

「心のケア」による二次被害防止ガイドライン

《 「心のケア」を目指すあらゆる方へ 》

災害後の「心のケア」の重要性が広く知られるようになり、一般の方から、企業や芸能人、あらゆる分野の専門家の方まで、「心のケア」を行いたいと考える方が増えてきました。しかし、良かれと思って行った援助活動が、結果的にマイナスに作用することがあります。ここでは、あらゆる「心のケア」を目指した行動の際に、必ず留意して頂きたいことをお知らせいたします。

【心のケアの前提】

「被災した方に負担や二次的な被害を与えないこと」

《心のケアを行う人が留意すべき事柄》

1 身元の明示

地域のボランティアセンターに登録して、活動を行ってください。身元が明らかでない人が避難所や仮設住宅に出入りすることに不安を感じる人もいます。

2 責任者の活動許可

避難所や仮設住宅は、ひとつの「家」であり、コミュニティです。その場所の責任者と話し合っ活動の許可を得てください。さまざまな「心のケア」の申し入れがあり、その対応だけで、被災した皆さんが疲れておられると聞いています。

3 表現活動の安全性の確保

身体を使ったゲーム遊びやスポーツなどの活動、学習支援などは、子どもにとってもやることははっきりしていて、比較的安全です。一方、描画や粘土など、心を表現する素材をもちいると、子ども自身が気づいていなかった怒りや悲しみが吹き出ることがあります。心の表現を促す活動は、専門家とともにいき、表現活動後も継続的にかかわることができる状況でのみ実施してください。また、専門的なかわりの経験のある人でも、自分がある場から離れた後の影響まで十分考えてからかかわってください。

4 介入の影響への慎重な判断

場の状況や対象となる人の様子をよく見て、その介入が負担になったり破壊的になったりしないだろうという判断ができてから、活動を開始してください（サイコロジカルファーストエイドより）

→安全で安心な環境が確立する前に、「心のケア」と称してみだりに避難生活の場に入りこむことは、かえって負担になりかねません。

5 安全感と信頼の絆の優先

恐怖の感情表現を促すこと（災害の絵や作文を描かせる、被災について詳しく話を聞こうとするなど）は安全感のない状況（災害直後、継続してケアできないなど）では、問題があります。被災者に不安を引き起こしておいて、放置することになりかねないからです。心のケアのためには、安心感を体験できることが重要です。

→安心感と信頼の絆のないところで、恐怖感情の表現を求めることは、野外で外科手術をするようなものです。自発的に表現された感情を受け止めることは大切ですが、一斉指導など拒否しにくい状況で表現を求めることにならないよう注意しましょう。

また、水彩絵の具のように感情の開放を促す画材による描画活動は、強い怒りや不安が湧き出すきっかけになる危険性があります。自分で制御できない感情に翻弄されることは、子どもにとって恐怖体験になりますし、活動終了後に暴力などの問題行動を誘発することがあります。活動内容の選択は安全第一を旨として、慎重に配慮してください。

6 支援の継続性の担保

継続的に活動できない援助者（グループ）は、被災者への直接支援を行うべきではありません。直接支援を行うときは、責任者の許可を得て、現地の援助者と一緒に活動しましょう。

7 調査はケアとセット

被災体験やトラウマ（心の傷）に関するアンケートは、調査後も継続して責任を持ってケアを行える方以外は実施してはいけません。それは無責任な行為で、被災者に害を与えます。

被災した方が安全で安心な日常を取り戻すことが、心のケアにつながります

《 専門家の方へ 》

＊＊ 被災地に入る援助者は、最低限これだけは覚えておいてください ＊＊

1 ケアは継続できる人が行ってください

継続してケアできない心理援助者(団体)は、被災者への直接支援を行うべきではありません。支援をするときは、現地の援助者（心理士・教師など）と一緒に行ってください。

2 安心感・信頼感のない関係性で被災体験を表現させないでください

恐怖の感情表現を促すこと（災害の絵や作文を描かせる、被災について詳しく話を聞こうとするなど）は安全感・安心感・信頼感のない状況（災害直後、継続してケアできないなど）では、問題があります。被災者に不安を引き起こしておいて、放置することになりかねないからです。心のケアのためには、安心感を体験できることが重要です。

また、支援の中で表現活動を用いる際には、子どもたちがぎりぎりで制御している怒りや不安を噴き出させないように慎重な配慮をしてください。水彩絵の具など未分化な感情の表出を促進する画材の使用には特に注意してください。制御できない強い感情に翻弄された体験は、子どもたちの安全感を損ないます。辛い記憶を抱えていても自分で自由に安心の場に帰ってこれるという感覚を取り戻すことが、トラウマからの回復の重要な要素です。

一方で、被災体験に伴うさまざまな感情を閉じ込め続けることも、ストレス障害のリスク因子となります。安全感・安心感・信頼感を育成した関係性と空間のなかで、自分のペースで、さまざまな気持を表現し、分かち合い、ねぎらいと共感をもって受けとめてもらう体験は、回復と成長の体験となります。また、このような体験は、語り継ぐ防災教育につながっていき、次世代の人たちの命を守るメッセージにも展開していきます。

3 フォローアップのないアンケートは行わないでください

フォローアップがない状況でトラウマに関する質問紙調査を行うことは倫理的ではないので避けましょう。質問紙を行うのであれば、必ずトラウマと喪失についての心理教育を実施して、継続的なフォローをしてください。

残念ながら、心理教育、ストレスマネジメントそして個別のフォロー体制のないアンケートが実施されることがあると聞いています。阪神淡路大震災や四川大地震で繰り返されたアンケート公害を今回の被災地で発生させないようにしてください。

(災害後心理援助 3 原則より引用)

○被災直後に推奨されるのは[サイコロジカルファーストエイド](#)です。必ず目を通しておきましょう。

※サイコロジカルファーストエイド <http://www.j-hits.org/psychological/index.html>

○**病理化しない**でください。災害に遭った人々が経験したことを考慮すれば、ほとんどの急性反応は了解可能で、予想範囲内のものです。反応を「症状」と呼ばないでください。また、「診断」「病気」「病理」「障害」などの観点から話をしないでください。

(サイコロジカルファーストエイドより引用)

○被災者は本人との契約なしに治療的行為をはじめないでください。特殊な技法を用いるときは、必ず有害作用について説明し、**インフォームドコンセント**を実施して下さい。

○問い合わせや苦情の受付など**アフターケア**のための連絡先を本人と施設管理者に渡してください。

[参考資料掲載サイト]

国立精神・神経医療研究センター http://www.ncnp.go.jp/mental_info/index.html

《 心のケアにつながる遊び方 》

[活動目的]

- ・遊ぶことによって、子どもたちが“本当にもう大丈夫なんだ”と**安全・安心感**を再確認する
- ・遊びをとおして、“たくさんの大人たちに守られている”、“友だちもいっしょなんだ”という**絆**を感じる
- ・遊ぶことで**避難生活のストレスを解消**する（遊び自体に癒し効果（カタルシス効果）があると言われてています）
- ・心の奥に閉じ込めている感情（悲しみ、怒り、自責感、孤独感など）を遊びの中で**自然に表現**できる
- ・援助者が見守って遊びをうまく終えることで、子どもたちは**感情のコントロール感**を得る

[活動メンバー]

- ・リーダー（臨床心理士、教師、保育士がいいでしょう）1～2人
- ・協力してもらえる大人（学生ボランティア、地域の大人、保護者など）2～3人

[活動場所]

- ・動きのある遊びができる十分な広さがあり、子どもたちがケガをしないような場所。（つまずきやすい、体をぶつけやすい、物が壊れやすい場所は避けましょう）
- ・近くに公園や林など散策できる場所があると活動の幅が広がります。

[活動時間]

- ・遊びの時間は1～2時間くらいを目安にしましょう。
- ・休憩やおやつを挟みましょう。

[対象の子ども]

- ・目安は10～20人くらい（大人1人 対 子ども3～5人くらいが目安なので、これを超える場合は無理しないようにしましょう）
- ・子どもの人数が多ければ、時間を分けて実施するとか、援助者の人数も増やして何グループかに分かれて実施するなどしましょう。
- ・子どもの年齢に幅がある場合は、幼児なら幼児だけ、中学生なら中学生だけといったように、年代別に分けて実施しましょう。

[準備する物]

- ・名札を作る文具（名札、カラーマジック、シールなど）
- ・遊びに使う道具（やわらかいボール、新聞紙、大縄とびなど）

[活動の流れ]

1) 自己紹介

- ・まずリーダーが自己紹介します。面白おかしく自己紹介したり、ニックネームで呼んでもらうのもいいでしょう。
- ・子どもに順番を回します。無理のない範囲で名前と年齢(学年)などを自己紹介してもらいましょう。

2) ルール説明

- ・終了時間、行動範囲、触ってはいけない物など、あらかじめ伝えておきましょう。
- ・トイレに行きたいとき、帰らなければいけないとき、困ったときなどは、スタッフに言ってくださいと伝えましょう。
- ・夏場の暑い時期などは、こまめに水分摂取するように呼びかけましょう。

3) 遊び

- ・大人が設定した穏やかな遊び（例. じゃんけん列車、〇×クイズなど）からはじめ、徐々に子どもたちの自由な遊びにつなげましょう。
- ・遊びの途中は、子どもがいくつかのグループで違う遊びをするかもしれませんが、それぞれに大人が付いて見守るようにしましょう。
- ・最後はできれば全員で楽しむことのできる遊び（例. 大縄とび、共同製作など）をして、子ども集団の凝集性や達成感を高めましょう。
- ・基本的に「設定遊び」→「自由遊び」→「設定遊び」へ、また、「穏やかな遊び」→「ダイナミックな遊び」→「穏やかな遊び」へというふうに遊びを組み立てましょう。

※「保育おたすけハンドブック いつでもどこでも編」（学研グループ）や「避難所で過ごす子どもたちのための、あそびマニュアル」（特定非営利活動団体 東京学芸大学子ども未来研究所）などのホームページで無料公開されているものがあります。

4) 終わりのあいさつ

- ・最後にもう一度、子どもたちを集めて、「今日は楽しかったね」「上手に仲良く遊べて、えらかったね」「またいつか遊ぼうね」などと声かけして、みんなで拍手をしましょう。
- ・安全・安心、絆、達成感を感じてもらえることが大切です。
- ・子どもたちからの感想を聞いてもいいかもしれません。
- ・もし次回も活動する予定があるのなら、次の日時と場所を伝えましょう。案内チラシを配ってもいいでしょう。

[事後にすること]

- ・お子さんがどんなふうに遊んでいたのか、どんな良いところがあったかなどをできるだけ保護者にお伝えしましょう。お子さんの良いところを知ることで、保護者も勇気づけられると思います。次回の予定も併せてお伝えします。
- ・保護者向けのリーフレット「**子どもと遊びQ&A**」を手渡し、災害後の子どもの心理を伝えるのもいいでしょう。
- ・**観察記録票**に自分のかかわった子どもの記録を書き、次の支援者につなぐことができるようにしましょう。

[注意事項]

○安全第一で

- ・はしゃぎすぎて、転倒、衝突、子どもどうしのトラブルが起きることもあります。ケガのないように慎重に配慮しましょう。
- ・夏の暑いときには熱中症などに注意して、十分に水分補給をしましょう。

○叱らず、やわらかく表現できるように

- ・「子ども遊び隊」の活動では、子どもたちがためていたストレスや感情をどんどん発散させることで、ともすれば攻撃的になってしまうときがあります。特に、攻撃性が高まりやすいボール遊びなどではやわらかい布製のボールを使う、粘土こねや的当てなどのやわらかく表現できるような遊びに導くなどの工夫が大切です。
- ・じゃれるようにスタッフを叩いたり、蹴ったりすることもよくあります。そんなときは叱るのではなく、「そんなにしたら痛いよ」「もう少し手加減しよう」などとさりげなく諭し、遊びやスポーツにそのエネルギーを換えさせてあげましょう。そして、上手に遊びやスポーツができたら「スゴイね!」「上手にできたね!」などと褒めてあげましょう。

○すべての子どもに目を配って

- ・子どもたちの中には、上手に友だちと遊べない子もいます。遊びの輪の中でひとりぼっちになってしまうと、子どもにとって辛い経験になってしまいます。スタッフはひとりひとりの子どもに目を配ってあげる必要があります。

○子どもの良いところを見つける

- ・“被災者”という色眼鏡で見ると、どうしても“何か問題はないか?”という視点に陥りがちになります。子どもの良い点をしっかり見つけて、保護者に遊びの様子をしましょう。