

5. 自然災害以外にも応用できるこころのケア

● 大規模事故災害

(ア) 大規模事故災害の種類と特徴、影響

種類	具体例	特徴
輸送災害	航空機事故、列車事故、トンネル事故等	多数の被災者が出現し、死亡率や受傷率も高い。被災者が事故後各地へ離散し、持続的なケアを受けにくい。
現住建造物火災	アパート火災、ホテル火災、商業施設火災等	熱傷を受けた被災者が出現しやすい。火災現場も凄惨なことが少なくなく、救助関係者のストレスも高い。
産業施設事故災害	工場火災、原発事故、産業廃棄物汚染等	周辺住民に与える二次的影響が大きく、多くは複合災害の形を呈する。従業員の罹災者も多い。

身体上の問題や、近親者が死亡したり残酷な状況を目撃したケースは、のちに心理的影響が出やすくなります。また時間が経つにつれ、乗務員や従業員に対して過失責任問題や、訴訟や労災の適否など法的問題が出現することがあります。

(イ) 大規模事故災害のこころのケアのポイント

- ▶ 事故災害が発生した直後は、身体的トリアージが最優先されます。
- ▶ 身体的外傷がその種類や程度によって、さまざまな心理的ストレスをもたらします。傷跡（瘢痕）が残ってしまい、それが心理的回復の妨げになることもあります。

(ウ) 大規模事故災害のこころのケアの具体的な内容

- ▶ 事故後に被災者が離散してしまう場合があるため、早期介入が重要
- ▶ 身体的ケアと精神的ケアの両方を行う
- ▶ 被災者はもちろん、医療関係者、行政関係者、家族、上司、教師、弁護士等の被災者を取り巻く関係者にも心理教育を行う
- ▶ メンタルヘルスケアの情報を提供する

乗務員や従業員などの職員は、一般の被災者よりも抑うつ状態や PTSD 症状が強い場合があります。そして人々の怒りの対象になることも多く、マスメディアへの対応を含めて、一般被災者とは違う枠組みでケアする必要があります。また、しばしば弁護士や労働基準監督署との連携が必要となります。

● 犯罪被害

犯罪被害は精神的・身体的影響だけでなく、社会生活にも大きな影響を及ぼします。

■ 社会生活・日常生活への影響

身体的・精神的問題、再被害や報復への恐怖、周囲の視線を避ける等様々な理由から、社会的活動が少なくなることがあります。また医療費や裁判費用の負担、転居・休職等により生活が苦しくなる場合があります。人間関係の破たんや孤立も生じやすく、社会生活全般の機能の低下が起こりやすくなります。

■ 犯罪被害者特有の問題

裁判や聴取等による関わりで被害体験に直面することとなり、精神的症状が悪化することがあります。また加害者が逮捕されていなかったり、報復への恐れは被害者の回復を妨げる要因になります。

■ 二次被害

病院や警察での手続き担当者の対応や裁判の過程、報道のされ方、未熟な治療者による悲嘆の軽視、家族とのいさかい等で、犯罪そのものの被害だけでなく二次的に傷つくことがあります。二次被害を受けること、四方八方から攻撃されているような感覚を覚え、孤立無援感が強まることもあります。

- ※ 犯罪や性暴力等の被害に遭われた際には、経済的負担等に対して警察や行政から具体的な補助を受けられる場合があります。詳しくは関係機関ページ各連絡先へお問い合わせください。

2. 原子力災害

(1) 原子力事故による影響

生活への影響

- 避難・被ばく回避行動による生活の変化
- 長期にわたる地域社会再建の困難
- 屋外活動の制限などに伴う生活習慣・心身への影響

産業への影響

- 避難指示地区の産業活動の停止
- 生産物への汚染・風評被害

心理的な影響

- 健康への不安と「安全だと思いたい」という両価的な気持ち
- 生活や産業への影響によるストレス
- 被災者ではなく被害者であるとの感覚

(2) 原子力事故のこころのケアのポイント

放射線の健康に対する長期にわたるため、被災者も長期に不安を抱え続けることとなります。その一方で、健康に対する不安は、より健康に留意した生活を送ることへの動機づけにもなります。支援者は被災者の不安に思う気持ちを受け止め、長期的に寄り添って対応することが大切です。

- ▶ 被災者が自分自身をいたわりケアする意識を持つことをサポートしましょう
- ▶ 個人の感じ方の違いを認め不安や回避しようとする行動を否定しないようにしましょう
- ▶ 不安・不眠・過敏さなどによって日常生活に影響が出る場合は治療をすすめましょう
- ▶ 放射線防護の専門家と連携した相談体制をつくりましょう

(3) 原子力事故のこころのケアの具体的な内容

- ▶ 放射線の影響について正しい知識を伝える
- ▶ 不安・葛藤を受けとめる
- ▶ 被ばくの直接の影響だけでなく、被ばくによる不安・ストレス・生活習慣など、健康状態について広い視点でとらえる
- ▶ その他にできること
 - 呼吸法やストレッチなどのリラクセス法をためす
 - ストレスの原因から離れる
 - 考え方を工夫する（例：自分で納得するための「言いわけ」を考える等）
 - 生活習慣の変化の代わりになるような工夫を考える（例：運動の場を確保する等）等

ただし、自分の方法がかならずしも別の人にも当てはまるわけではありません。方法や考え方の押付けにならないよう注意しましょう。

(4) 原子力事故における相談体制の作り方のポイント

放射線防護の専門家と連携し、心のケアの専門窓口といった形ではなく、放射線相談窓口や健康相談と組み合わせること効果的です。不安が強い、過剰と思える反応がある場合などは、心のケアの専門家による助言指導が必要になります。個別相談によって対応する方法と、集団教育・教室を開く方法があります。後者では、参加者同士の意見交換ができます。

（参考：外傷ストレス関連障がいに関する研究会金吉晴（編）『心的トラウマの理解とケア』第2版、じほう、2006）
（参考：北海道・北海道警察『犯罪被害者等支援』パンフレット、北海道『犯罪被害者等を社会全体で支えるために～一人ひとりが寄り添い安心し
て暮らせる社会へ～』パンフレット、令和元年度（2019年度）犯罪被害者等支援職員研修会資料、『福島県心のケアマニュアル』より）