

## 特集：被災時の心のケアと防災教育

# 災害後の心のケアと減災のための心理学

富永 良喜

## 1. 災害後の心のケア

災害後の心のケアのキーワードは、「時期に応じた心のケア」と「安心・きずな・表現・チャレンジ」である（富永，2011；富永，2012；富永，2014）。

### 1) 災害後初期には安全感と安心感を

災害後の初期（1～3ヶ月；災害規模により期間は異なる）には、食・住・衣といった安全な環境がまず必要である。しかし、避難所での生活、偏った食事など、災害後の生活環境は過酷であり、災害後の日常ストレスの対処が求められる。環境改善が第一であるが時間がかかる。そのため、眠れない時のリラックス法や落ち着くためのリラックス法を平時から身に付けておきたい。

防災と心のケアを一体的に：安全感が最も重要な体験であるが、地震後は余震が頻発し、安全感を取り戻すことは容易ではない。さらに災害時のトラウマ（命を脅かす出来事と心身反応）が、余

震への対処を困難にする。災害時の体験はトラウマ記憶として貯蔵されているので、「地震」という言葉を聞いただけで、怖かったことを思いだしてしまう。そのためトラウマの理解と望ましい対処と防災教育を一体的に取り組む必要がある。これには、「備える防災」（三つの危ない－倒れる・落ちる・割れる－から身を守る）と「そのとき防災」（安全な場所への速やかな移動と身体を守る姿勢）が役立つ。ところが、「学校における子供の心のケア」（文部科学省，2014）には、「トラウマに触れる可能性がある集団的取り組み（避難訓練、被災当時の回想や津波をテーマにした話合い等）を学校で行う場合、被災から十分に時間が経過してクラスの子供たちが安定しており、親族・友達を失った子供やPTSDのある子供の回復状況を確認した上で行う必要があります」（40p）と記載されている。

しかし「余震が収まってからでない」というのでは、

強い余震から命を守ることができない。そこで、心のケアを取り入れた防災教育が求められる。「地震は建物を壊し人の命を奪います。しかし“地震”という言葉は建物を壊しません。サイレンは、津波から命を守ってくれる大切な合図です」といった心理教育のメッセージを伝える。避難訓練や防災学習で、ドキドキすることは自然な心とからだの



図1 ト라우マ反応とその対処