



# 自然災害に向けた こころの準備マニュアル

成人用（中学生以上）



発行

東北大学大学院教育学研究科  
心理支援センター・災害心理支援室

## 目次

災害が起きたとき、命を守るためにすること .....	2
大きな災害が起きたあと、身体に起こること .....	6
大きな災害が起きたあと、気持ちに起こること .....	8
いつもと違う環境での生活に慣れないとき .....	13
困っていることを言葉にするのが難しいとき .....	15
家族の様子が変わると気づいたとき .....	17
家族や大切な人が亡くなったとき .....	19
家族や大切な人が無事かどうか分からないとき .....	20
何年たっても災害のことを思い出してしまうとき .....	21
被災経験について自分自身で向き合うとき .....	23
被災経験について家族と一緒に向き合うとき .....	25
これからの生活に向き合うとき .....	26
引用文献 .....	28

### 本書の使い方

・本書では、自然災害によって生じる私たちの心と身体の反応と、それらへの対応についてわかりやすく説明しています。また〈ワーク〉をやることで、そのテーマのポイントをより深く理解できます。〈ワーク〉は一人でやっても良いですし、友人や家族と一緒に考えながらやるのも良いでしょう。

・本書は、「はじめから読んで、自然災害による様々な心と身体の反応や具体的対応を知って備える」や「目次から知りたい内容だけを読む、活用する」という使い方ができます。

・本書を読むことで、自然災害への心の備えができ、みなさんがより安心した生活を送る一助となることを願っています。

## 災害が起きたとき、命を守るためにすること

キーワード：地震、津波、土砂、火山、台風・竜巻、水害、心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド）、ラザルス

### 1. 「天災は忘れたころにやってくる」

あなたは、「天災は忘れたころにやってくる」という言葉を聞いたことがありますか。これは、自然災害がその被害や恐ろしさを忘れたころにやってくるものだという意味です。災害による被害をできるだけ小さくするには、災害の特徴をよく理解して、日ごろから備えておくことが大切です。

〈ワーク〉 確認してみよう！

このチェックリストにあるものは、非常時に最低限必要なものです。あなたはいざという時に備えて、防災グッズを準備していますか。確認してみましょう。

- 水や食料（1週間分あると安心）
- お金
- 懐中電灯
- 防寒着や替えの下着
- ラジオ・電池
- 救急セット



また、ほかには何が必要でしょうか。考えてみましょう。

- 
- 

防災グッズは、すぐに持ち出せるように手の届く場所に保管しましょう。

### 2. まずは自分の命を守ろう

災害が起きたあと、最初に大切なことは自分の生命や身体の安全を守ることです。あなたは、学校や地域で行われる避難訓練・防災訓練にしっかりと取り組んでいますか。訓練では、すばやく安全に避難することだけでなく、地域で起こ

りやすい災害について学んだり、お年寄りや地域の人とかかわり、自分にできることは何かを学ぶことができます。これらは、いざという時に私たちが生き残るために役立つかもしれません。

災害はその特徴によって命を守るためにすべき行動が違います。災害ごとに特徴を学んでいきましょう。

### (1) 地震

地震は、短い時間におこる大きな自然災害です。地震による被害は揺れの強弱、地盤や地形のちがいによって異なります。地震の被害は揺れが収まったら大丈夫、というわけではありません。地震によって建物が被害を受けることで、建物が崩れたり火災が起きることがあります。



### (2) 津波

津波は地震のときに海底が動くことが原因で発生します。風によって起きる波とちがいで、大きなエネルギーで物を壊し被害をもたらします。また、津波の速さは海岸付近で時速 30 km を超え、自動車で逃げて追いつかれることがあります。海岸付近で地震を感じたら、すぐに高台や高いビルの屋上などに逃げましょう。最初の波が大きくなっても油断せず、次の波に備えましょう。

### (3) 土砂災害

土砂災害は、山や崖などの斜面で岩石や土が移動することによって引き起こされます。きっかけは激しい雨や台風、地震などがあります。土砂災害から身を守るためには、まずは自分の住んでいる地域が土砂災害の危険がある地域かどうか確認しましょう。大雨や土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難することも大切です。

### (4) 火山

日本列島は火山が多いため、これまでも多くの火山災害が発生しています。火山災害には、火山の噴火によって火山灰が降り積もったり、吸いこむと死に至る火山ガスが発生したり、爆発とともに山の一部分が崩れてしまうことがあります。そのため、私たち一人一人ができる対策は、できるだけ活発に活動している火山に近づかないことや、突然噴火



した場合は避難シェルターと呼ばれる逃げこめる設備に逃げるのが大切です。

#### (5) 台風・竜巻

日本には毎年台風がやってきます。台風に備えるためには、テレビやラジオ、気象庁のホームページで注意報や警報に関する情報を常に確認して、早めの対応をすることが大切です。私たちができることは、家の外では、家の窓や雨戸をしっかりとしめておくこと、風で飛ばされそうなものは固定するか家の中に入れることがあります。また、家の中では、非常用品をそろえたり、避難所の確認をしておくといよいでしょう。

竜巻に備えるためには、屋外の場合はシャッターを閉め、頑丈な建物に入ること、屋内の場合は、窓やカーテンを閉めて、窓から離れるか窓のない部屋に移動して安全を確保しましょう。

#### 覚えておくと安心！警報について知ろう



##### 【強風注意報】

強風によって災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表される。

##### 【暴風警報】

暴風により大きな災害が発生するおそれがあると予想されたときに発表される。

##### 【暴風特別警報】

数十年に一度の強さの台風や同程度の温帯低気圧により暴風が吹くと予想される場合に発表される。

#### (6) 水害

水害は台風や豪雨によっておこる災害です。水の力は強く、人はひざ下、場合によってはくるぶしまで水につかただけでも簡単に足元をすくわれてしまうといわれています。河川が氾濫すると、私たちの生活を支える設備にトラブルが発生し、断水や停電が起きることがあります。



それだけでなく、電車やバスなどの公共交通機関が遅れたり、道路が水浸しになり自動車が通行できなくなることがあります。

### 3. ハザードマップを見てみよう

ハザードマップとは、自然災害による被害の軽減や防災対策をするために、被災が予想される地域や避難場所などを示した地図のことです。ハザードマップによって身の回りでどのような災害が起こるかもしれないのか調べることができます。いざという時のために、日ごろからハザードマップを確認しておくことが大切です。



〈ワーク〉 確認してみよう！

あなたの暮らす地域にはどのような特徴がありますか。  
地域のハザードマップを確認してみましょう。また、近くの避難所はどこにあるか確認してみましょう。

【あなたの暮らす地域の<sup>とくちょう</sup>特徴】

【最寄りの<sup>ひなんじょ</sup>避難所】

【<sup>ひなんじょ</sup>避難所への行き方】

【<sup>きんきゅう</sup>緊急連絡先】



# 大きな災害が起きたあと、身体に起こること

キーワード：ほんてきおうしょうこうぐん汎適応症候群、ストレス、ホメオスタシス

## 1. ストレスって何だろう

災害が起きると、いつも会えていた人に会えなくなったり、慣れ親しんだ学校や家に行けず、私たちは悲しみやもやもや、イライラした気持ちを感じるかもしれません。

災害のように私たちの生命に危険をおよ及ぼすものや出来事を、「ストレッサー」と呼びます。また、悲しみやもやもや、イライラなど、ストレッサーによって引き起こされる反応を「ストレス反応」と呼びます。このような状態を「ストレス」と呼びます。

生物学者のキャノンカノンは、人間を含む生き物が、外のかんきょう環境の変化にかかわらず体の状態を一定に保とうとすることを「ホメオスタシス」と呼びました。そして、このホメオスタシスが何らかの形で乱されるおそ恐れがある状態のことを、ストレスと説明しています。

つまり、生き物はいつもの状態・いつもの生活を乱されると、ストレスを感じるのです。ですから、ストレスを感じることは、悪いことではありません。大人も子どもも関係なくあるものです。ストレス反応は私たちが生きている証しるし拠なものです。

災害のあとに、私たちの身体には次のようなストレス反応が現れることがあります。

- ・ 夜眠れない
- ・ 悪夢をみる
- ・ 物忘れする
- ・ 食欲が増える／減る
- ・ 疲れやすい
- ・ 頭痛、胸痛
- ・ 心臓がドキドキする など



このような身体の反応は、大人でも子どもでも、健康な人であっても、災害を体験した人に起こる自然な反応です。

「自分がおかしくなってしまったのではないか」「こんなことを感じるのはいけないことだ」と感じるかもしれませんが、大きな災害を体験した人なら、誰たれに起きても不思議ではない状態です。

## 2. ストレスの3段階

生理学者のセリエは、ストレスによって起こる体の反応を「汎適応症候群」と呼びました。「汎適応症候群」は次の3段階で進むといわれています。

### (1) 警告反応期

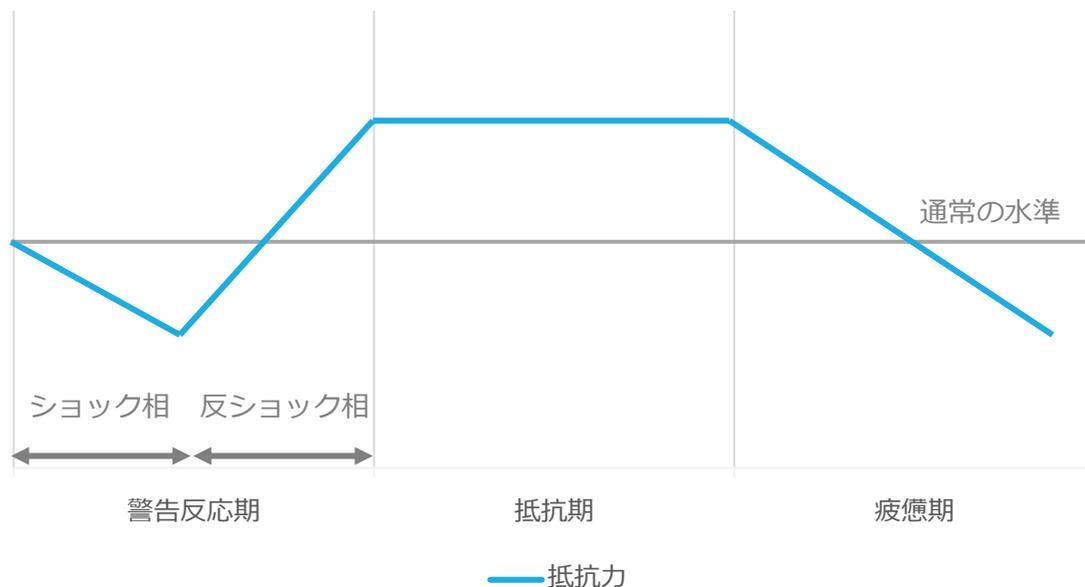
ストレスが加えられた直後の時期。ストレスへの抵抗力が一時的に弱まるショック相のあとに、抵抗力が高まる反ショック相がある。

### (2) 抵抗期

ストレスへの抵抗力が高まる時期。心身の活動が活発になるため、休息とのバランスが崩れやすくなる。

### (3) 疲憊期

再び抵抗力が下がる時期。



災害が起きた直後に、自分は何ともないし、いつも通り元気だということがあるかもしれませんが、しかしそれは、「警告反応期」や「抵抗期」のせいかもしれません。これらの時期が過ぎると「疲憊期」が訪れ、心身が疲れ果ててしまうかもしれないので、心も体もがんばりすぎないことが大切です。

他にも、慣れない避難所生活では、仮設トイレでの排泄を我慢するためにおこるお腹の不調、水分を控えるためにおこる脱水、集団生活によっておこる様々な感染症・食中毒、車中泊によるエコノミークラス症候群などを発症する危険もあります。

災害が起きた直後の1か月間は身体の症状を中心にケアし、必要なら医師の指示を受けることが大切です。

## 大きな災害が起きたあと、気持ちに起こること

キーワード：急性ストレス障害（ASD）、災害時の心の変化、ストレスコーピング、**鋭敏化**

### 1. 心のストレス反応ってなんだろう

大きな災害が起こると、いつもとは違う環境によって、私たちは心が落ち着かず混乱し、少しの音や光などの刺激に敏感になるかもしれません。反応や感じ方は人それぞれです。心のストレス反応には次のようなものがあります。

#### しくしく

- ・ 悲しくて泣く
- ・ 絶望感
- ・ 無力感
- ・ ひとりぼっちだと思い悲しくなる
- ・ 家族や友達などの親しい人の死を受け入れられない



#### もやもや

- ・ 気持ちが晴れない
- ・ 何か悪いことが起こるんじゃないかと思う
- ・ 生き残ったことの罪悪感
- ・ 助けられなかったことの罪悪感
- ・ 災害が起きたのは自分のせいだと思う



#### ぼんやり

- ・ 現実感がない
- ・ 自分が自分ではない感じがする
- ・ 遊びに興味を持てない



### どきどき

- ・ 恐怖感
- ・ 音や振動にびくっとする



### いらいら

- ・ 怒り
- ・ パニック
- ・ 混乱



### べったり

- ・ お話できるのに赤ちゃん言葉を使う
- ・ 歩けるのに抱っこしてもらいたくなる
- ・ おねしょや指しゃぶりをする
- ・ 親しい大人にべったりくっついて離れたくなくなる



このような反応は、軽い反応で治まる人もいれば、激しく反応する人、まったくしない人もいます。これらの反応は災害が起きたあとに多くの人を経験しますが、食料、水、情報などの生きていくために必要なものが満たされ、適切な支援を受ければそのほとんどの人が数週間から数か月のうちに自然に回復するといわれています。

しかし、このような状態が長引く場合、急性ストレス障害 (ASD) や心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の可能性があります。

## 2. 災害時の心の変化

災害によって危機的状況に遭遇した人々の心理状態は、時間の経過とともに変わって変化します。

### ① 茫然自失期

災害の衝撃や恐怖で茫然自失（ぼんやりと気が抜けてしまい、無気力な状態）になる。

### ② ハネムーン期

災害後の生活に適応したかに見え、被害の回復に向かって積極的に立ち向かう時期。ともに災害を乗り越えた被災者同士に独特の連帯感が生まれる。

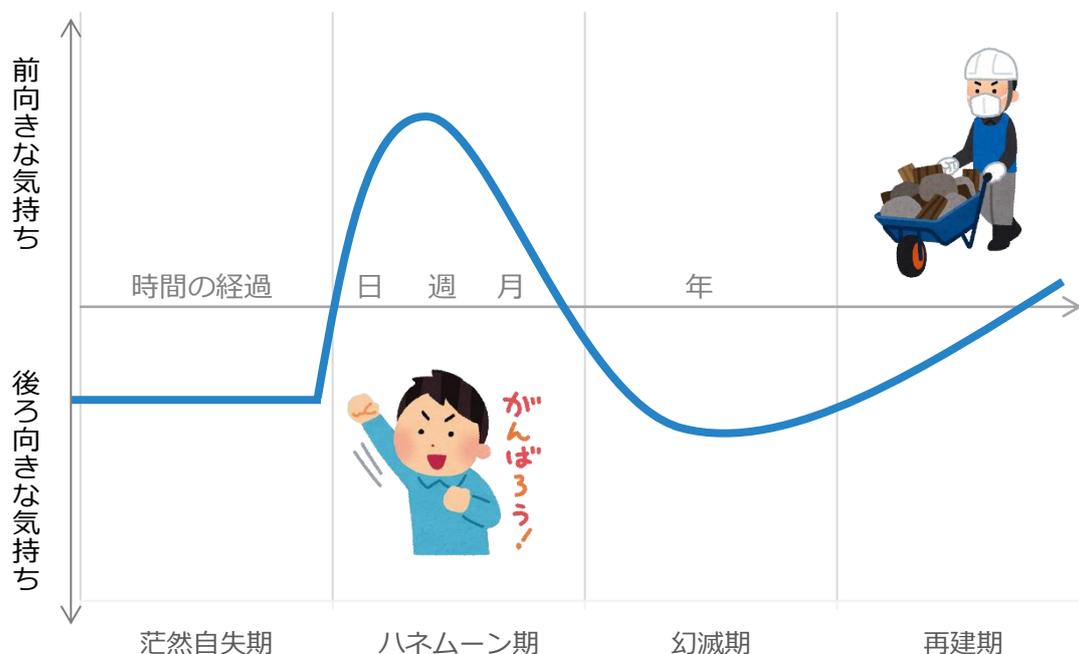
### ③ 幻滅期

メディアが災害を報じなくなり、被災地外の人々の関心が薄れるころになると、被災者は無気力やだるさ、疲れにさいなまれるようになる。被災者間に格差が生じ、立ち直りが遅れている人は取り残されたように感じる。



### ④ 再建期

復旧が進み、生活のめどが立ち始める。



時間が経つにつれてこのような気持ちの変化があることを知っておくと、自分自身や周りの人の役に立つかもしれません。

### 3. ストレスコーピングについて知ろう

もし私たちの心にストレス反応が現れたとき、私たちはどのように対処することができるでしょうか。

ストレスを減らすための行動をストレスコーピングといいます。ストレスコーピングは、次の2つに分けられます。

#### ・問題焦点型コーピング

ストレスそのものに働きかけて、それ自体を変化させて解決しようとする。

<例>

暑さ・寒さが厳しい



空調を調整する。  
服装を工夫する。



#### ・情動焦点型コーピング

ストレスそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする。

<例>

避難所ひなんじょにいるとき、赤ちゃん



外へ行って、散歩や深呼吸をする。



暑さ・寒さの厳しさなど自分で工夫することでストレスそのものを変えることができる場合は問題焦点型コーピングが有効だといわれています。一方で、大切な人を亡くしたり建物の倒壊とうかいなどの自分にはどうすることもできないストレスには情動焦点型コーピングが有効だといわれています。

ストレスコーピングの方法は一つではなく、人それぞれの方法があります。ここではその一部を紹介します。

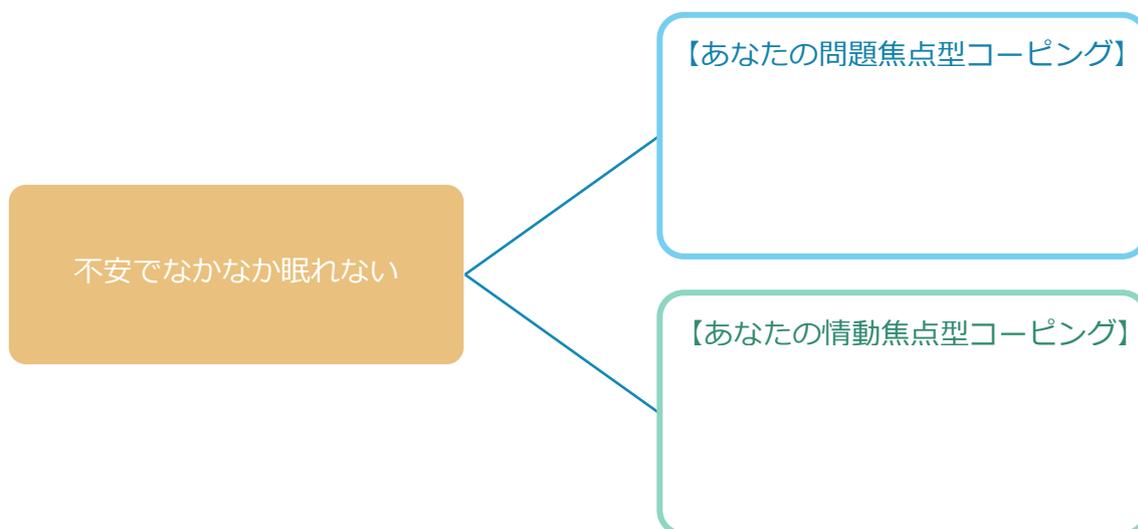
- ・ 休息を十分にとる
- ・ できるだけ規則的に食事をし、水を飲む
- ・ 家族や友人と語り、一緒に過ごす
- ・ 抱えている問題を信頼しんらいできる人と話し合う
- ・ リラックスできることをする（歩く、歌う、遊ぶ）
- ・ 体を動かす
- ・ お皿を運ぶ、掃除の手伝いてんいをするなど自分にできる役割を持つ



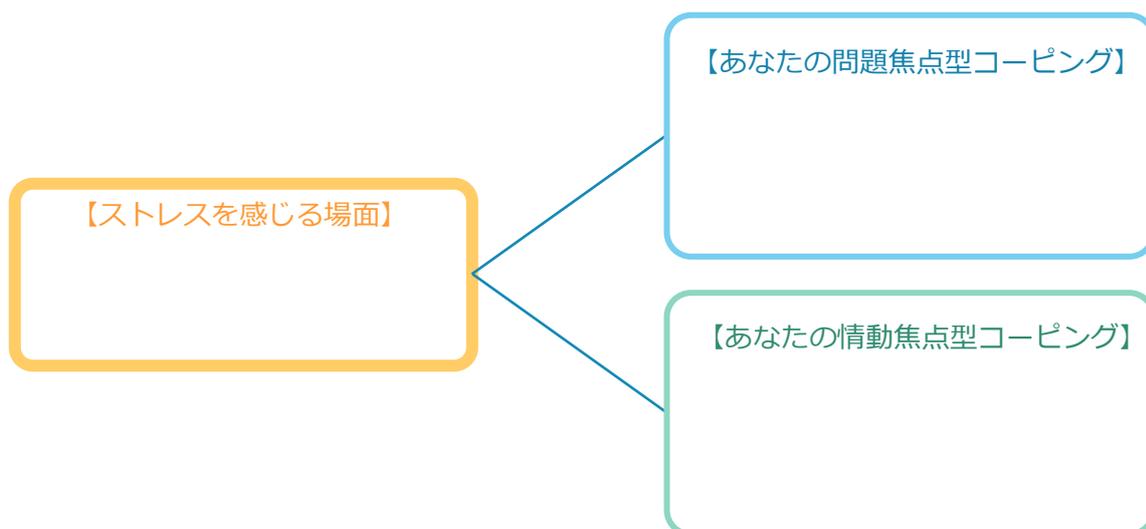
災害が起きたあとは、自分ではどうすることもできない困りごとが多いかもしれません。しかし、自分に合ったコーピングに前向きに取り組めば、力が湧き、今は大変な状況<sup>じょうききょう</sup>だけどきつと乗り越えられるという感覚を取りもどすことができるかもしれません。

〈ワーク〉 考えてみよう！

次のような場合、あなたならどのような問題焦点型コーピング・情動焦点型コーピングができますか。考えてみましょう。



また、あなたがストレスを感じる場面と、適切なコーピングを考えてみましょう。



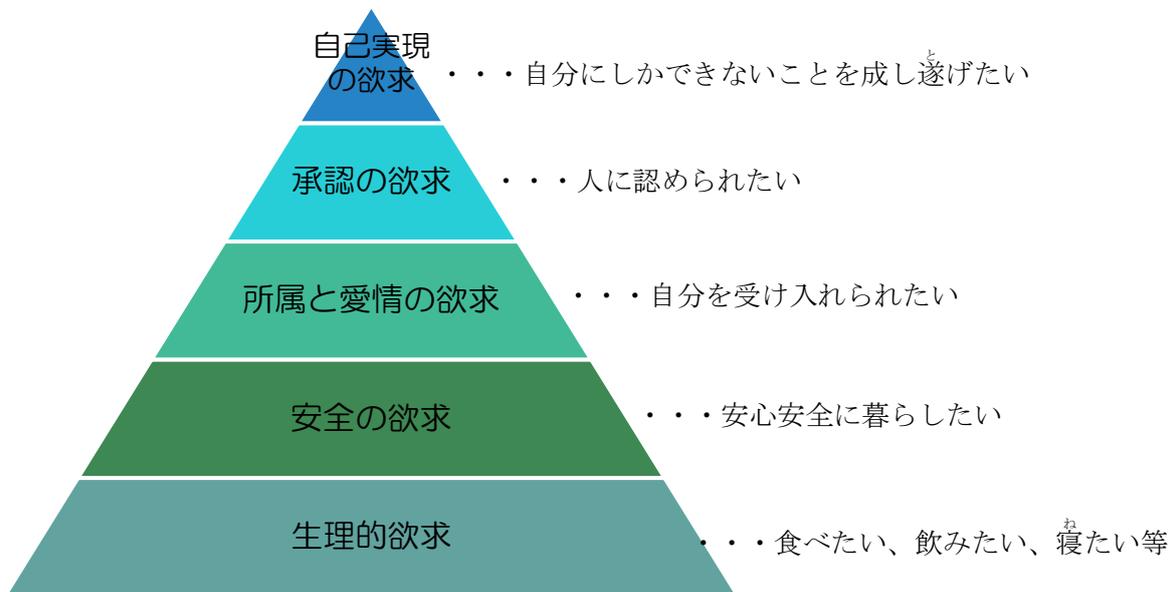
# いつもと違う環境での生活に慣れないとき

キーワード：マズローの欲求段階説、ソーシャル・サポート

## 1. 「～したい」という気持ち

大きな災害が起こると、電気や水が使えなくなったり、物が足りなくなったりと、普段と違う生活をしなければいけない場合があります。もしかしたら避難所で生活をしなければならないかもしれません。そのような慣れない状況では、「いつも通り～したい」という気持ちばかりがふくらんで、実際に何をしたら良いかわからず、不安になることがあります。

そのようなときは、「マズローの欲求段階説」にしたがって、ひとつずつ自分の「～したい」という気持ち（＝欲求）を満たしていくとよいでしょう。マズローは人のもつ欲求をピラミッドに見立てて5つに分類しました。そして人は、ピラミッドの下から順に欲求が現れ、「～したい」という気持ちがひとつ満たされると、その上にある欲求が現れるとしています。

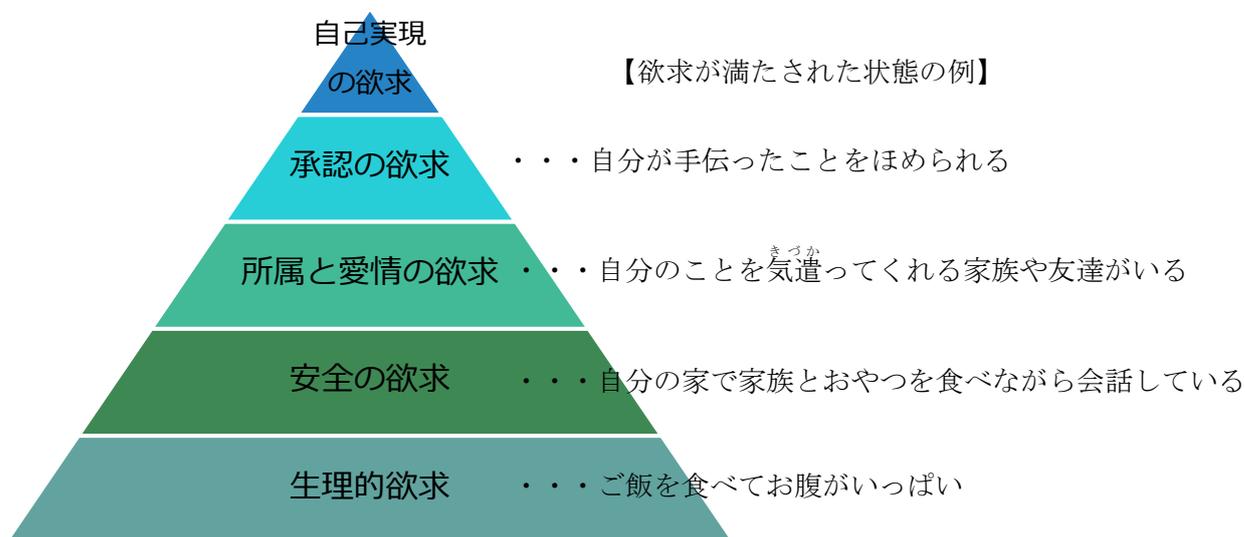


マズローの欲求段階説

## 2. 「～したい」気持ちを満たすために

災害が起こった時も、焦らずに「生理的欲求」から順に満たしていくことが大切です。「～したい気持ち」を満たすには、まず、欲求が満たされた状態が、自分にとってどんな状態であるかを想像してみます。例えば、下から2つめの「安

全の欲求」である「安心安全に暮らしたい」という気持ちが満たされた状態を想像してみると、「自分の家で家族とおやつを食べながら会話している」様子が想像できるかもしれません。



次に、欲求が満たされた状態にするには、どんなことが必要になるか考えます。例えば、「自分の家で家族とおやつを食べながら会話している」には、自分の不安を話せることや、リラックスできるおやつなどが必要だと想像できます。そして、それらを得るためには、誰かの力を借りる必要があるかもしれません。他者からあなたへの手助けのことを「ソーシャル・サポート」と言います。このソーシャル・サポートには以下のような種類があります。

- 情緒<sup>じゆうき</sup>的支持：共感や愛情の提供
- 道具<sup>どうぎ</sup>的支持：形のある物やサービスの提供
- 情報<sup>じゆうほう</sup>的支持：アドバイスや情報の提供
- 評価<sup>ひやうか</sup>的支持：肯定的な評価の提供

例えば、自分の不安を話すためには、誰かが相談にのってくれる「情緒<sup>じゆうき</sup>的支持」、リラックスできる物を得るには「道具<sup>どうぎ</sup>的支持」が必要です。このように、欲求が満たされた状態とはどのようなものであり、その状態を作り出すには、どんなサポートが必要かを具体的に考えることで、他者にサポートを求めやすくなるでしょう。

## 困っていることを言葉にするのが難しいとき

キーワード：言語コミュニケーション、非言語コミュニケーション

### 1. 困りごとの伝え方

自分が困っていることは、必ずしも言葉にしなければ周りに伝わらないというわけではありません。人に何かを伝えるコミュニケーションには、大きく分けて「言語コミュニケーション」と「非言語コミュニケーション」の2つがあります。

言語コミュニケーションは、自分の気持ちや考えていることを、実際に言葉にして相手に伝えることです。例えば、「最近、不安で眠れなくて…」と誰かに伝えると、その言葉を受け取った相手は「そうなんだ…。大丈夫？」と心配してくれます。これは言葉によって、困っていることが相手に伝わったからです。

一方、非言語コミュニケーションは、表情やしぐさ、声の調子など、言葉ではない表現で自分の気持ちを相手に伝えることです。例えば、うつむいていたり、苦しい顔をしていたりすれば、それに気づいた誰かが「どうしたの？大丈夫？」と声をかけてくれるかもしれません。それは、「うつむく仕草」や「苦しい顔」といった非言語の表現により、自分が困っていることが相手に伝わったからです。

#### 【言語コミュニケーション】



#### 【非言語コミュニケーション】



## 2. 素直な表現で、素直に伝える

このように、言葉でなくても、自分が思っていることは相手に伝わります。そのため、災害時に困っていることを言葉にしづらいときには、表情やしぐさなどの非言語の表現で伝えることができます。つまり、困っている時、無理に明るく振る舞う必要はないのです。悲しみやイライラなど、困りごとに伴うさまざまな感情を、まずは表情や仕草で素直に表現してみましょう。また、できる範囲の表現で、保護者や学校の先生、スクールカウンセラーなど、身近な大人に自分の困りごとを伝えてみるのも良いかもしれません。大人はいろいろな質問を通じて、困りごとを言葉として整理した上で、必要なサポートにつなげてくれるはずですよ。

〈ワーク〉 考えてみよう！

こんなことを伝えたい時、言葉ではない表現であれば、どのように伝えられそうでしょうか？非言語コミュニケーションを考えてみましょう。

◎うれしいことを伝えたいとき

例) 笑う。スキップする。

◎悲しいことを伝えたいとき

例) 泣く。うつむく。

# 家族の様子がいつもと違うと気づいたとき

キーワード：家族レジリエンス、解決志向アプローチ、問題の性質

## 1. 家族の力

災害は、子どもや大人に大きなショックを与え、その影響は心や身体の変化に現れます。例えば、いつもは明るい家族も、落ちこんだり、体調を崩したりすることがあります。それは災害の時に誰にでも起こる反応で、自分や誰かのせいと考える必要はありません。

一方、そんな状況を乗り越える上で、家族はとても大きな力を発揮します。家族がもつ力は「家族レジリエンス」と呼ばれ、家族に何か危機や問題が起こった時は、この家族レジリエンスを発揮させることが大切です。

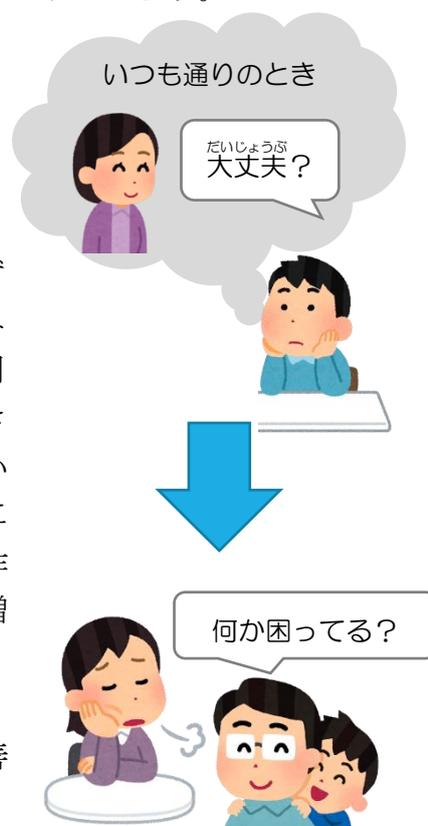
## 2. 家族レジリエンスを発揮するには

災害による心と身体の反応は、常に起こり続けるものではありません。多くの場合、時間が経つにつれて少しずつ良くなっていきます。そんな中、家族レジリエンスを発揮するためには、次の2つのことを試してみましょう。

- ①「家族がいつも通りのときはないか探してみる」
- ②「いつも通りのときに近い状況を家族で作ってみる」

例えば、いつもは笑顔の多いお母さんが、よく暗い顔をするようになったとします。その場合、まずは、お母さんがいつも通りのときはないか探してみます。すると、自分がお母さんの困りごとを少し聞いた後は、なんとなく笑顔が多かったことに気づきます。そうしたら次に、「大丈夫？」「何か困っている？」などの言葉を、家族内でお母さんに積極的にかけて、お母さんが困りごとを話しやすい状況を作ってあげます。すると、次第にお母さんの笑顔が増えていくことでしょう。

このように、問題が起こっていない時を見つけ、その時の状況をくり返していくことで、問題の改善を目指す方法を心理学では「解決志向アプローチ」と呼び、家族の力で家族の困難を乗り越えるという、家族レジリエンスの発揮を促します。



### 【解決志向アプローチの手順】

#### ①家族がいつも通りのときはないか探してみる

例) お母さんの困りごとを聞いてあげた時

#### ②いつも通りのときに近い<sup>じょうきょう</sup>状況を家族で作ってみる

例) お母さんに「大丈夫？」などの言葉を家族内で積極的にかける

### 3. 問題の性質を見極める

このように、家族で対処できる場合もありますが、時には、専門家の力が必要な場合や、人の手では対処しにくい場合もあつたりします。そのため、家族で何か問題が起こった時には、次のように「問題の性質」を整理して、対処の仕方を決めていくことが大切です。

- ①「家族内で対処できそうか」
- ②「専門家などの家族以外の人を借りれば対処できそうか」
- ③「人の力では対処しにくいものなのか」

漠然と問題を捉えると、どうしたら良いかわかりませんが、問題がどのような性質を持つのかを考えることによって、対処の仕方がわかりやすくなる場合があります。そのため、いつまでも家族の<sup>じょうきょう</sup>状況が良くならないという場合は、何か専門的な力が必要な可能性が高いため、無理せず、家族以外に頼れる大人（親せきや学校の先生など）に家族のことを話してみましょう。必要なサポートにつながれるはずです。

〈ワーク〉考えてみよう！

家族のこんなところが好き！という部分は、災害の時にとても大きな強みになります。家族の好きなところを挙げてみましょう。

例) みんなおしゃべりなところ。お兄ちゃんが優しいところ。など・・・。

## 家族や大切な人が亡くなったとき

キーワード：喪失体験、悲嘆反応、喪の作業、自助グループ

大切な人が亡くなることは、とても辛い出来事です。わたしたちが愛着を感じていた人や場所を失うことを「喪失体験」と呼びます。喪失体験をした後にわたしたちが感じる辛さは「悲嘆反応」と呼びます。悲嘆反応の中でも感情に関するものには以下のようなものがあります。

無感覚・麻痺、絶望感・無力感、怒り・不安、悲しみ、思慕、怒り、後悔・罪悪感、奇跡を願う気持ち、恥

わたしたちは、このような喪失体験と悲嘆反応と少しずつ向き合いながら、立ち直っていきます。喪失体験から立ち直るプロセスを「喪の作業」と呼びます。心理学者のボウルビィは、喪の作業を以下の4つの段階に分けて説明しています。



第1段階は「無感覚・情緒危機」の段階で、何も考えられないといったような状態になります。第2段階は「怒りと否認」の段階で、喪失した事実を認めたくないあまり、怒りがわいてきたりします。第3段階は「断念・絶望」の段階で、喪失した事実を認め気持ちが沈む時期です。第4段階は「離脱・再建」の段階で、喪失体験から離れて、これからの生活を立て直すことに向きあう時期です。

わたしたちはこのような喪の作業をしながら、少しずつ喪失体験に向き合っていきます。悲嘆反応は人によって様々ですから、すぐに泣けなかったり、怒ったりしてしまってもおかしいことではありません。喪の作業は1人でやっていくことは、とても大変なことです。悲嘆反応は、実際に喪失体験をした当事者でなければ理解することは難しいかもしれません。このようなときに、同じように喪失体験をした当事者が集まる「自助グループ」は、ともに喪失体験を共有して一緒に喪の作業を進める助けになるかもしれません。

## 家族や大切な人が無事かどうか分からないとき

キーワード：あいまいな喪失、複雑悲嘆反応、グリーフケア

災害では、通信網が遮断されることで大切な人たちが無事なのかどうか分からないことがあります。災害時には、災害用伝言ダイヤル（171）が利用できます。これは、声で伝言を残しておけるものです。災害が起きた直後に、家族や大切な人と連絡が取れないときに利用できるかもしれません。

しかし、大きな災害では大切な人が行方不明のまま長い時間が経つこともあります。家族や大切な人たちが無事なのか亡くなっているのかわからないとき、わたしたちは「あいまいな喪失」を経験します。あいまいな喪失には、以下の2つがあります。

- さよならのない別れ：物理的には存在していないが、心理的には存在していること。

例：大切な人が行方不明になり無事なのかどうか分からない状況

- 別れのないさよなら：物理的には存在しているが、心理的に存在していないこと。

例：大切な人は生きているが、認知症や精神疾患などの病気でもともと知っているその人とは変わってしまったような状況

あいまいな喪失は、死別などの喪失体験とはことなる「複雑悲嘆反応」を引き起こすことがあります。これは、喪の作業がうまく進められないことによって、悲嘆反応がずっと続いてしまう状態のことを言います。ずっと悲嘆反応が続くことは、わたしたちにとってとても辛いものであり、気分が落ちこんだり、何も手を付けられないというような「抑うつ」の状態につながる可能性もあります。他にも日常生活を送ることが難しくなったり、他の人とは会いたくなくなり人間関係も難しくなることがあります。

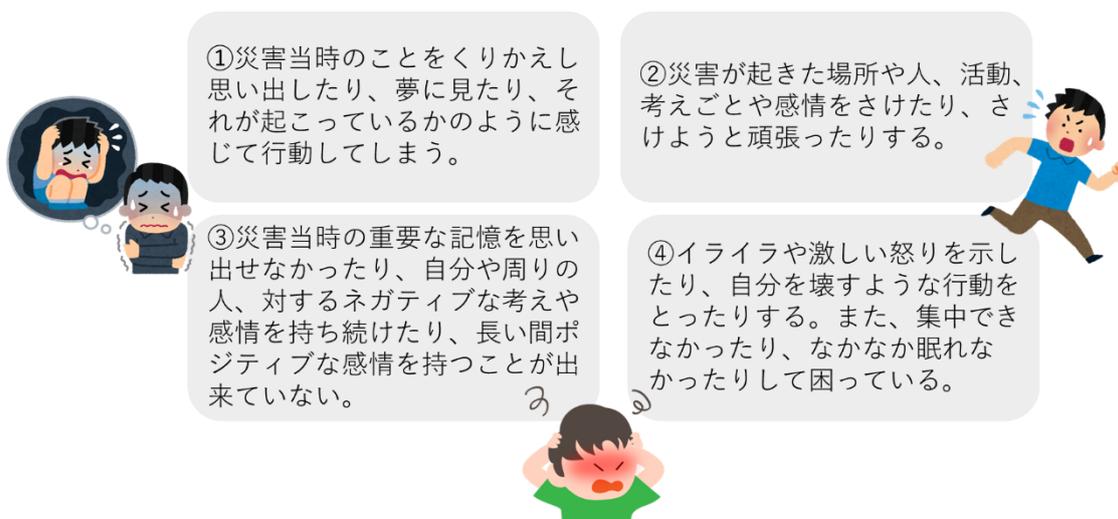
このような状況になった時には、前のページで紹介した「自助グループ」だけでなく、専門家による「グリーフケア」を受けることも有効かもしれません。一番大切なのは、1人で抱えこまず、自分の準備が整ったときに少しずつ喪失体験に対する気持ちを他の人に聞いてもらうことです。

# 何年たっても災害のことを思い出してしまうとき

キーワード：しんてきがいしょうご心的外傷後ストレス障害（PTSD）、3 STEPS モデル

## 1. 心身の反応

大きな災害による生活の変化や大切な人との別れなどを通して色々な心の反応に遭遇することがあります。災害のことについては考えたくないとおもったり、考えたくないのに思い出してしまったり、ずっとどきどきして緊張してしまったり、どうしてもいらいらしてしまったりすることがあります。そのような心身の反応は自分の弱さではなく災害の経験によるものであり、大きなストレスから心を守ろうとする自然な心のはたらきです。しかし、①～④が当てはまる場合には医師に相談することが必要です。



①災害当時のことをくりかえし思い出したり、夢に見たり、それが起こっているかのように感じて行動してしまう。

②災害が起きた場所や人、活動、考えごとや感情をさけたり、さけようと頑張ったりする。

③災害当時の重要な記憶を思い出せなかったり、自分や周りの人、対するネガティブな考えや感情を持ち続けたり、長い間ポジティブな感情を持つことが出来ていない。

④イライラや激しい怒りを示したり、自分を壊すような行動をとったりする。また、集中できなかったり、なかなか眠れなかったりして困っている。

これらは、「しんてきがいしょうご心的外傷後ストレス障害（PTSD）」といわれています。トラウマになるような出来事に遭遇したとき多くの方がこのような反応を体験しますが、1カ月以上反応が続く場合は医師に相談することが大切です。

## 2. 災害後の変化

災害後はさまざまな気持ちが入り交じり時間とともに変化し続けます。そのような変化に対してどのように向き合おうと良いのでしょうか。ここでは、解決志向アプローチに基づき災害時に用いられている「3 STEPS モデル」をご紹介します。



STEP 1：災害後は気持ちが緊張してドキドキしたり、いらいらしたり、眠れなくなってしまうことがあります。また、身近な人との別れを経験することによって、自分が生き残ってしまったことに申し訳なさを感じてしまう人もいます。このような心身の反応は災害後におこり得る正常な心のはたらきです。なかなか気持ちが落ち着かない時、①「すべての反応は災害によるものであり、正常なものである」と、まずは頭で理解しておくことが重要です。STEP 1を進めるために、前のページで学習した災害時の心身の反応について覚えておくことが役立つかもしれません。

STEP 2：災害後は、出来なくなってしまったことに目が向きがちになってしまいます。これまでの生活との変化により出来なくなってしまったことについて目が向きがちになることは当然のことです。そのような時は②今出来ていることに意識的に目を向け、もしうまくいっていることがあれば、それを続けましょう。はじめは、どのような小さなことでもかまいません。出来ていることを意識的に探していく姿勢をもつところから始めてみましょう。

STEP 3：それでも「なぜか眠れない」「この時はいつもうまくいなくて困る」など、災害前にはなかった困りごとが長く続くことがあります。そのようなときは、③いつもと違うことをしたり、自分の行動パターンを変えたりしてみてください。例えば、眠れないとき無理に寝ようとして努力していることがあれば、その努力していることはやめて違うことをしてみるなどが良いかもしれません。また、問題が長続きするときにはひとりで解決しようとせず専門の医師に相談することも大切です。

## 被災経験について自分自身で向き合うとき

キーワード：サバイバルクエスチョン、心的外傷後成長（PTG）

被災経験に向き合う際、出来ないことや起きてしまったことに注意が向くことが多くなります。しかしどのような状況や問題も、「それぞれの人が工夫して対処してきたからこそ今がある」のです。このような工夫は、困った状況や問題を乗り越えるのに役立っていた部分があるはずですから、とても大切なものです。このような「困った出来事に対するその人なりの工夫」を見つけるために、解決志向アプローチでは「サバイバルクエスチョン」というワークを使うことがあります。そこで得られる答えが、いざというときの対処能力になっていたり、解決策のヒントになっていたりすることも少なくありません。では、自分の対処法にはどのようなものがあるのかワークを通して考えてみましょう。

〈ワーク〉 サバイバルクエスチョンをやってみよう！

①困った出来事だったが、結果的にうまくいった（問題なかった）経験を思い出して、書いてみましょう。

②その経験では、自分1人の力で対処しましたか？それとも、誰かの力も借りましたか？

③その時、自分がした対処はどのようなものでしたか？

④その時、だれかから借りた力はどのようなものでしたか？

⑤ ①~④をふり返り、他にもできそうな対処があれば書きましょう。

自分の対処法はどうでしたか。このように、様々な困難な状況もすでに自身の力で乗り越えていることが多くあります。ワークに書いた内容は自分のオリジナル攻略法として今後の問題解決へのヒントになるかもしれません。

また、自分の力に目を向けながら、被災経験を振り返ることで、少しずつ心の傷を癒やし、これからの生活や人生に目を向けられるようになるでしょう。これからのことに目を向けられるようになった時、もしかしたら「あの体験があったからこそ今の自分がある」と思えるタイミングがくるかもしれません。心理学では「心的外傷後成長 (PTG)」と呼びます。災害のような大変な経験をしたことで、成長するという概念です。

例えば東日本大震災では、被災者でありながらも活動し続けた医療者の中に、悲しい体験が生き方を変えるきっかけとなり成長した人がいることも報告されています。このような災害による成長に目を向けることは、簡単にできるものではありませんし、受け入れられないものかもしれません。しかし、ここまで生き延びてきた人には、生き延びる力や成長があったはずで、自分のペースで被災経験と向き合い、その中であなた自身が持っている力を大切にしていきましょう。

## 被災経験について家族と一緒に向き合うとき

キーワード：タブー視、家族外コミュニケーション

被災経験は、家族にとっても大きな出来事であり心の傷を残すものです。被災経験に少しずつ向き合い、感じていることを言葉にしていくことで、これからの生活や人生に目を向けることができるようになります。

しかし、災害から時間が経っても、被災経験について振り返ることは簡単なことではありません。特に、家族や友だちなどを亡くしたり、家が壊れたり、慣れ親しんだ土地を離れなければならない場合には、災害に関する話題が「タブー視」されることがあります。例えば、あなたが災害に関する気持ちについて、お母さんやお父さんに話そうとしたら「災害のことを考えるのが辛いから、話さないでちょうだい」と言われたりすることなどです。被災経験について話せなくなると、家族みんなで考えて問題に立ち向かうということが難しくなり、家族の間で心の距離が生まれてしまうことがあります。

もしかしたら、家族の中に元気のない人がいると、元気づけたくなるかもしれませんが、しかし、元気づけたいと思って、がんばりすぎてしまったり、災害で傷ついた自分の気持ちに気づかないようにしてしまうことがあります。このように、家族のために無理してがんばりすぎてしまうと、疲れ果ててしまいます。

もし、家族の中で被災経験についてお話できなくなってしまったときには、家族以外のお話をしっかり聞いてくれそうな大人に相談してみることが大切です。これを「家族外コミュニケーション」と呼びます。例えば、親戚や学校の先生、スクールカウンセラー、電話相談などがあります。家族以外の人に、あなたの被災経験に関する気持ちや、家族の中で災害に関することがタブー視されていて困っていることを伝えてみましょう。それも、最終的には元気のない家族を助けることになるでしょう。

〈ワーク〉 考えてみよう！

あなたの気持ちや家族の気持ちを聞いてくれそうな、家族以外の人を書いてみましょう。

## これからの生活に向き合うとき

キーワード：サバイバーズギルト、ライフサイクル、ミラクル・クエスチョン

災害を経験した人の中には、「どうして自分が生き延びてしまったのだろう」「明るく自分の人生を生きるのは不謹慎なのではないか…」などのように、自分が生き残ってしまったことへの負い目や罪悪感を抱く「サバイバーズギルト」と呼ばれる様子が見られます。

長い人生の中でも、一時的な災害の経験はその後の生活の様々な選択に影響をもたらします。では、災害後のこれからの生活に向き合うとき、どのようなことを意識し取り組むと良いのか、ライフサイクルの観点から考えていきましょう。

### 1. ライフサイクル

ライフサイクルとは個人の一生（生まれてから死ぬまで）のことです。

心理学者のエリクソンは、ライフサイクルを8段階に分け、それぞれの段階において達成すべき課題と危機を示しています。例えば、小学生…「児童期」、中学生…「青年期」にあたり、児童期では学業に取り組むこと、青年期では同一性を確立することが人生の課題になります。そのなかでエリクソンが重要視した課題が、青年期の“同一性の確立”です。これは「自分とは何者であるか」という問いに「自分とはこのような人間である」と自信をもって答えられる感覚をもつことです。

心理学者のユングは、中年期（40代）に「危機」が生じるとし、それまで犠牲にしてきたものを改めて自分自身で見直し、向き合っていくことが大切であると述べています。

つまり、被災後の間もない時期はその経験に大きく影響されてしまいますが、被災経験をライフサイクルの一部という長期的な視点でとらえ直していくことで、辛い経験に支配されず、自らの人生を歩んでいくことができるでしょう。



## 2. ミラクル・クエスチョンを使った目標設定

災害を経験すると、当時の体験にとらわれて前向きに活動することにためらう気持ちが生じることがあります。災害後の生活に向き合っていくために、解決志向アプローチの「ミラクル・クエスチョン」が役立ちます。これは、現在の困りごとがすべて解決している状態を具体的に想像する質問で、この質問の答えを考えることで、自分がこれから取り組むべき目標を設定することができます。災害後のこれからの生活を考えるとき、まずは具体的目標設定をすることで、次に自分が何をすべきなのかが見えてくるはずです。それでは、次のワークで、ミラクル・クエスチョンを使った目標設定をしてみましょう。

〈ワーク〉 考えてみよう！

1. もしあなたが寝ている間に奇跡が起きて、現在困っている出来事がすべて解決していることを想像してください。それは、現在困っている状態と何が違いますか、何か変わっていますか？ できるだけ具体的に書きましょう。

例 **自分の悲しい気持ちがなくなって、元気が出る。元気があるから、外で友達と遊んだり、家族とたくさんお話をしている。家族も笑顔でいるときが増える。**

2. 1 で書いたような生活を送るために必要な目標を箇条書きで書きましょう。そのとき、できるだけ簡単に出来そうな小さな目標であること、「～をする」という行動的な目標であること、がポイントになります。

例 **・ご飯をたくさん食べて、早く寝るようにする。**  
**・友達と遊ぶ約束をする。**

## 引用文献

- 藤森 和美・前田 正治 (2011) . 大災害と子どものストレス 子どものこころのケアに向けて, 株式会社誠信書房.
- 石崎 朝世・片山 和子・湯汲 英史 (2011) . 震災と心のケア 子どもの心の傷が PTSD になる前に, 株式会社日東書院.
- 金吉晴 (2013). 災害時の不安障害のマネジメント, 保健医療科学, 62(2), 144-149.
- 国土交通省 (2021) . ハザードマップ, <https://www.gsi.go.jp/hokkaido/bousai-hazard-hazard.htm>. (令和3年8月11日閲覧)
- 厚生労働省 (2021) . e-ヘルスネット, ストレスコーピング, <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-068.html> (2021年7月17日閲覧)
- 厚生労働省 (2021) . <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-067.html> (2021年7月7日閲覧)
- 黒沢幸子・西野明樹・鶴田芳映・森俊夫 (2015). 事例とコンサルティを活かす解決志向ブリーフセラピーのコンサルテーション—11 ステップモデルの効果研究と実践への誘い—, コミュニティ心理学研究, 18(2), 186-204.
- A. H. マズロー 小口忠彦訳 (1987) 「人間性の心理学——モチベーションとパーソナリティ」, 産能大学出版部.
- 南山浩二. (2016). 特集論文 あいまいな喪失 生と死の〈あいだ〉と未解決の悲嘆. 質的心理学フォーラム, 8, 56-64.
- 宮城県 (2019) . 災害時こころのケア情報, <https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/246192.pdf> (令和3年8月11日閲覧)
- 文部科学省 (2021) . 第2章心のケア各論, [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/003.htm) (令和3年7月17日閲覧)
- 村上 典子 (2017) . 災害時の心身医学的支援の総論, 心身医学, 57, 3, 227-233.
- 内閣府 (2017) . 内閣府防災情報のページ, 防災教育, [http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h21/01/special\\_01.html](http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h21/01/special_01.html) (令和3年7月18日閲覧)
- 日本ブリーフセラピー協会 (2016), Interactional MindVIII (2015), 北樹出版.
- 日本家族心理学学会 (2019). 家族心理学ハンドブック, 金子書房.
- 尾仲 達史 (2005) . ストレス反応とその脳内機構, 日薬理誌, 126, 170-173.

- 小沢一仁 (2014). 教育心理学的視点からエリクソンのライフサイクル論及びアイデンティティ概念を検討する, 東京工芸大学工学部紀要, 37(2).
- 佐々木晶世・柏崎郁子・佐藤里奈・叶谷由佳 (2020). 東日本大震災被災地における支援者の心的外傷後成長 (PTG) への変容過程, 日建医誌, 29(3), 363-369.
- 仙台市 (2016) わが家の防災対策, <http://www.city.sendai.jp/gensaisuishin/kurashi/anzen/saigaitaisaku/sonaete/bosai/mochidashihin.html>, (令和3年8月11日閲覧)
- 柴山 元彦・戟 忠希 (2015). 自然災害から人命を守るための防災教育マニュアル, 株式会社創元社
- 下山晴彦 編 (2009). よくわかる臨床心理学. ミネルヴァ書房.
- 辻内 琢也・吉内 一浩・嶋田 洋徳・伊藤 克人・赤林 朗・熊野 宏昭・野村 忍・久保田 富房・坂野 雄二・末松 弘行 (1996). 阪神・淡路大震災における心身医学的諸問題 (II) —身体的ストレス反応を中心として, 心身医学, 36, 8, 657-665.
- 若林 英樹・山上実紀・原田奈穂子 (2015). サイプロプロジェクトの経験より—災害医療のために家庭医・総合医は何を備えておくべきか?, 日本プライマリ・ケア連合学会誌 2015, 38, 特別号, 132-135.
- 若島孔文・長谷川啓三 (2000) 新版 よくわかる! 短期療法ガイドブック 金剛出版.
- World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva. (訳: (独) 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・ジャパン (2012). 心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド: PFA) フィールド・ガイド.

作成

統括 若島孔文・李仁子・石井山竜平（東北大学大学院教育学研究科）

編集 三道なぎさ（東北文教大学）

執筆 坂本一真（東北大学大学院 教育学研究科 博士後期課程）・関芙美・内山彩香・  
春山蘭乃（東北大学大学院 教育学研究科 博士前期課程）

協力 浅井継悟（北海道教育大学）・板倉憲政（岐阜大学）・狐塚貴博（名古屋大学）・野口  
修司（香川大学）・前田潤（室蘭工業大学）・横谷謙次（徳島大学）

付記：震災子ども支援室（Sチル）を後継している心理支援センター・災害心理支援室は、  
ある個人が被災された方々を励ましたいという思いで寄付した1億2000万円の残額  
を原資としています。

自然災害に向けたこころの準備マニュアル

（2022年2月28日）

〒980-8576 宮城県仙台市青葉区川内 27 - 1

東北大学大学院教育学研究科 心理支援センター・災害心理支援室

