

精神保健福祉版ニュース No. 166

2011. 3. 31 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

---- 今月の内容 ----

コラムー災害後、これから気をつけること

精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

コラム

災害後、これから気をつけること

福島県精神保健福祉センター 畑 哲信

みなさま、いかがおすごしでしょうか。ここまで約3週間、先が見えない中で、自分の生活を守りながら、一方で支援に携わってこられ、大変なご苦勞をされたことと思います。少しずつ落ち着きつつある方部もあるようですが、まだまだ、道半ばですね。

さて、これから特に心の健康について気をつけていただきたいことを記しておきます。

(1) ストレスの影響や回復は人によってさまざま

ストレスの影響や回復は人によってさまざまです。それは、どんな被害を受けたかということによっても違いますし、子供がいるとか介護の人がいるとか、そういったもとの事情によっても異なります。それどころか、その人が今までどのような経験をしてきたかというようなことでもずいぶんと影響が違うのです。たとえば、以前、他の災害に被災したことがある、というような二重の被災者では、より影響が出やすいでしょう。だから、「なんとなく落ち着いてきたからもうみんな大丈夫」という一律の考え方は絶対に避けてください。みんながつらいときにはお互いのつらさを理解し合えますが、「周りが落ち着いてきたのに、自分はまだ回復できていない」ということは、一番つらいことなのです。

人によっては、1か月、2か月・・・ときには何年も影響が残ることがあります。おおよそ、10%余りの方に、PTSD(外傷後ストレス障害)といった症状が残ります。これは、物事に集中できない、いつも緊張が抜けない、何に対しても積極的になれない、といったことが長く続くことがあります。そうした方に対して「いつまでくよくよしているんだ」などと言ってはいけません。「長く続く場合もある」ということを理解し、本人の気持ちをしっかり受け止めるということが基本になります。ときには、精神科の治療が役立つこともあります。

(2) 燃えつき

一生懸命に働いてきて、ほっと一息ついたところに、突然、気が抜けたようになってしまうことがあります。これを「燃え尽き」と言います。燃え尽きを防ぐ一番の方法は、A) 働きすぎないことなのですが、これは今さら言っても遅いかもしれません。でも、とにかく早めに休むことは大切です。いかに燃え尽きさせないかということは、管理職にとっての重要な役割です。それから、もう一つは、B) お互いの支えです。「よく頑張ったね」とお互いにねぎらい合うことです。どうしても忙しいと、「自分はこんなに忙しいのにあの人はなにかのんびりしている」と、本当は全然のんびりなんかしていないのに、他人のことを妬ましく思ってしまうたりします。これでは、お互いに燃えつきさせてしまうことになってしまいます。

燃えつきの状態になると、普通に 1, 2 日休んだだけでは回復しません。週単位で回復に時間がかかると考えてください。周りも大変ですが、でも、焦らず、時間をかけて見守ってあげてください。特に、仕事に対する自信をなくしてしまって、「もう辞める」というところまでいってしまうこともあります。そういうときは、「時間稼ぎ」を心掛けてください。「2 週間休んでいいから、それから結論をだしましょう」といった具合です。「燃えつき」の段階では、薬を飲まなくても回復することが多いですが、うつ病など精神疾患のレベルまでいっている場合は、もちろん、きちんとした医療が必要です。ですので、一度、受診されて専門的な判断を仰ぐことは必要です。

(3) 「心のケア」は人によってマイナスになることもある

不用意に心のケアを行ってはいけません。(1) でも述べたように、影響の受け方も回復の度合いも人によってさまざまです。「心のケア」の方法はさまざまありますが、ひとつの方法が有効なのは一部の人に限られるということを理解して、慎重に活動することが必要です。たとえば、「みんなで明るく楽しい活動をしよう」「災害の様子をお互いに話し合おう」など、ボランティアの方などがいるような活動を始めつつあります。もちろん、それで気持ちが癒される人もいるでしょう。しかし、どうしても明るい気持ちになれない人にとっては、そばでみんなが明るくしているという状況はとても辛い状況で、自分の気持ちを誰にも分かってもらえない、という孤立感をかえって強めてしまいます。あるいは、災害のことを思い出したくないのに、突然よみがえってきて、パニックになってしまうという人もいます。そんな人の前で災害の様子を話し合うなどということは、害にしかありません。唯一、安全な方法は、安心感が持てる環境・雰囲気の中で個別に被災者の話をゆっくり聞く、ということ。これも、「話したくないときは話さない自由がしっかりと保障されている」「余計なコメント(下記参照)をしない」ということを守らなければなりません。ボランティアの方は、もしなにか活動をされるのであれば、事前によく勉強したうえで、できる限りの配慮をしてください。またボランティアを受け入れる側の方も、活動がかえってマイナスになる人がいるかもしれないということをよく思いやった上で、ときにはお断りする、ということも必要です。

(4) 生活支援と心の支援

これから、まだまだ復興までは長い道のりがあります。福島がどうなっていくかもわかりませんし、さまざまな困難が控えていると思います。自殺予防の場合と同じく、生活支援を中心に、それにあわせて心の支援についても配慮するということが基本です。住む場所をどうするか、生活費をどうまかなうか、仕事をどうするか、介護をどうするかなどの生活設計を相談者とともに考え、助言しつつ、それとあわせて心の健康状態にも気配りするということです。これは精神保健のスタッフだけでなく、生活支援にかかわる全ての人習得しておくべき技術です。ぜひ皆さんの協力を得て乗り切っていきたいです。

間違った声掛け ーかえって被災者を傷つけてしまうことがあります

- ・気を強く持って、前向きに生きましょう。
- ・あなた一人が苦しいのではありませんよ。
- ・どんなに悲しんでも、死んだ人は戻ってこないのですから。
- ・泣いてばかりいると、死んだ人が浮かばれませんよ。
- ・早く元気にならなければいけませんよ。
- ・辛いことは、早く忘れましょう。
- ・起きてしまったことを後悔しても仕方ありません。
- ・命が助かっただけでも良かったと思わなければいけませんね。
- ・あなたは強い方だから大丈夫ですよ。

※災害を誰かのせいにする言葉も極力つつしんでください！

被災者は、全然関係がなくても自分が責められていると感じてしまうことがあります！