

## やがて立ち直ることを信じて

### 援助ニーズ

業務の中のひとつに電話相談というものがあります。利用される方にとって、匿名性を確保できるというのは大きなメリットです。他にも早期の対応が可能になるなど、いくつかのメリットが挙げられますが、電話であれ来所相談であれ、そこに何かしらの援助ニーズがあるというのは、相談員として落ち着いてお話を伺うことにつながっている気がしています。ところが、心理的援助の中には、援助ニーズがあるかどうか分からないまま、専門家として介入をしなくてはいけないケースもあります。それが先の西日本豪雨災害を始めとする大規模災害や非常事態に直面した際の緊急支援といわれるものです。



### サイコロジカル・ファーストエイド



こうした支援はアウトリーチ支援とも言われ、被災された方の元へ必要な支援を届けることが目的です。しかし災害でのケアの在り方については、専門性の高い介入に限界が認められ、現在注目されているのが、サイコロジカル・ファーストエイド（以下、PFA）と言われる支援です。PFAは心理学的応急処置と言われ、「常識的かつ穏当に、被災者のニーズを把握する」「害を与えず、回復できる環境を整える」といった目的で行われます。緊急時ではどのような援助ニーズがあるかわかりません。よかれと思ってしたことが却って心の傷を深くすることがあります。しかし“常識的で当たり前の配慮”は誰にとっても受け入れやすく、結果的にトラウマという心の傷から身を守ることにともなると考えられています。その意味では災害現場における支援では、何より安心感を届けることが最優先されると言えます。



### 災害時における環境調整

こうした自然災害に限らず、身近なところでも命の危険に関わる事故、或いは近い人を亡くすなどの喪失体験などにより日常生活に著しい支障を来すことがあります。これをトラウマ反応と呼びます。ところが一般にこのような反応は、極度の危険や喪失体験に晒された人ならば誰にでも生じる「異常な状況に対する正常な反応」と考えられています。また時間の経過と共に沈静化することが特徴です。個人差はありますが、数ヶ月もすればほとんどの方は元の落ち着きを取り戻していかれます。そのため、援助では適切な情報提供と安心して生活できる環境を整えることが不可欠と言われます。例えば



学校現場における緊急事態では、児童生徒が動揺しないよう教師が安定的にかかわることでトラウマ被害を緩和するといったことも知られるようになりました。

生まれながらにして、人の心にはある程度の自然回復力が備わっていると言われています。それに欠かせないものが、安心感に立脚した環境調整であるとしたら、緊急時に何か特別なことをしようとするのではなく、やがて立ち直ることを信じ、決して十分とはいかないまでも、できる範囲で精一杯の配慮を行うことこそが環境調整と言えるのではないのでしょうか。

臨床心理士 溝口盛治