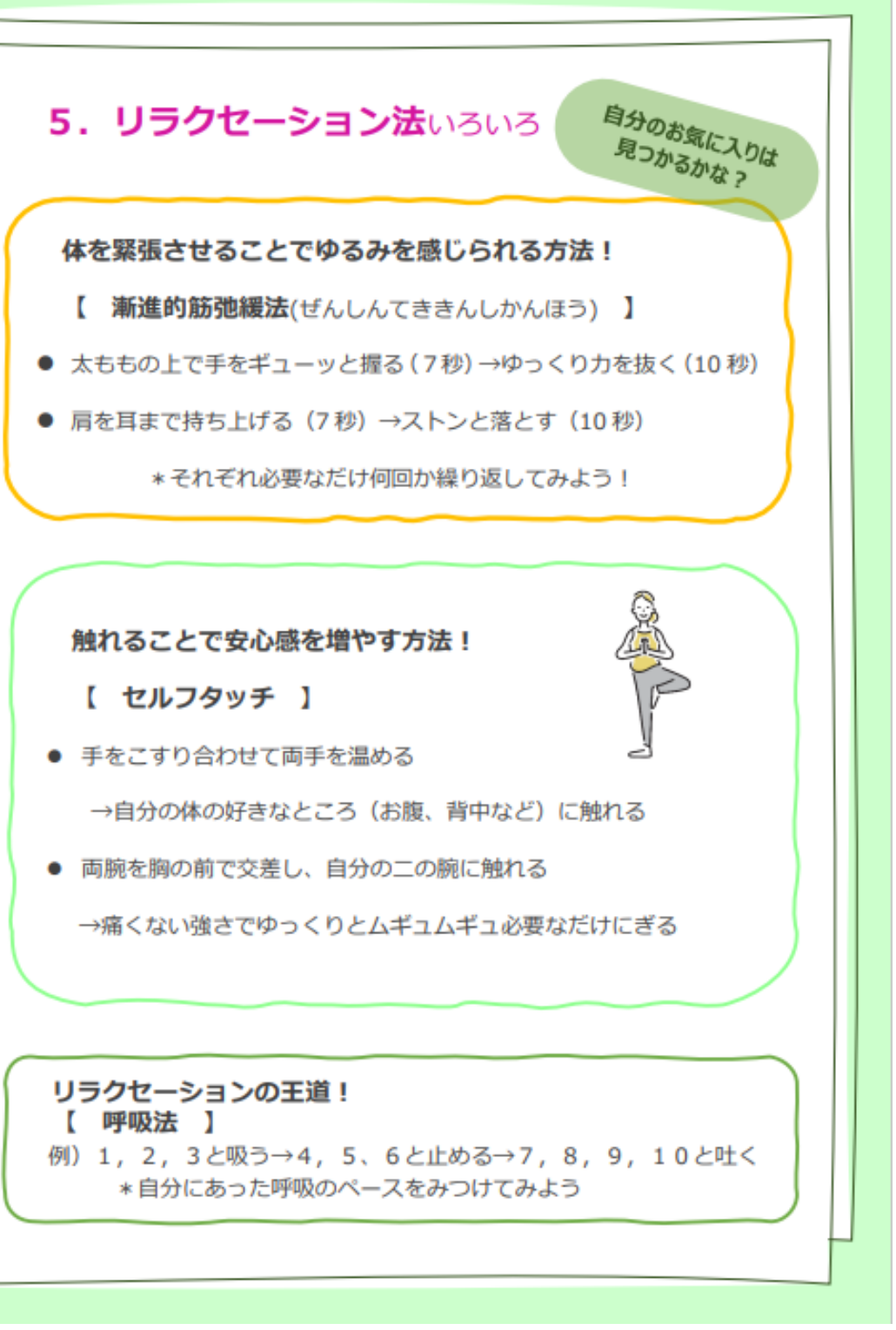
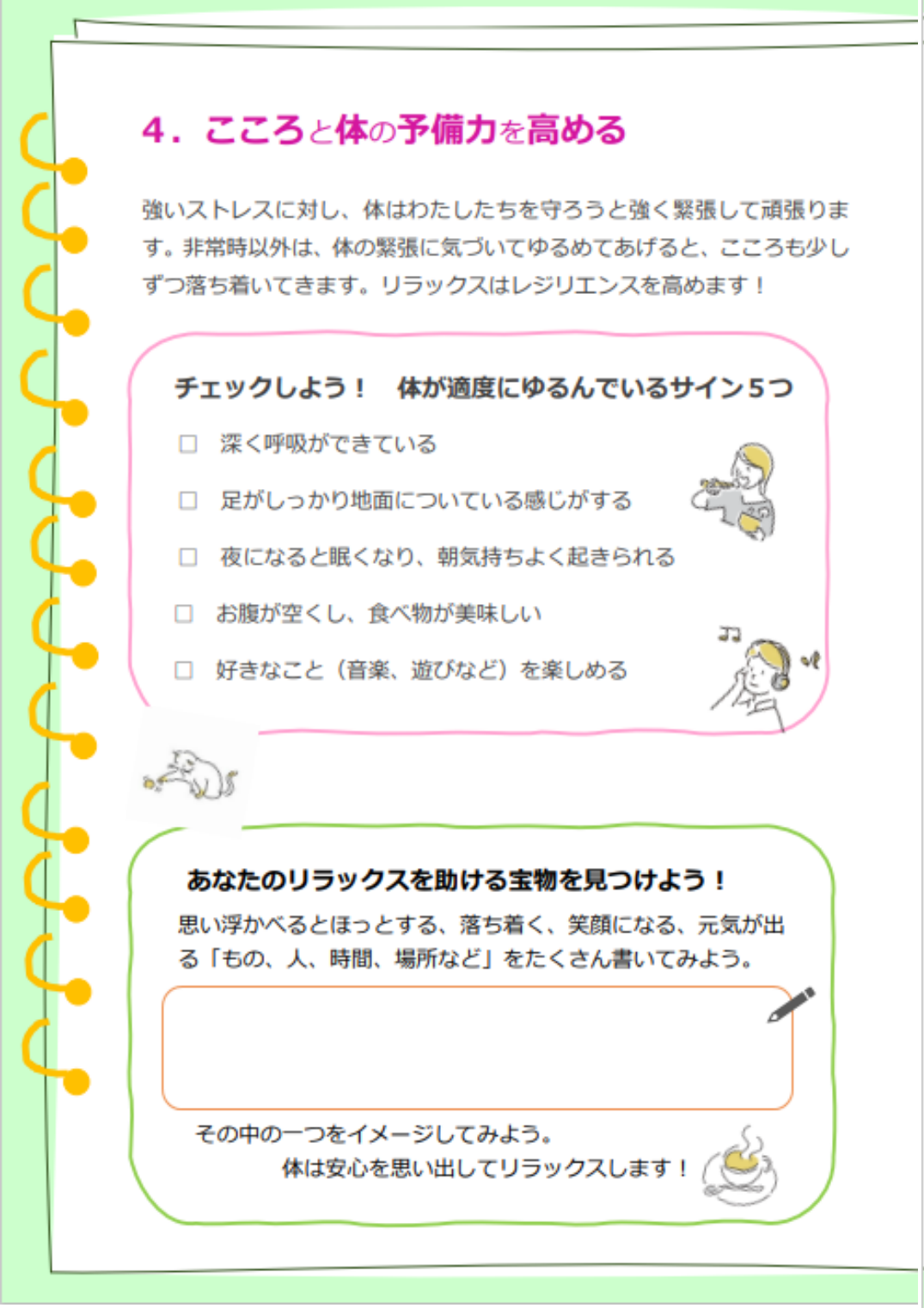
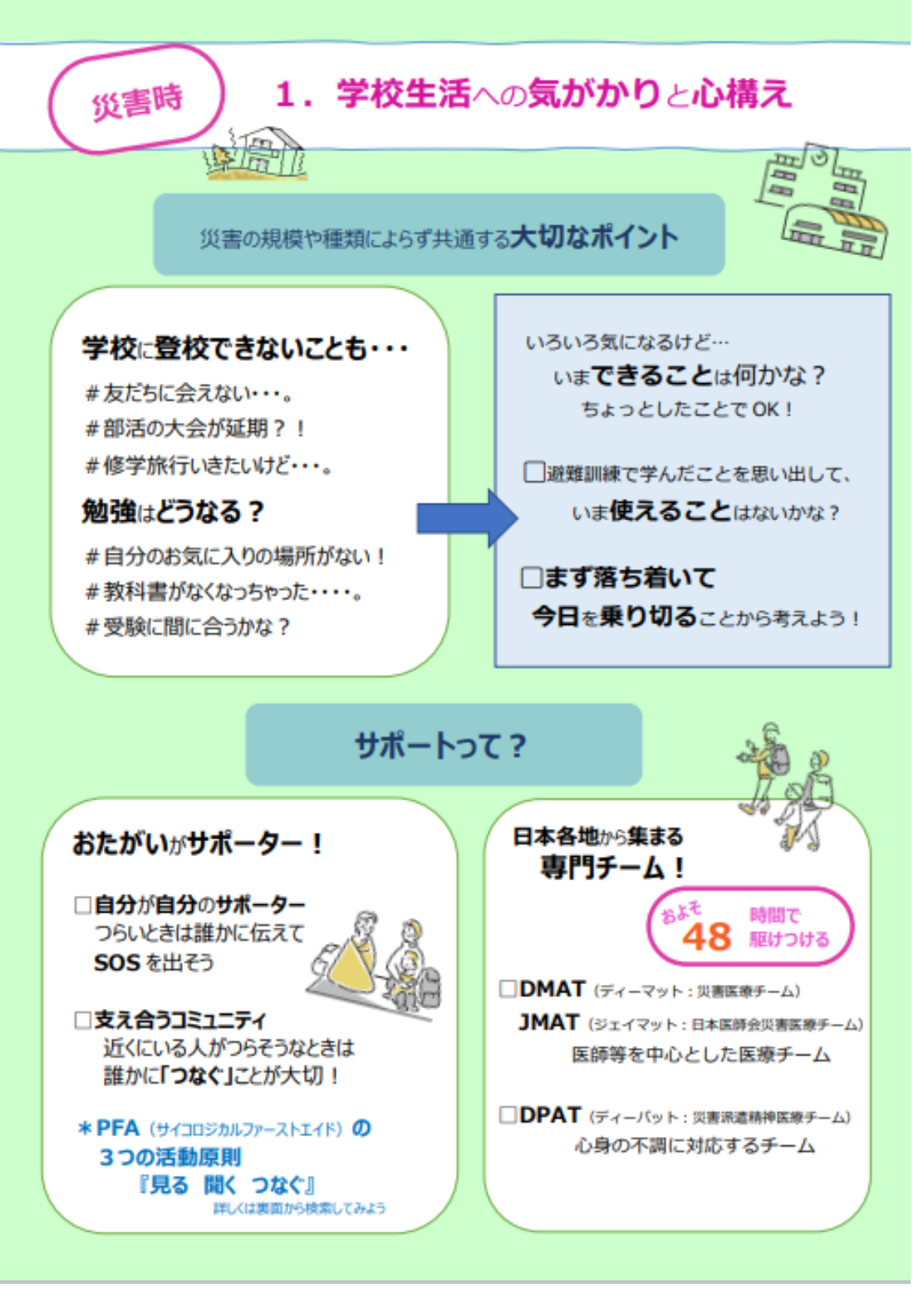
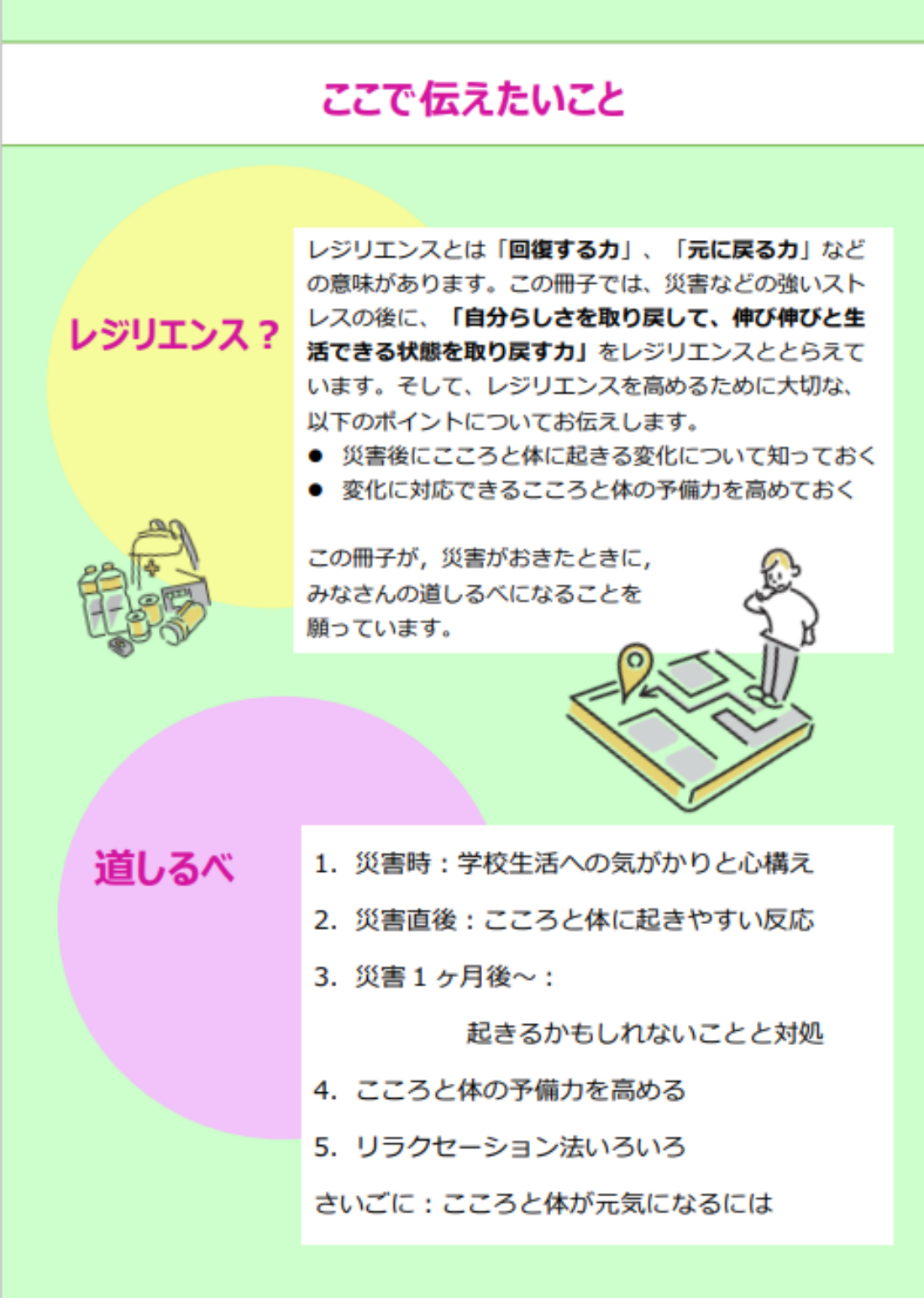
3. 今年度の成果

- *冊子は、学生とのディスカッションを通じて、主に以下の三点を重視した。
 - (1) 中学生にとって、身近なことや小さな疑問からスタートし、レジリエンスを高めるための心理教育の情報を掲載すること。
 - (2) 中学生が手に取りやすく、わかりやすい・伝わりやすい情報とすること。
 - (3) ハードルが少なく、誰でも、いまから準備できる方法を記載すること。

- *送付先は以下の通りとした。
 - ・三鷹市立中学校（全7校）
 - ・三鷹市教育委員会
 - ・みんなの防災 MITAKA
 - ・三鷹市社会福祉協議会

*参加学生へのアンケート結果・

「高校生のとき、コロナで大変だった頃の経験を生かして作成に取り組むことが出来た」「文献を皆で読み、様々な視点の意見を聞くことが出来てよかった」「災害や予防的心理ケア等、触れることのなかった事柄に対して触れることができた」「災害による心理への影響を中学生という一点に焦点をしばって、思春期の心の変化と共に災害に向けた予防的心理ケアについて考えられたことで、今まで考えてこなかった新たな視点を吸収できた」



4. 課題と展望

目的(1) 地域への啓発活動へのアウトカム

- 【達成】減災を目指して、レジリエンスを高めることを目的とした中学生向け冊子を、10施設へ配布した。
- 【課題】災害支援に関する地域のリソースの情報、および中学生の実際のニーズの把握が不十分であり、今後更なる検討が必要であった。
- 【展望】冊子配布時に同封したアンケートの返信があれば、その結果を踏まえ、地域のニーズを明確化し、今後提供する情報をブラッシュアップしていく。

目的(2) 予防的観点をもった学生の育成のアウトカム

- 【達成】学生が、コロナ禍を経ての当事者としての視点を振り返るとともに、支援者として自分なりに出来ること、必要なことなどの理解を深められたことがアンケート結果から分かった。
- 【課題】学生の意見として、郵送ではなく中学校に出向き届けたかった、ワークショップ形式などで関わりながら伝えたいなど挙げられた。また、ディスカッションし、何かを作り上げるような学びの機会への要望が目立った。
- 【展望】学生と地域の皆さんが、交流しながら学び合うことができる場の設定なども検討していく。

参考文献

- 池田美紀ら.(2024) 令和6年度能登半島地震災害における学校支援一支援体制と災害ストレスへの対処.トラウマティック・ストレス. 第22巻, 2号
- ジョージ,S,エヴァリー/ジェフリー,M,ラティング（澤明・神庭重信（監修））.（2023）サイコロジカル・ファーストエイドー ジョンスホプキンス・ガイド. 金剛出版.
- 窪田由紀ら・名古屋大学こころの減災研究会（2016）災害に備える心理教育—今日から始める心の減災—.ミネルヴァ書房.
- National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD（2006）Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Ed.兵庫県こころのケアセンター（訳）.(2009)サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き（第2版）.（https://www.jts.or.jp/document/pfa_spr/page2.htmlより取得.閲覧日2025年2月27日）
- 白川美也子.（2016）赤ずきんと狼のトラウマ・ケアー自分を愛する力を取り戻す「心理教育」の本. 特定非営利活動法人ASK
- ト部明（2023）学校におけるトラウマ・インフォーム・ケア. 遠見書房