「被災した人への初期対応」

JEMDR-HAP委員長,ニキハーティーホスピタル 仁木啓介

1. **震災を経験した人全てが、トラウマを受けているわけではありません。**

2. 震災の影響で、多くの人に、**危機から生き残るための"心の反応"**(眠れない、家が怖い、動けない、涙が止まらない、思い出せない、活発に働いた、など)が見られました。しかしそれは、**自然な反応です**。

3. 地震を体験した人は、初めは、**皆さん"ビックリ"**しました。**その瞬間、動けた人もいますし、固まって動けなかった人もいます**。家の中の情景や、外に出て地震の状況を知り、その時のドキドキや体験した揺れと自分がどの様に動いたのか、また**その時の感情や思いを瞬間的に無意識に繰り返し思い出し、それらを結びつけるという作業を、我々の"脳"は行いました。**そこで、それぞれのレベルで、恐怖や不安などが条件付けられています。

4. **子どもの場合**、夜中の地震のため、熟睡して知らなかったり、寝ぼけた状態で外に連れ出されたり、地震に驚き泣き出したり、固まったまま声も出せなかった人もいて様々です。今までに**経験したことがない状況に驚き、子どもとして、言葉で表現できない情動に混乱をした人も沢山いたと思います。**その後の、親の状態や言葉を取り込んだり、これが"恐怖"なんだと学習して、その時の情動に名詞がラベリングされます。親や、周りの信頼している**大人の顔色や、言葉、情動をそのままコピーして自分に取り込んだり**します。

5. **被災した人に、無理に地震の話をさせてはいけません**。本人が**自然に話す分だけを丁寧に聞いて**あげてください。その際、その人が語る**辛い感情や苦悩を、安易に"オウム返し"をしない**でください。辛い状態を強化してしまいます。良い事や、嬉しいことを話した時には、"オウム返し"を必ずしましょう。中には、その感情を上手く表現できない人もいます。その場合には、「〇〇で良かったですね」「助かって、嬉しく思いました」と**聞き手の良い感情で補って**下さい。

6. 中には、**頑張りすぎて必要以上の事を話す人**がいます。その場合には、**聞き手の話すスピードをゆっくりに**します。聞き手がそれとなく、ゆっくりした相づちを打ったり、うなずいたり、途中で深呼吸を促したり、飲み物を勧めてみて下さい。もしも、その人が非常に辛い体験を持っている場合、一気に多くの話をさせると、フラッシュバックを起こすかもしれないからです。**少しずつ刻みながら、何回かに分けて聞いて**も良いかも知れません。または、**同時並行に**、今の何でも無い話を挟みながら、**交互に聞く**方法もあります。

7. 話しを終える場合、**被災した人の話を、中途で切って終わらないで下さい**。きちんと、最後は、"助かった"、"ここに繋がった"または"皆の元に返ってきて再会できた"という**良いストーリーにして終えて**下さい。子どもとの会話でも同じです。「元気に戻ってきて良かったね」などを付け加えて、話を締めて下さい。

8. 被災し**ダメージを負った人は、暫く無防備に**なります。そのため、避難した先での不自由な生活やトラブル、車で一夜を過ごした不安な時間も、今示している状態を大きくしてしまう要因になります。更に、誰かの不幸を知ると、自分に置き換え辛くなったり、壊れた家を見ると、まるで自分の家が壊れたように感じたり、自分の家が安心ではないように思えたりします。子どもも同様で、ショックや混乱をしている**子どもに、不適切な対応を**

行うと、状態が悪化したり、新たな症状をインストールしてしまいます。従って、子どもが示す**状態に対して、大人は不用意に意味づけをしたり**、涙を流している子どもの涙の**理由を特定しないで**下さい。意味もなく涙は出るのです。原因が判らないのに悲しくなったり、怒りが出てきたりします。**言葉で表現するのではなく、身体に閉じ込められた、不必要なエネルギーが放出されているのだと思って下さい。**そうやって人は、自らを平常に戻そうとします。そんなときには、**刺激を避け静かなところで、ゆっくりと、こころの反応を身体で感じ、それが収まるのを待ちましょう**。そのとき、誰かがそっと**静かに寄り添ってくれていたら、安心感は、更に広がって行くでしょう**。

9. 今回の地震では、**地区により被害状況が異なっている**のと同様に、**人によってもダメージを負った人やそうでない人がいます。**従って、学校で子どもを**集団で扱う場合、画一的に、”負の部分”を扱うことはできません。**特定の子どもが示す状態が、他の子どもも同様に示すとは限らないのです。先に述べたように、親や大人の不安や恐怖などの状態を取り込んでいる子もいるかも知れません。また、仲の良い子どもの状態を取り込んでいる場合もあるでしょう。教師や、カウンセラーは**子どもの状態を決め付けず、ありのままの状態を観察し、それぞれにあった対応をすべき**です。大人の視点や、一般的な感情を子どもに植え付けるのも良くありません。子どもの**“負の部分”を扱う場合には、充分にフォローができる態勢を取った上で行うべき**であり、そうでなかったら、再外傷化を起こしてしまいます。しかし、初期段階で行うことではありません。
初期の時期に、子どものこころのケアを集団で行う簡単な方法は、**楽しいことを皆で共有したり、身体を使うようなアクティビティのメニューを用意すること**です。地震で固まったかもしれない子どもや、余震を怖がる子ども、過活動な子どもは、**コントロール感を取り戻す必要があります**。クラスの**輪の中の一定のルールに従ったアクティビティのなかで取り戻すことができます**。小さな子どもでは、くまモン体操も良いでしょう。子どもはくまモンを見るだけで喜んでくれます。呼吸も上手くできない子どももいるかもしれません。熊本県が作成している、くまモンヨーガなどを皆で行うのは、効果があると思います。大きな子どもは、クラス対抗の球技大会や部活動も良いでしょう。皆の繋がりの中でコントロール感を取り戻す方策を考えてあげて下さい。

10. **被災を受けた人が平常を取り戻すために必要なことは、３つあります。**
（１）安定化：こころや身体の安定化を保つために、様々な安定化の方法があり、その中には、**セルフケア**も含まれます。
（２）対処行動：地震がまた起きた時に、どの様に対処したら良いのか、災害対策として避難の方法や”衣食住”について**安心できる様な防災としての知識**を持ち、今回の経験を生かして、**自分はより良い対応策を持てる**自分に気付くことです。
（３）症状に対するケア：生き残るための様々な状態（過覚醒、回避･麻痺、侵入現象、解離）が**長期化したり、状態が高度の場合**、その体験をフォーカスした**専門的なケア**が必要になります。前述したビックリと”恐怖”や”不安”などが結びついて**条件付けされているのを、解除したり、辛い状態から解放するもの**です。
今は、**セルフケアを含む安定化と対処行動**を行って下さい。

11. **子どもが怖がって家で寝ようとしない場合。**
地震後、車で寝泊まりしていて、もう自宅に戻れる状態なのに、子どもが怖がって家で寝ようとしないケースがあります。親は家に帰って寝たいのだけれども、怖がる子どもへの対応に苦慮される親御さんの話を多数お聞きします。

まず、**親の不安を改善する必要**があります。はじめは、親も家で寝るのが怖かったから、子どもを連れて車で一夜を過ごしたはずです。**親の不安や恐怖などが子どもに伝播**しています。**親自身が大丈夫であると感じ、安定化する必要**があります。そのためにも、まず**「家自体が安全である」事を確認**しましょう。それを子どもにも伝えてください。次に、家で再び大きな地震に遭遇した時に、**どの様に対処すれば安全なのか、避難経路や対処法を子どもに教えます**。また、子ども用の非常用の持ち出し袋を、親子で一緒に作りましょう(これを持って出ると安心だねと、安心感を強化します)。次に、外に出たら**どこに逃げるのかも決めておく**と更に良いでしょう。その上で、**昼間の明るい時に、子どもに懐中電灯を持たせ、様々な所を照らしながら、親が子どもの手を繋ぎ、本当に家が大丈夫かどうかを、冒険しながら探索してみるのも良いかもしれません**。壁にヒビが入っていたり、何処かが割れていたり、物が倒れていたりするかも知れません。それらの問題は、放置しても大丈夫だし、時間をかけて少しずつ修理していくことをお話しすると良いでしょう。夜に、**家で初めて寝る時には、車の中で寝ていたように、家族で固まって寝るのも良い**でしょう。

12. **地震ごっこについて。**
地震ごっこは、コントロールできなかったものを、遊びという形で**象徴的な出来事を再現して、コントロール感を取り戻す行為**であり、子どもが、平常な状態を取り戻すための一種の方法です。
子どもが、地震ごっこを行える能力をもっていると考えて下さい。**しっかり見守り、その流れをみましょう。助かったストーリーに変えたり、強調できる介入**ができたら素晴らしいと思います。
また、携帯電話から流れた「緊急地震速報」のチャイムや言葉の真似をする子どももいます。これも、その時の”ビックリ”を平常のものとする、地震ごっこの一種であると考えます。その場合、「避難しましょう」と**子どもと一緒に動いて、「大丈夫でした、もう安心です」と完結する作業**を行いましょう。暫く繰り返されるかも知れません。親としては、そんな”音”を聞きたくないと思うかも知れませんが、**どっしり構えて子どもに付き合って**下さい。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

冨永良喜先生が、我々に対応策を示して頂きました。
学校が再開され、学校で地震ごっこをする子どもがいて、そのことに教師はどう対応したらいいか困惑しているかもしれません。

Q１　子どもが地震ごっこをするのですが、どうすればいいでしょう。

A１　少しほっとできるようになると、地震ごっこをはじめることがあります。危険でなければ、止めないで見守ってあげてください。子どもたちの遊びを見ていると、地震のときの怖さを乗り越えようとするストーリーへと変わっていくこともあります。また、妙に明るく元気に地震ごっこを繰り返し繰り返し続けることもあります。

命を脅かされる体験をトラウマ体験といいます。それは、記憶のされ方が、日常の体験とことなっていることがわかっています。比喩的にいいますと、『凍り付いた記憶の箱』といいます。少しほっとして安心できるようになると、記憶の箱の氷が溶けて、子どもであれば地震ごっこをはじめることがあります。大人であれば思い出して苦しくなりつらくなるというフラッシュバックという反応で現れます。まるで、その記憶の箱には入り込み、そのときの恐怖を繰り返して表出しているのです。これは、むしろ、回復する過程の反応、当然の反応ととらえるといいでしょう。

ですから、「そんな不謹慎な遊びはやめなさい！」と叱ってはいけません。せっかく、怖かった体験を心の中で整理しはじめようとしたわけですから。

学校でそのような遊びを教師が見たなら、おそらく業間の休み時間などでしょう。机をガタガタさせて、「地震だー」と遊んでいるかもしれないですね。その遊びに何人か一緒に遊びだす子もいるかもしれないですし、嫌な顔をしてその遊びを無視しようとする子もいるかもしれません。

授業のはじまりに先生は、「さっき、地震だーって遊んでいる子がいましたね。あんな大変なことがあったあと、少しほっとするとそんな遊びをしたくなることがあります。それはとても自然なことですよ。でも、そんな遊びはしたくないし、見たくもないという子もいます。ひとつの災害でも、感じ方がそれぞれ違います。それで、お互いを尊重して、外遊びをする、図書館で本を読む、教室で遊ぶといった工夫をしましょう！」といって、「じゃあ背伸びをしましょう！肩を高く上げて、はい、ストン。落ちついて今度は授業に集中しましょう」と声をかけるのもいいでしょう。

ただ、危険な地震ごっこもあります。阪神淡路大震災のあと、机を積み重ねてガタガタと崩して、「地震だー」という遊びをしていた子どもたちがいました。そんなときは、「そんな遊びもしたくなるのはわかるけど、それでケガしてはいけないよね」と気持ちを認めつつ、違った表現を促すようにしましょう。

しかし、この遊びを繰り返し繰り返し行い続けるようであれば、「頑張って遊んだね、すごいね、ちょっと休憩しようか」と働き掛けて、一緒に両手を伸びしたり、肩をぎゅーと上げて、ストンと力を抜くのをお手伝いしてあげて、リラックス体験ができるようにしてあげてもいいでしょう。そうすると、その記憶の箱から離れて、少し落ち着いて、怖かったことを受けとめることができるようになります。

Q２　それでは、地震ごっこをさせる方がいいのでしょうか？

A２　いえ、地震ごっこに誘うのはよくありません。地震での体験は、自分が全く思い通りにならない、コントロールできない体験です。大切なことは、自分はいろいろなことを自分で働きかけてコントロールできるよ、という体験です。やりたくない子どもに地震ごっこをやらせようとすると、嫌な思いが残るだけです。それはトラウマ反応の『回避』（トラウマ体験と結びついた既に安全な刺激を避ける：“「地震」という言葉を使うのを嫌がる”、“あのことは話たくない”など）を強めます。

1995年当時、デブリーフィングといって受傷時のことを早期に話させることが推奨されていましたが、2001年のアメリカ同時多発テロ以降、さまざまな研究がなされ、国連の災害紛争後精神保健ガイドライン（IASC）で、やってはいけないことと明記されました。

自分のペースで、語りたいときに語れるようになっていくことを応援することが大切です。学校では『先生あのね』『壁新聞』『３分作文』など、日常生活体験を表現する機会があります。そこに、震災体験を描きたい・書きたい子どもが書いていき、それを教師やカウンセラーがしっかり受けとめること（「先生は○○と思ったよ」とキャッチボールする営み）が大切です。東日本大震災のときは、１学期の終わり頃、ぽつぽつと震災体験に関する表現が出てきたとある重災地区の教師は語っていました。もちろん、「震災体験に関することは一切話してはいけない、触れてはいけない」も誤りです。これも『回避』を強めてしまいます。