# 2016 熊本地震 支援の手引

(2016.5.12版) Ver. 2



発行: 2016 熊本地震大阪緊急対策連絡会

〒558-0011 大阪市住吉区苅田 5-1-22

 $\texttt{TEL}: 06\text{-}6697\text{-}9005 \quad \texttt{FAX}: 06\text{-}6697\text{-}9059$ 

E-mail: GSP22335@nifty.com

# 内容

1、2016熊本地震の実態	5
【熊本地震2016とは】(ウィキペディア)	5
●現状での被害	7
●避難者の状況	7
●屋外避難	9
●災害関連死	10
●車中泊	10
●川内原発等の実態は	11
2:障害関係団体の取り組み	16
【JDF災害総合支援本部】	16
【被災障害者センターくまもと】	18
【てんかん協会】	19
【経営協】	20
【セルプ協】	21
【知的障害福祉協会】	24
【21 世紀・老人福祉の向上をめざす 施設連絡会】	24
【JSTSS:日本トラウマティック・ストレス学会】	25
【全障研】	26
【障全協】	27
【きょうされん】	28
【全国手話通訳問題研究会】	29
【全腎協】	29
【大阪障害者支援緊急対策連絡会】	31
3、支援活動にあたって	33
①支援に対しての心構えと現地での活動上の留意点	33
【子どもや思春期の人に対応するときには】	35
【高齢者に対応するときには】	35
【障害をもつ人に対応するときには】	36
【急性期の苦痛の兆候を示している人たち】	36
【PFAの留意点】	36
【サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) の 8 つの活動内容】	38
◇支援員としての準備	38
○服装等	39
○持参すべき準備物	39

②支援員として気をつけたいこと	. 40
◇あなた自身について	. 40
◇健康状態について	. 41
◇支援者におこる心の反応	. 41
	. 42
◇仕事について	. 43
◇個人や家族の生活、仕事に関する計画をたてる	. 43
○ 支援活動の間	. 43
◇過剰なストレス反応	. 44
◇組織によるPFA提供者のケア	. 44
◇PFA提供者のセルフケア	. 45
○ 活動が終了した後	. 46
◇組織ができるPFA提供者のケア	. 46
◇PFA提供者のセルフケア	. 46
○相談・支援にあたっての情報発信	. 47
【資料 1】震災時アセスメントに関して:立命館大学 山本耕平氏より	. 49
<サイコロジカル・ファーストエイドによる対応の基本>	. 53
<サイコロジカル・ファーストエイドによる支援>	. 54
【資料2】障害者支援の実際	. 55
◇災害時の障害児への対応のための手引き(要留意!) 日本児童青年精神医学会 (	
成)	. 58
◇発達障害児をもつ保護者の方へ	. 63
◇自閉症者への支援(自閉症協会:自閉症の人たちのための防災ハンドブックより)	65
□災害現場からのQ&A	. 66
◇自閉症の人と家族への心の支援を	. 69
、その他関連情報	
◇熊本地震の情報まとめ:青木弁護士	. 74
◇震災被害に遭われた方々へ	. 75
◇大阪弁護士会	. 78
◇平成28年熊本地震に伴う被災地救援等のために使用する車両の取り扱いについて	(更
新)	
◇熊本県で被災された妊婦さん。産後のお母さんと赤ちゃんのために	
◇熊本を応援してくださる学生ボランティアのみなさまへ。	
◇熊本弁護士会ニュース	
◆厚労省 事務連絡(平成27年1月15日)災害により被災した要援護障害者等。	<b>へ</b> の
対応について	. 83

◇「地震酔い」の改善	86
◇罹災証明書の申請と活用	87
◇【緊急拡散依頼】熊本の被災者の方々へ「九州全ての旅館ホテルに今れ	なら無料3食付
で避難可能です!」	
◇避難所情報	89
◇エコノミークラス症候群の予防	
◇ノロウイルス対策	93
◇平成 28 年熊本地震について (No3) 被災地でのボランティア活動を希望	されている方々
へ(大阪府社協)	94
◆平成 28 年熊本地震の発生に伴う社会福祉施設等に対する介護職員等の	の派遣依頼につ
いて(厚労省:事務連絡平成 28 年 4 月 22 日)	96
◆4月受付分の給付費請求審査の対応について(熊本市)	97
◆平成28年熊本地震による被災者の医療(全国保険医団体連合会)	98
◆一部負担金の支払いの免除について:全国健康保険協会(協会けんぽ)	平成 28 年 04
月 26 日	101
◆「難病の患者さま、慢性の疾病を抱えるお子さまのご家族の皆さまへ」	102
■ J D F 緊急要望書 2016年5月2日	104
■熊本県弁護士会 電話による相談・情報提供を土日も実施します	105
■平成28年熊本地震に関し義援金差押禁止措置等を求める緊急会長声明	∃ 106

# 1、2016熊本地震の実態

#### 【熊本地震2016とは】(ウィキペディア)

4月14日21時26分頃に熊本県熊本地方で発生した地震(前震)は、震源の深さが11kmで気象庁マグニチュード(Mj)が6.5[6]、モーメントマグニチュード(Mw)が6.2と推定されている。熊本県益城町で震度7を観測した。

気象庁が1949年(昭和24年)に震度7の震度階級を設定して以降、日本国内における 震度7の観測は、2011年(平成23年)3月11日の東北地方太平洋沖地震(東日本大震災) に続いて4回目であり、九州地方では初の観測であった。

気象庁はこの14日の地震について、この地方で一般的な「右横ずれ断層」だと説明している。また、この地震は布田川・日奈久断層帯や近くの小規模活断層の活動が原因である可能性が指摘されている。政府の地震調査委員会は、日奈久断層帯(81km)の高野・白旗区間(16km)が動いたという見解を発表した。

気象庁はこの地震を「平成 28 年 (2016 年) 熊本地震」(英語: The 2016 Kumamoto Earthquake) と命名し、4月 15 日に発表した。この命名について同庁は4月 17日、今後の状況を見た上で再検討する意向を表明していた。しかし4月 18日、気象庁地震津波監視課課長:青木元は記者会見で「熊本地震と引き続く地震活動と捉えている」と説明し、名称を変更しない考えを示した。

4月16日1時25分頃に熊本県熊本地方で発生した地震(本震)は、震源の深さが12kmで気象庁マグニチュード(Mj)が7.3、モーメントマグニチュード(Mw)が7.0と推定されている。なお、Mj7.3は1995年(平成7年)に発生した兵庫県南部地震(阪神大震災)と同規模の大地震である。最大震度は6強。地震発生直後には有明海と八代海の沿岸に津波注意報が発表されたが[19]、2時14分に解除された。政府の地震調査委員会は翌17日、この地震では布田川断層帯の布田川区間が動いたという見解を発表した。この付近では前震の震源域とされる日奈久断層帯と布田川断層帯が交差しており、これらの断層帯が連動して動いた可能性が指摘されている。

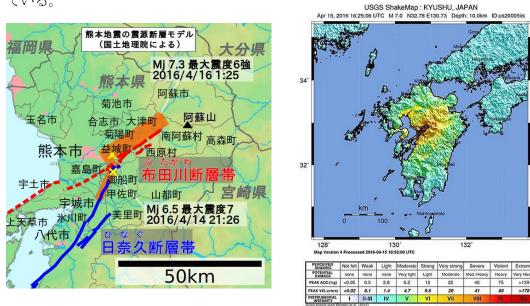
当初、14日に発生したマグニチュード 6.5 の地震が本震で、その後に発生するものは余震でありマグニチュードが上回るとは想定されていなかった。しかし、16日になり上記のようにマグニチュード 7.3 の地震が発生したため、気象庁は 14日のものを前震、16日のものを本震と修正した。過去に当初の発表から訂正され、本震と余震が入れ替わったことは海溝型地震の東北地方太平洋沖地震においても起こっているが、地震の観測が開始された1885年以降、内陸型(活断層型)地震で前震がマグニチュード 6.5以上となるのは、かつてない異例の事態である。このことについて東京大学地震研究所教授の纐纈一起は、「活発な断層帯が隣り合う特別な条件下で発生した」と指摘している。一方で、「14日夜の地震は日奈久断層帯、16日未明の地震は布田川断層帯が引き起こしたもので、双方の仕組みは異

なり、それぞれ独立した活動と見るべき」とする意見もある。

4月14日21時26分頃の地震以降、4月26日10時までに、震度1以上の地震(有感地震)は熊本県熊本地方、熊本県阿蘇地方、大分県西部、大分県中部において(※)910回観測された。

4月16日1時25分頃の熊本地方(布田川・日奈久断層帯周辺)の地震(Mj7.3)以降、阿蘇地方および大分県(別府・万年山断層帯周辺)においても地震活動が活発化した。気象庁は阿蘇地方と大分県の地震について、熊本地方における地震とは別の地震活動と見ている。一連の地震は九州中部の北東から南西にかけて広がる別府-島原地溝帯に沿って発生しており、専門家らは本震(Mj7.3)によってこれらの地域の地震が誘発された可能性を指摘している。

さらに近接する断層帯だけでなく、距離が離れた断層帯と連鎖し、震源が移動するという点も観測史上初である。これらの理由により、前震・本震・余震の区別が難しいとされ、気象庁は「16 日のものが本震とも言えるが、3 種の区別をせずに見ていきたい」と説明している。



【4月14日21時26分頃に発生した地震によって震度4以上の揺れを観測した地域】

震度	都道府県	市区町村					
7	熊本県	益城町					
6 弱	熊本県	<u>玉名市 西原村 宇城市 熊本市東区·西区·南区</u>					
5 強	熊本県	菊池市 宇土市 大津町 菊陽町 御船町 美里町 山都町 氷川町 合志市 熊本市中央区・北区					

5 弱	熊本県	高森町 阿蘇市 南阿蘇村 八代市 長洲町 大津町 甲佐町 和水 町 上天草市 天草市					
	<u>宮崎県</u>	<u>椎葉村</u>					
	山口県	<u>下関市</u>					
	<u>福岡県</u>	福岡市博多区 那珂川町 大野城市 宗像市 新宮町 古賀市 粕屋町 みやこ町 大牟田市 久留米市 柳川市 八女市 筑後市 大川市 小郡市 大木町 広川町 筑前町 朝倉市 みやま市					
	佐賀県	唐津市佐賀市上峰町江北町白石町鳥栖市みやき町小城市嬉野市吉野ヶ里町神埼市					
4	長崎県	<u>諫早市 島原市 雲仙市</u> 南島原市					
	熊本県	産山村荒尾市山鹿市玉東町南関町人吉市あさぎり町多良木町山江村水俣市芦北町津奈木町苓北町					
	大分県	臼杵市 津久見市 佐伯市 豊後大野市 日田市 竹田市 九重町					
	宮崎県	延岡市 西都市 川南町 高千穂町 日之影町 小林市					
	鹿児島県	阿久根市 長島町 薩摩川内市 さつま町 湧水町 霧島市 伊佐市					

# ●現状での被害

熊本県内では14日の前震により、益城町と熊本市で計9人の死亡が確認されている。熊本市によると、同市内の病院には同日23時頃現在、地震で重軽傷を負った70人以上が運ばれているという。16日の本震では、4月18日現在34人が死亡し、前震とあわせて43人の死亡が確認された(市町村別では益城町20人、南阿蘇村9人、西原村5人、熊本市4人、嘉島町3人、御船町1人、八代市1人)。25日現在:49人(災害関連死13人)前震・本震・余震、合わせての死傷者は1100人を超えている。負傷者は熊本県内だけでなく、佐賀県、大分県、福岡県、宮崎県でも出ている。

#### ●避難者の状況

19日12時現在、熊本県の避難者は計約11万6900人、大分県の避難者は812人となった。 衛生管理が悪い避難所もあり、また損傷でガスや水道が使えない一部の病院もあるといわれる。

●避難所届かぬ物資なぜ 行政混乱、人手も不足 熊本地震

#### 2016年04月19日03時05分(更新04月19日09時07分)

熊本地震の被災地から、食料や水など支援物資の不足を訴える声が相次いでいる。全国各地から支援物資は向かっているが、受ける側の自治体が分配機能を十分果たせていない。大動脈である九州自動車道が寸断され、陸路で支援物資が集まるほど渋滞を悪化させる悪循環にも陥っている。地震発生から5日目の18日になり、やっと物流に民間業者を入れ、空路輸送も始まった。東日本大震災の教訓は生かされたのか。新たな取り組みはうまく機能するのかー。

熊本県庁1階のホール。ペットボトルの水や食料、生理用品などの支援物資が山積みになっている。簡易トイレも数多い。

だが、それが各市町村や避難所になかなか届かない。県の担当者は「物資の仕分けなど を担当する職員が足りず、作業が追いつかない」。別の県の担当者によると、「熊本県庁の 混乱、人手不足が著しく、(被災地からの)物資の要望も止まっている」と明かす。

支援物資の配布には食料や衛生用品といった仕分けが重要だが、行政は「素人」。201 1年の東日本大震災でも支援物資の滞留が指摘され、仕分けを民間物流業者に任せること でようやく避難所に物資が届くようになった。今回の物資不足は、5年前の反省が生かさ れたとは言い難い事態だ。

県と市町村の連携にも難がある。今の分配は市町村の要請を受けて県が送る「プル型」。 県が避難者数から必要量を見積もり、要請がなくても送る「プッシュ型」に比べ、プル型 はどうしてもニーズと支援に時間差が生じるが、県は今も「プル型」を続けている。

「物資不足」の訴えを受け、主に福岡県の物流拠点から民間業者が市町村に直接、支援物資を送る枠組みが18日、ようやく出来上がった。政府からの支援物資は佐賀県鳥栖市にいったん集め、警察車両が先導することも決めた。九州地方知事会も18日、熊本県内の被災市町村ごとに、各県が担当を決めて支援する仕組みを整えた。

被災者の生活環境は刻一刻と悪化している。支援物資のスムーズな分配には被災者の命がかかっている。

#### ■寸断、渋滞…陸送は限界 自衛隊へリ、救助優先

支援物資が届かないもう一つの原因は、交通インフラの遮断による渋滞だ。九州道は植木インターチェンジ(IC) - 八代IC間が不通になっており、九州道や福岡方面と熊本をつなぐ国道3号は大渋滞となっている。

なぜ輸送へりによる空輸ができないのか。18日、米軍の新型輸送機オスプレイ2機が 初めて支援物資を空輸したが自衛隊は輸送だけで80機以上、救難や哨戒などの用途を含 めると約530機のヘリを所有している。

防衛省は「熊本地震では延べ291機を投入している」とするが、人命救助を優先させており、「輸送にどれだけ当てているかは把握できていない」(統合幕僚監部)。中谷元・防衛相は18日の参院決算委員会で、「自衛隊が持っているヘリなどの運用をもってしてもまだ十分に行き届いていない」と答弁した。

九州には、ヘリ部隊がある佐賀県の陸自目達原駐屯地をはじめ、ヘリが離着陸できる基地は多くある。軍事ジャーナリストの神浦元彰氏は「東日本大震災の時は8割の自衛隊機を投入した。自衛隊機を『使えない』のではなく、政治が『使わない』だけではないか」と現在の運用を批判した。

河野太郎防災担当相は18日、物資輸送について、記者団に「自衛隊の航空部隊を最大限、活用していきたい」と明言した。

=2016/04/19 付 西日本新聞朝刊=

#### ●屋外避難

被災者、余震恐れ「野営」、熊本地震の 発生から18日で、5日目を迎えた。被災 地を歩いてみると、避難所での生活ではな くテント泊や車中泊など「野営」を選ぶ被 災者に出会う。14日の地震から2日後に 「本震」が発生したことや続発する余震へ の恐れ、避難所で他人と暮らす負担を避け ることなどが背景とみられるが、行政が避 難者数を把握できないデメリットや衛生 面を心配する声もある。



大きな揺れが再び熊本を襲った16日未明。熊本市東区の女性(76)は家族4人で家を飛び出した。「また揺れたらひとたまりもない。怖い」。自宅前で電柱を避け、車の中で朝日が昇るのを待った。

中央区の江南中に避難していた会社員男性(30)も、妻、1歳になったばかりの長女と車中泊を続ける。「子どもが夜泣きもするので、避難所では周囲に気を使うから」と話す。 「体育館の天井が落ちないか」という不安もある。

都市部の避難所のグラウンドや公園、自宅前だけでなく、山間部の地域でも校庭、野球場でも寝泊まりする人が大勢いた。冬に発生した阪神大震災や東日本大震災に比べ季節柄、屋外で過ごせることも要因にあるとみられる。

一方で、こうした「野営」の避難を衛生面から心配する声もある。17日に西原村で医療支援を行った滋賀県の災害派遣医療チーム (DMAT) の高尾信行医師 (草津総合病院)は「点在する野外の避難場所を行政が把握できてない」として、「避難者の数が分からず支援が十分に行き届かない恐れがある」と危惧する。

トイレがない場所では、避難者が地面を掘りトイレ代わりとしているケースもあったといい、「衛生面からも早急に、環境の整った避難所を確保した方がいい」と話す。

#### ●災害関連死

阿蘇市には避難所が 26 個所あり、農村環境改善センターの避難所には 16 日から避難者が急増し約 1300 人となった。同避難所で17日、77歳の女性が死亡し、ストレス等による災害関連死とみられる。東日本大震災の災害関連死者数は 3400 人を超えた。

地震後に車中泊で避難生活を 送る被災者もおり、理由として避

能	死		者	44人
本	重		傷	204人
県	避	難	者	9万3874人
0	断		水	約18万5400戸
被	停		電	約1万5600戸
害火	ガラ停」	ス供 上	給	約10万5000戸
況				19日午前1時現在 (西日本新聞まとめ)

難所では他人に気を使うこと、車だとすぐに逃げられること、余震で避難施設が損壊することがある。益城町のグランメッセ熊本の駐車場では18日現在、数千人が車中泊している。しかし、避難所の外で車中泊していた50~60代の女性3人がエコノミークラス症候群(静脈血栓塞栓症)で意識不明の重体となり救急搬送され、他6人が同症候群と診断された。19日、車中泊をしていた50代の女性1人がエコノミークラス症候群で死亡し、19日までに同症候群とみられるのは18人となった。

対策としては水分補給と適度な運動、塩分摂取は控えることなどが指摘されている[83]。 新潟大学医学部の榛沢和彦は「車中泊が最も危険。3連泊以上続くと血栓ができやすくな る」と指摘している。

# ○こまめに運動、水分補給を=エコノミー症候群予防で専門家一熊本地震

熊本県を中心に相次ぐ地震では、車中泊の女性がエコノミークラス症候群で死亡するなど、災害関連死が起き始めている。新潟大の榛沢和彦医師(血管外科)は同症候群について、「予防には4~5時間おきに運動したり、水分を取ったりすることが重要だ」と話す。

東日本大震災の直後、福島県内の避難所約80カ所で約2000人を対象に調査した福島県立医科大の高瀬信弥医師(心臓血管外科)によると、同症候群の発症率は通常2%程度だが、避難所では10%程度まで高まった。特に車中泊が3~4泊以上になると、足に血栓(血の塊)ができやすくなる。

運動や水分補給以外でも、「弾性ストッキング」と呼ばれる締め付けの強いストッキング を着用したり、ふくらはぎをマッサージしたりすることで、予防につながるという。

病気を避けるためには、「まずは避難所の中で孤立させないこと。『独りじゃない』『みんなでがんばろう』という雰囲気が大切」と高瀬医師は話す。十分な睡眠が取れる環境や、トイレやごみ処理など衛生面の整備も重要だという。

熊本地震での避難が長期化する中、18日には車中泊していた熊本市内の女性(51)が、同症候群により死亡。他にも心肺停止状態となるなど、重症者が出ている。

厚生労働省は19日、ホームページにエコノミークラス症候群の予防についてのQ&Aを掲載した。アドレスはhttp://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121802.html。

#### ●川内原発等の実態は

川内原発は、「(2016-04-08)、1・2号機(薩摩川内市)の再稼働差し止めを住民が求めた仮処分の即時抗告審で、請求を棄却した福岡高裁宮崎支部の決定に対し、住民側は8日、最高裁への抗告をしないと発表した。」その再稼働に対しても様々な課題が指摘されてきた。しかも現在再稼働後、今回の大地震に際しても、引き続き稼働を続けている。

#### <稼働続ける川内原発>

全国で唯一稼働している九州電力川内原発1、2号機(鹿児島県薩摩川内市)について 政府は16日、運転継続を容認する方針を示した。敷地内での揺れが、原子力規制委員会 が認めた設定値を下回っているからだとしている。地震が相次ぐなか、規制委の判断に委 ねる対応を続けている。

原子力防災担当相を兼ねる丸川珠代環境相は16日の地震非常災害対策本部会議で、「規制委は川内原発を停止させる必要はないと判断している」と報告した。一連の地震で敷地内で計測された揺れは最大12・6ガル(ガルは揺れの勢いを示す加速度の単位)。規制委は新規制基準に基づく審査で、耐震設計のもとになる揺れの想定(基準地震動)を620ガルとした。菅義偉官房長官も会議後、「(揺れの大きさが)十分低いことから、現状において停止する必要はない」と強調した。

九州電力は18日夜、熊本県阿蘇地方を震源とするマグニチュード5.8、最大震度5強の地震が発生したことを受け、川内原発1、2号機(鹿児島県)に異常は確認されていないと明らかにした。川内原発は運転を続けた。

九電は停止中の玄海原発(佐賀県)でも異常はないと説明した。また、四国電力は停止 中の伊方原発(愛媛県)で異常はないとしている。

<熊本地震>川内原発の運転停止求める

熊本、大分両県で相次ぐ地震を受け、 鹿児島県の反原発団体などは18日、 国内の原発で唯一稼働している九州電 カ川内原発1、2号機(鹿児島県薩摩 川内市)の運転停止を九電鹿児島支社

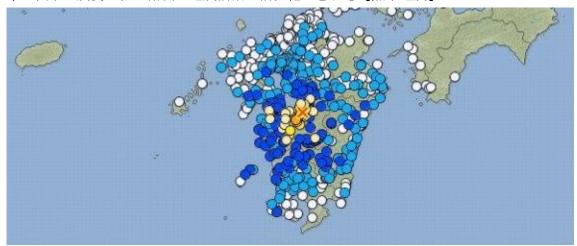


に申し入れた。九電の担当者は「点検で異常がないと確認して運転している」と説明した。 申し入れたのは「ストップ川内原発!3・11 鹿児島実行委員会」などの約50人。鹿児島県寄りの地域でも地震が活発化していると指摘し「連続的な地震発生の危険性がある」と懸念を伝えた。





#### ◇八代市で震度5強 南側で地震活動が活発化の恐れも【熊本地震】



4月19日午後5時52分ごろ、熊本県で強い揺れの地震があった。気象庁によると、八代市で震度5強を記録。震度5弱が氷川町、芦北町。震度4が上天草市など。

震源地は熊本県熊本地方で、震源の深さは約 10km。地震の大きさを示すマグニチュードは 5.5。津波の心配はないという。

毎日新聞によると、規模の大きな地震が相次いでいる熊本県と大分県では、14 日以降で震度 1 以上の地震が 600 回を超えた。気象庁では、今後 1 週間程度は引き続き激しい揺れを伴う地震に警戒するとともに、地盤が緩んでいるとして土砂災害にも警戒を呼びかけている。

活断層のメカニズムに詳しい東北大学の遠田晋次教授は、「マグニチュード 7.3 の大地震の 余震域の南の端で起きた地震だとみられる。周辺には日奈久断層帯が伸びていて、この地 震をきっかけに南側の領域で地震活動が活発化する恐れもあるので、十分注意してほしい。 また、これまでの地震で被害を受けている建物には近づかないでほしい」と話している。

#### ◇朝日新聞デジタル

○発達障害者に支援や配慮を 避難生活なじめずパニックも

#### 2016年4月21日09時56分

熊本県などでの一連の地震で、多くの住民が避難生活を強いられている。自閉症など発達障害がある人の中には、環境の変化に対応するのが難しいため、パニックをおこしたり、 共同生活になじめなかったりすることがあるので配慮が必要だ。

国立障害者リハビリテーションセンター研究所の発達障害情報・支援センターが東日本大震災(2011年)の翌年、岩手、宮城(仙台市を除く)、福島の3県で、発達障害がある人(もしくは、家族が代理で回答)にアンケートしたところ、276人が回答。避難所を利用した人は23%で、そのうち避難所で問題なく過ごせた人は18%にとどまった。

偏食で配給食が食べられない▽見守りが必要で配給の受け取りに行けない▽夜中に目を 覚まして声を出してしまう――など、障害特有の行動で、本人だけでなく、家族の負担も 大きかった。周囲に遠慮し、避難所生活をあきらめて車中生活を送った家族もいた。

同センターは調査を元に、「災害時の発達障害児・者支援エッセンス」を冊子にまとめた。 見た目で障害があるように見えないことがあるため、周囲の理解と支援が必要だという。 「周囲が本人を大声で叱ったり、取り押さえたりする」といった避けるべき事柄や、指示の伝え方、居場所の配慮など、避難所や自宅での対応例がまとめられている。

支援エッセンスなどの情報が載った「災害時の発達障害児・者支援について」のページへは、同センターのトップページ(http://www.rehab.go.jp/ddis/別ウインドウで開きます)から入る。

日本自閉症協会も、「防災・支援ハンドブック」と自閉症の人が困った時に支援を求める「助けてカード」を、ホームページ(http://www.autism.or.jp/bousai/index.htm 別ウインドウで開きます)からダウンロードできるようにしている。

同協会によると、今回の震災で、自閉症の人がいる家族の中には、車中泊している人が出てきているという。孤立し、必要な情報が届かない危険性がある。支援に関する問い合わせは「発達障害者支援センターか、地元自治体などに」と話す。窓口の対応で問題が解決しない場合は、同協会事務局( $0.3 \cdot 3.5.4.5 \cdot 3.3.8.0$ かメールasj@autism.or.jp) へ。厚生労働省と情報共有するという。(帯金真弓)

- ■発達障害児・者への支援のポイント(日本自閉症協会「助けてカード」から)
- ・その人に対して声かけを (一斉に伝えても伝わらない)
- ・指示や予定は明確に
- ・否定的でなく、肯定的に(走っちゃだめ→歩こうね)
- ・大声で叱ったりするのは逆効果
- ・(発達障害の人が) 興奮したときは、その場から離して気持ちをしずめる
- ○熊本地震で休校など370校 文科省が地震調査委を開催(教育新聞2016年4月15日)

4月14日午後9時26分、熊本県熊本地方を震源とするマグニチュード6.4(推定)の地震で、休校・短縮授業となった公立学校が370校に及んだ。

文科省 15 日午後 3 時発の被害情報第 2 報によれば (同日午後 2 時時点までに把握したもの)、この地震で軽傷を負った同県内の教職員は、国立大学で 2 人、公立高校で 1 人、私立大学で 1 人の合わせて 4 人。

休校・短縮授業となったのは、公立では幼稚園 22 園、小学校 225 校、中学校 97 校、高校 18 校、特別支援学校 7 校、専門学校 1 校の計 370 校。私立では中学校 7 校、高校 13 校の計 20 校。

避難所となっているのは公立で小学校 95 校、中学校 42 校、高校 2 校の計 139 校。

天井やガラスの破損など物的被害があった学校は、国立では福岡県に1校、長崎県1校、 熊本県に1校。公立では、熊本県に142校、宮崎県に3校。私立では熊本県に3校。文化 財では、佐賀県で1件、熊本県で8件あった。熊本城の石垣が崩れ、天守閣などの瓦が多

# 数落下した。

第2報が発表された後、午後4時から、地震調査研究推進本部地震調査委員会臨時会が 開催された。

その冒頭で大臣はまず、「熊本地震で犠牲になった方に、お悔やみを申し上げます。いまだに余震が続いており、避難をしている方々にお見舞いを申し上げます」と語った。

続いて「今朝、閣議が開かれた。二次被害の防止、救命救急の取り組みをするよう、総理から指示があった。文科省としては、この調査委を立ち上げ、地震発生のメカニズム解明などにしっかりと取り組んでいきたい。防災対策にも資するようにお願いしたい。現地は混乱している。学校の被害も含めて、全体像を踏まえながら、文化財の修復にも取り組まないといけない」と話した。

同省では地震発生当日の午後 9 時 45 分に、「文部科学省災害情報連絡室」(室長・施設企画課長)などを設置。引き続き、教委などと連絡を密にして、被害状況などの収集に努めるとしている。

# 2:障害関係団体の取り組み

# 【JDF災害総合支援本部】

http://www.dinf.ne.jp/doc/JDF/index.html

# ○JDF 災害総合支援本部の設置について

全国 13 の障害者団体・関係団体からなる日本障害フォーラム(JDF)は、2011 年 3 月に「JDF 東日本大震災被災障害者総合支援本部」を設置し、 活動を続けてきましたが、このたびの 2016 年熊本地震を受け、新たに「JDF 災害総合支援本部」を設置し、取り組みを進めることとしました。

当面は熊本地震に関わる緊急支援、ならびに東日本大震災の復興支援に関わる取り組みを中心に進めていきます。2016年4月19日

- 1. 代表者、組織体制
- □本部長 JDF 代表
- □副本部長 JDF 副代表
- □本部員 JDF 代表者会議構成員
- 2. 拠点

総合支援本部 東京(JDF事務局)に置く。

必要に応じて被災地に支援拠点(支援センター等)を置く。

3. 運営、担当体制

意思決定は、本部長の下に本部員の合議で行う。

必要に応じた担当体制を敷く。

- 4. 活動:次の活動を行っていきます。
- 1.各構成団体の対策本部や活動を結ぶネットワークの構築(情報の集約と発信を含む)
- 2.対政府、内外の関係機関、報道、寄付金等の窓口機能
- 3.被災地における支援活動
- 4.その他の必要な活動
- 5. 財源について

活動支援金、民間助成金、その他の収入(DVD等普及の収入を含む)によって行う。

#### ※JDF 構成団体と関連団体の活動

○聴覚障害者災害救援中央本部 【全日本ろうあ連盟】

#### https://www.jfd.or.jp/saigai

聴覚障害者災害中央本部と名称をあらため、熊本地震に関する聴覚障害者関連の情報を提供しています。

○社会福祉法人 日本盲人福祉委員会

#### http://homepage2.nifty.com/welblind/

○全国手をつなぐ育成会連合会

http://zen-iku.jp/

熊本地震 被災地でのお願い

http://zen-iku.jp/info/release/3169.html

○全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

http://www.zennancho.or.jp/

全日本難聴者・中途失聴者団体連合会 対策本部

http://blog.goo.ne.jp/zennan\_saigai

熊本地震の現地状況や難聴者等の支援情報をブログでお知らせしています。

○全国社会福祉協議会

http://www.shakyo.or.jp/index.htm

被災地支援・災害ボランティア情報 熊本地震特設サイト

http://shienp.net/

全社協における対応状況、被災地でのボランティア活動についての情報です。

○全国盲ろう者協会

http://www.jdba.or.jp/

避難所等に避難されている盲ろう者の方へのご配慮のお願い

http://www.jdba.or.jp/news2/index.php/view/36

熊本地震における盲ろう者及び関係者の状況や最新情報についてお伝えしています。

○ゆめ風基金 平成28年熊本地震関連情報

http://yumekaze21.blog39.fc2.com/blog-category-37.html

ブログで熊本地震の救済活動情報をお伝えしています。

○きょうされん熊本地震災害対策本部 【きょうされん】

http://www.kyosaren.com/

きょうされんでは、熊本地震災害対策本部を立ち上げました。

○難民を助ける会

http://www.aarjapan.gr.jp/

○日本財団 平成 28 年熊本地震への支援

http://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/kumamoto/

○NHK福祉ポータルハートネット

http://nhk.jp/heart-net

自宅にとどまっている人のための相談窓口や、施設や地域ごとの安否情報など、被災した 障害者・高齢者のためのさまざまな情報を掲載。

# 【被災障害者センターくまもと】

○【報道】被災障害者を支援 家族会や学者ら組織設立

被災障害者を支援 家族会や学者ら組織設立 2016年 04月 23日

https://kumanichi.com/news/local/main/20160423014.xhtml

県内の障害者団体や研究者らが20日、熊本地震で被災した障害者を支援するための組織「被災地障害者センターくまもと」を設立した。被災した障害者の困り事などを聞き取り、避難所生活などをサポートする。

身体、視覚、精神、知的など各障害者団体や家族会、学者らで構成。会長にくまもと障害者労働センターの倉田哲也代表、事務局長に熊本学園大教授の東俊裕弁護士が就いた。

東事務局長によると、車椅子の場合、避難所ではトイレに行くことや食料配布に並ぶことが難しく、介助の人手が足りず放置される例があるという。ほかにも障害ごとにさまざまな困難な状況があるため、障害者自らが動き、必要な支援を届けることが狙い。

今後、被災状況を聞き取った上で、必要な支援を把握。専門知識のある支援者やボランティア協力を募り、資金提供も呼び掛ける。被災した家の片付けなどの生活再建もサポートする。東事務局長は「災害支援の網からこぼれ落ちている障害者が少なくない。当事者自らがやらないと、今困っている人を救えない」と話している。

同センターに近く本部を開設する予定。TEL096(234)7728。(中村美弥子)

#### 【被災地障害者センターくまもと・JDF熊本支援センター】

このたびの熊本地震により被災を受けた障害者の救援を目的に、熊本県身体障害者福祉団体連合会をはじめとする県下の障害者団体・福祉団体により『被災地障害者センターくまもと・JDF熊本支援センター』を開設しました。

当センターくまもとは、阪神淡路大震災における障害者支援の中で生まれた『NPO法人ゆめ風基金』などの支援を受けて立ち上げるとともに、様々な全国レベルの障害者団体で構成される『日本障害フォーラム(JDF)』の現地本部として様々な救援活動を展開する所存です。

具体的には、地元団体をベースに、全国から派遣される障害者支援に携わっている専門的支援者により、安否確認、被災によるニーズの確認、相談受け付け、必要な個別の支援など、支援範囲や種類を限定せず、必要なことには最大限対応しようと思っています。

つきましては、当センターを周知していただくとともに、被災障害者に関する情報があればご提供いただければ幸いです。

共同代表 松永 朗 (熊本障害フォーラム代表) 共同代表 倉田哲也 (くまもと障害者労働センター)

○連絡先

〒861-8037 熊本市東区長嶺西2丁目6-11

#### 電話 096-234-7728 (9時~18時受付)

FAX 096-234-7729 (24時間受付)

# MAIL hisaitikumamoto@gmail.com

【ボランティア活動内容】

- ・現在のところは、被災地・避難所を回って、センターの存在を周知する活動(SOS チラシの配布等)およびニーズ確認などが中心の活動。
- ・SOS の内容によって、それぞれの障害者の方への支援(入居先探し、り災証明書等の取得の支援など)の活動。

※上記活動の内容は、日々変化しております。状況に応じた活動をお願いすることになりますことをご了承ください。

#### 【宿泊場所等について】

- ・宿泊先は事務所と同じ場所に、一軒家の住宅を借りております。
- ・電気、ガス、水道等のライフラインは復旧しております。
- ・男女別ではありませんが、宿泊部屋は男女別にしております。
- ・寝具(布団等)はありませんが、床に敷くマットがありますが、寝袋はご持参ください。

#### 【てんかん協会】

てんかんのある方へ

- ★服薬は、決して中断しないでください。
- ★保険証や自立支援医療受給者証、特定疾患研究事業、小児慢性特定疾病医療費などの医療証や受給者証がなくても、公費負担制度が利用できます。
- ★お薬のこと、その他てんかんに関して困ったことがあれば、どんなことでも結構です。 下記までご相談ください。
- ○日本てんかん協会・熊本県支部(魚住/10時~17時)

Tel & Fax: 096-273-7144

○日本てんかん協会・本部事務局(東京)

Tel: 03-3202-5661 (9 時 15 分~17 時 30 分)

Fax: 03-3202-7235 (24 時間受信中)

○てんかんホットライン

(国立病院機構静岡てんかん・神経医療センター内)

Tel: 054-246-4618

e-mail: support@shizuokamind.org

epilepsy.hotline@gmail.com

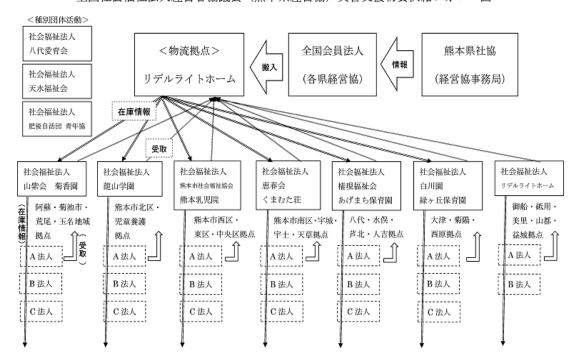
公益社団法人 日本てんかん協会(波の会)

#### 【経営協】

○熊本県社会福祉法人経営者協議代表 (○熊本県社会福祉法人経営者協議代表 (4月 20日) 開催

熊本県社会福祉法人経営者協議で緊急が開催されました。

熊本県経営協では、全国からの支援物資を内域社会福祉法人・施設に適切かつ安定して供給するため、災害支援物資の体制を確認。(図1 参照)この体制は、熊本県下を7つ区域に分けそれぞれ受入窓口経営協会員法人が受け持つことにより、物流拠点であるリデルライトホームの相互連携を高め、より迅速かつ的確に利用者や避難してきている地域住民等支援物資の供給を図ることとしている。



全国社会福祉法人経営者協議会(熊本県経営協)災害支援物資供給フォロー図

○益城町、南阿蘇村の法人・施設の被害状況調査について

小笠原会長は、16 日(土)の本震により甚大な被害を受けた益城町、阿蘇方面に所在する 法人・施設の被害状況等を把握するため昨日現地入りし、緊急的に必要な物資の支援およ び状況調査をいたしました。全国経営協で把握している訪問施設の状況は以下のとおりで す。

- ・社会福祉法人治誠会 特別養護老人ホームあそん里 (支援物資)水、食料品、ブルーシート、ガスコンロ、自家発電機 等 (施設状況)施設にひびが入った部分はあるが、利用者にけがはない 緊急ショートステイの受け入れも行っている
- ・社会福祉法人慈光会 特別養護老人ホームひろやす荘

(支援物資)水、食料品、大人用おむつ、トイレットペーパー等 (施設状況) 20 日に水が出るようになった、電気は通っている エアコン等の設備の一部が破損しているが、日常生活に戻りつつある

- ・社会福祉法人やまなみ会 障がい者支援施設 阿蘇くんわの里 (支援物資) 水、食料品、トイレットペーパー、紙おむつ、毛布 等 (施設状況) 施設の外壁や屋根瓦の一部が破損している
- 19 日に電気が通ったが、水が出ていない
- ・社会福祉法人岳寿会 特別養護老人ホーム梅香苑 (支援物資) 水、食料品、トイレットペーパー 等 (施設状況) 施設設備に大きな被害はない
- 20 日に電気が通るようになった

# 【セルプ協】

全国セルプ災害対策本部「平成 28 年熊本地震」の支援の基本方針を決定 〜基本方針「『平成 28 年熊本地震』に係る全国セルプ災害対策本部の対応について」を基 に

支援活動を進めます。支援活動の一環として義援金の募集を行います~

「平成28年熊本地震」における全国セルプ災害対策本部(※)の支援の基本方針が決定しました(2ページ参照)。

(※)全国社会就労センター協議会(全国セルプ協)と日本セルプセンター(日本セルプ) が共同して災害支援を行うための枠組み

4月18日(月)15時から開催された全国セルプ協拡大正副会長会議を「全国セルプ災害対策本部」の会合として位置付け、同会議の中で支援の基本方針(「『平成28年熊本地震』に係る全国セルプ災害対策本部の対応について」)の協議をしました。協議の結果、「①情報収集および提供」「②物資の提供」「③義援金の支給」の3つの支援を柱とした方針を決定しました。

「③義援金の支給」では、全国の社会就労センター関係者の皆様に義援金へのご協力をお願いいたします(詳細は3ページ参照、募集期間は5月末日まで)。あわせて、平成27年度に設けた「災害支援基金」を活用し、熊本県と九州ブロックのセルプ協組織に対して100万円の先行支給を実施します。

「②物資の提供」については、地震発生以降、全国セルプ協、日本セルプ、熊本県セルプ協で進めてきた情報収集から、施設・事業所によって不足物資が異なること、被災により物資が不足している施設・事業所の絶対数は東日本大震災時に比べて少ないことから、(東日本大震災時のように)全国の社会就労センター関係者に幅広く物資提供をお願いするのではなく、被災地への物資運搬を担当する九州ブロックセルプ協において収集・調達し、物資提供を実施します(すでに九州ブロックセルプ協からは、九州各県のセルプ協組織に

水や食料等の支援物資提供の依頼が行われています)。

上述の①②の支援を展開するうえでの「①情報収集および提供」については、全国セルプ 協が中心となって行います。

当面、全国の社会就労センター関係者の皆様にお願いすることは義援金へのご協力となりますが、今後の情報収集の結果によっては物資の提供等その他の支援へのご協力をお願いすることがございます。随時セルプ通信速報で情報提供いたしますので、支援活動へのご協力をお願いいたします。

#### 平成 28 年 4 月 18 日

「平成28年熊本地震」に係る全国セルプ災害対策本部の対応について

平成 28 年 4 月 14 日 (木) 以降に熊本県を中心に発生している地震において被災した障害者等の支援のために、全国社会就労センター協議会(全国セルプ協)、日本セルプセンター(日本セルプ)は、合同で「全国セルプ災害対策本部」を設置し、全国社会福祉協議会並びに厚生労働省、障害関係団体等との協力のもと、以下の支援を行います。

#### 1. 【情報収集および提供】

- 全国セルプ協および日本セルプセンターの会員施設・事業所を中心に、被災地の障害者 支援施設・事業所の被災状況や支援ニーズに係る情報の収集を引き続き進めるとともに、 情報の一元化を図る。
- 収集した情報は全国の社会就労センター関係者と共有し、物資提供や義援金支援等の支援活動につなげる(被災地障害者の受入れや応援職員の派遣等についても、必要に応じて実施を検討する)。

#### 2. 【物資の提供】

- 被害の甚大な熊本県のセルプ関係者に、物資を提供することに緊急に着手することとする。被災施設・事業所のニーズは全国セルプ協事務局が中心となって収集・整理することとし、支援物資の調達・運搬は九州ブロックセルプ協が実施することとする。
- ※ 全国のセルプ協関係者への物資支援の依頼(募集)は当面は行わず、被災施設・事業所の個別にニーズに応ずることに努める。
- ※ 熊本県以外の県についても、被害状況およびニーズに応じて支援を実施する。
- 物資集積の拠点は、福岡県大牟田市の大牟田恵愛園(九州ブロックセルプ協 叶会長の施設)に置く。

#### 3.【義援金の支給】

- 被災施設・事業所の支援を目的とし、義援金募集を4月 19 日 (火) より開始する。募集は5月末日までの期間で行う。
- 熊本県セルプ協、九州ブロックセルプ協に対して、各 100 万円を先行して支給する。
- ※ 配分方法(全国セルプ協・日本セルプ会員施設に振り分けるか、県組織のみ会員や未加入施設を含むか、等)については、当該県及びブロックの協議員・セルプ協会長に委ねる

こととする。

※ 支援物資の購入費用に充てることもできるものとする。

これらの支援を実施する全国セルプ災害対策本部の体制は以下の通りとする。

・本 部 長:阿由葉 寛 全国セルプ協会長

・副本部長 : 川俣 宗則 日本セルプ 会長

・実行委員長:叶 義文 九州ブロックセルプ協会長(全国セルプ協副会長・日本セルプ 副会長)

・本 部 員: 髙江 智和理 全国セルプ協副会長・日本セルプ副会長

市川 義直 全国セルプ 副会長

東馬場 良文 全国セルプ副会長

寺口 能弘 日本セルプ 副会長

※ 事務局は全国セルプ協事務局(全社協高年・障害福祉部内)に設置する。

○平成 28 年熊本地震で被災したセルプ施設・事業所支援のための義援金について(協力依頼)

セルプ協事業の推進には日頃より格段のご支援をいただき、誠にありがとうございます。 さて、本会は4月 18 日(月)に全国社会就労センター協議会(セルプ協)「拡大正副会長 会議」(臨時の「全国セルプ災害対策本部会合」としても開催)を開催し、地震被害に対す る今後の対応策を協議しました。その結果、被災したセルプ施設・事業所の支援を目的と して、セルプ関係者を対象とした義援金を募集することとなりました。

つきましては、以下の通り義援金の募集をいたしますので、積極的なご協力を賜りますよ うよろしくお願いいたします。なお、今回集められた義援金の使途につきましては、今後、 「全国セルプ災害対策本部」において協議・決定いたしますことを申し添えます。

関係者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申しあげます。

~平成 28 年熊本地震で被災したセルプ施設・事業所支援のための義援金を募集します~ 平成 28 年 4 月 14 日以降に発生している熊本地震は、熊本県を中心に甚大な被害をもたらし、社会就労センター(セルプ)にも被害が生じています。全国セルプ災害対策本部(セルプ協、日本セルプセンター)は、被災したセルプ施設・事業所の支援を目的として、セルプ関係者を対象とした義援金を募集することとしました。皆様のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

1. 送金口座:① 三井住友銀行 東京公務部(普通)3023501 [口座名義] 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

全国社会就労センター協議会 義捐金口

② ゆうちょ銀行 振替口座 00120-8-628368〔口座名義〕義捐金口 社会福祉法人全国社会福祉協議会

※ 振込手数料は大変恐縮ですがご負担いただきますようお願いします。

2. 募集期間: 平成28年4月19日(火)~5月31日(火)

3. 使 途: 今後、「全国セルプ災害対策本部」において協議・決定いたしますが、

一部は被災施設・事業所への支援物資の購入費用に充当いたします。

【問合先】全国社会就労センター協議会(「セルプ協」)事務局

社会福祉法人 全国社会福祉協議会 高年・障害福祉部内

〒100-8980 東京都千代田区霞が関 3-3-2 新霞が関ビル

TEL: 03-3581-6502/FAX: 03-3581-2428/E-mail: selp@shakyo.or.jp

# 【知的障害福祉協会】

平成 28 年熊本地震への対応等について〈第 1報〉

平成28年4月14日夜及び16日未明に発生しました熊本県を震源とする大地震によって熊本県及び大分県において甚大な被害が出ております。

震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された方々及びご家族等関係者の方々に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。

本会では被災された事業所等の利用者をはじめとする関係者の方々が一刻も早く安心できる生活に戻れるよう、義援金の募集を行っております。

義援金は、一人ひとりのお気持ちですが、一人あたり 500 円以上を目安とさせていただいております。

義援金の募集につきましては、各都道府県の地方会事務局を窓口に募集をいたしております。各施設・事業所で義援金を募っていただき、各地方会都道府県へご送金くださいますようお願い申し上げます。

ご送金いただきました義援金は、日本知的障害者福祉協会より被災された地方会事務局にお渡しし、関係施設の被災状況に応じて配分していただくこととしております。

※当面公益事業会計から300万円の送付

※被災状況等を公開

http://www.aigo.or.jp/2016info2.html

#### 【21世紀・老人福祉の向上をめざす 施設連絡会】

○熊本地震 支援活動へのご協力のお願い

日頃は21・老福連の活動にご協力をいただきありがとうございます。

さて、4月14日からの熊本地震は甚大な被害をもたらしています。被災された皆様に、 心からお見舞いを申し上げます。

21・老福連は、初動の支援活動として、現地の会員施設に支援物資の第1便を送りました。

会員・関係者の皆様に下記内容でのご協力を呼びかけます。何卒よろしくお願い申し上げ

ます。

1. 被災地支援活動カンパにご協力ください

振込口座 郵便振替 00950=5=108908 (名義) 21老福連 \* 通信欄に「カンパ」と記載してください

2. 支援物資をお送りください

\*いったん終了します

- 3. 支援物資搬入のためのボランティアを派遣してください 福岡市の「いきいき八田」に集合して、現地とを往復します \*いったん終了します
- ◆熊本地震支援活動カンパ等のお願い(PDF文書)⇒下記アドレスより http://www.roufukuren.jp/teigen/kumamotoirai.1.pdf
- ◆熊本地震支援物資の中継点への発送いったん終了(PDF文書)⇒下記アドレスより http://www.roufukuren.jp/teigen/kumamotobussi.2.pdf

#### 【JSTSS:日本トラウマティック・ストレス学会】

【会長声明】

熊本県、大分県をはじめとする今回の地震の被災地のみなさまにお見舞い申し上げます。 2016年4月18日

日本トラウマティック・ストレス学会

会長 岩井圭司

このたび、熊本県熊本地域を震源とする最大震度 7 の大地震が起こり、観測史上まれに 見る余震の多さと激しさもあって、同地域において甚大な被害が発生しました。

今回の地震で被災された皆様にお見舞い申し上げます。

多数の死者・負傷者が出ていることは誠に残念であり、お亡くなりになられた方々のご冥 福を心よりお祈りいたします。

被災地のみなさまの不安とご苦労ははかりしれません。

当学会としましても、東日本大震災、阪神・淡路大震災等での経験を活かし、被災者の皆様へのケアやサポートを行っていく所存です。

会員各位におかれましても、トラウマ支援のエキスパートとしてのご活躍を期待します。 会員の中には、「いますぐ被災地の役に立ちたい」というお気持ちを抑えがたく感じてい らっしゃる方も多いでしょうが、どうか長期間を見据えた息の長い対応をお願いします。 専門家としては、今後に備えて"遊軍として待機"することも重要な被災地支援です。 また、専門家であっても一般の人々と同じ地点にたった支援(義援金を送る等)をするこ とが当然可能です。

現地のニーズを踏まえ被災者の方々を尊重した支援活動を行うために、災害後早期の被 災者支援のガイドラインであるサイコロジカル・ファースト・エイド (PFA) は、お役に立 つことと思います。

・兵庫県こころのケアセンター

http://www.j-hits.org/psychological/

・災害時こころの情報支援センター (国立精神・神経医療研究センター)

http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/index.html

厚生労働省の「被災地で実施される調査・研究について」へのリンクも掲げておきます。

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/kenkyujigyou/hisaichi/jimure nraku.html

当学会では、災害後の心理的支援に関する情報を、このウェブを中心 として発信してい く予定です。

また、学会員の皆様には、今後さまざま なお願いをすることもあろうかと思いますが、 何卒よろしくお願いいたします。

#### 【全障研】

○全国障害者問題研究会災害支援本部を設置しました 2016年4月20日 4月19日、JDF(日本障害フォーラム)は、「JDF災害総合支援本部」の設置を決定しました。

JDF は、2011 年 3 月に「JDF 東日本大震災被災障害者総合支援本部」を設置し、活動を続けてきましたが、このたびの 2016 年熊本地震を受け、新たに「JDF 災害総合支援本部」を設置し、とりくみを進めることとしました。

当面は熊本地震に関わる緊急支援、ならびに東日本大震災の復興支援に関わるとりくみを 中心に進めていくこととしています。

全障研も加盟している JD (日本障害者協議会) は、20 日、「これまでのように JDF に支援を結集していく」こととしました。

以上の動きなども総合的にとらえ、全障研はつぎの方針を決定しました。

...

東日本大震災救援本部の経験を大切にしながら、

1) 常任全国委員会のもとに「全障研災害支援本部」を設置します。

本部長=荒川智全国委員長

本部長代理=品川文雄発達保障研究センター理事長

本部員=中村尚子副委員長、薗部英夫事務局長、圓尾博之事務局次長

- 2)被災地の全障研関係者、障害のある人や家族の状況把握と情報の共有化につとめる
- 3) JDF などの支援活動に協力してとりくむ
- 4) 支援募金をよびかける

<支援募金口座>

口座名義=全国障害者問題研究会

郵便口座=00100-2-34600

他の金融機関からの振込=〇一九(ゼロイチキュウ)店 当座 0034600 \*通信欄に「支援募金」と明記下さい。コンビニの ATM からも振込できます。

#### 【障全協】

上記の通り、まずは障全協として全国に呼びかけるのは、支援募金への協力です。以下の 口座を活用ください。寄せられた募金については、現地熊本その他被害にあった自治体で 運動をすすめる加盟組織の方々と相談するとともに、障全協役員の承認のもとに、意味あ る活用となるようにします。

銀行振込口座・・・みずほ銀行 目黒支店 普通預金 1166306 障全協 白沢 仁

郵便振込口座・・・・口座番号 00110-7-7483 障全協 ※郵便口座を使われる場合は、「熊本地震支援募金」と必ず明記して下さい!

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

○厚労省への緊急申し入れ◇2016年4月25日

厚生労働大臣 塩崎 恭久 殿

障害乳幼児の療育に応益負担を持ち込ませない会 障害者の生活と権利を守る全国連絡協議会

被災した障害児・障害児支援事業所に対する弾力的措置拡充の要望

2016年4月14日熊本震災が始まりました。この地震はこれまでの本震余震型とも 異なり、震源域が拡大、4月22日時点で790回以上の地震(震度1以上)が頻発して います。こうした中、被害状況も徐々に明らかになってきました。今後、被害はさらに拡 大してくことが予見されます。

東日本大震災においては、障害児・者は環境になじめない等の理由から、避難所に入ることもできず自宅や車の中で生活をしなければならないこと、また障害福祉サービスを提供する事業所では、被災により事業を休業せざるを得ないことや、請求業務に必要な資料が喪失する等の問題が生じました。厚生労働省はこうした状況に対応するため、弾力的措置を講じる旨を通知する事務連絡等を発出しましたが、表現が不十分であったこと等の理由から障害児支援にこれらの措置が十分に適用されないといった状況がありました。

今回の熊本震災において厚生労働省は東日本大震災の経験に基づき、4月14日付で「災害により被災した要援護障害者等への対応について」等の事務連絡を発出し、障害児に係るサービスも明記した対応を図っています。先のような問題が再発しないように、弾力的

措置には障害児支援が含まれていることを周知徹底するとともに、支援を必要とする障害児・者への障害福祉サービスの提供が低下しないよう、今後とも下記のような弾力的措置の拡充に取り組んでください。

記

- 1. 弾力的措置の徹底について:弾力的措置は障害児支援にも適用されていることを周知徹底するとともに、本措置の利用について事業所を支援してください。
- 2. 報酬の請求について:サービス提供記録を滅失等した場合や、サービスの提供内容を十分に把握することが困難な場合は、国保連に概算による請求を行なうことができるようにしてください。
- 3. 雇用調整助成金等について:震災に伴う経済上の理由により事業活動の縮小を余儀なくされた雇用保険の適用事業主が、労働者の雇用を維持するために、休業等を実施し、休業に係る手当等を労働者に支払った場合、それに相当する額の一部を助成する雇用調整助成金を利用できるようにしてください。
- 4. 休業補償について:災害時の閉所を余儀なくされた場合でも、その後に事業が継続できるように、休業補償をしてください。
- 5. 失業給付について:事業所が休止・廃止したために休業を余儀なくされ、賃金を受け とれない状態にある場合は、実際に離職していなくても失業給付を受給できるようにして ください。

#### 【きょうされん】

○「きょうされん熊本地震災害対策本部」設置

2016 年 4 月 14 日午後 9 時 26 分ごろ発生した熊本地方を震源とする大地震に際して、被災地のみなさんに心よりお見舞い申し上げます。

きょうされんは、「熊本地震災害対策本部」を本日4月 15 日午後1時に設置しました(本部長は西村直理事長)。

事務局は、きょうされん事務局内に置きます。

「熊本地震」募金協力のお願い

4月14日~16日にかけて、熊本・大分を中心とする九州地方に大きな被害を与えた「熊本地震」について、きょうされんとして、募金をはじめることとしました。

みなさまのご支援・ご協力よろしくお願いいたします。

#### 【郵便振替】

口座名義 きょうされん自然災害支援基金口

口座番号 00100-7-86225

#### 【ゆうちょ銀行】

○一九 (ゼロイチキュウ) 店 (019) 当座0086225

※この口座は、すべての自然災害に対する募金を受け付ける口座となっております。

お振り込みいただく際に、使途をご希望の場合は、「熊本地震」や「東日本大震災」などと明記ください。

記載のない場合は、当面「熊本地震」に活用させていただきます。

# 【全国手話通訳問題研究会】

- ○聴覚障害者災害救援対策本部会議
- ① 九州ブロック救援本部を福岡県に設置する
- ② 手話通訳派遣については、全通研九州ブロックを窓口とし、全通研本部事務所と共同し、 手話通訳派遣の体制を整える
- ③ 当面の救援活動資金として、支援金として全国的な募金を訴える
- ④ 当面必要な活動資金については、災害対策本部会計より熊本県本部等に本部より支給する

このような確認を行い、具体的な支援が可能になるよう九州ブロックの協力を得ながら、 現地の状況、ニーズ把握及び救援組織体制確立のために全日本ろうあ連盟、全通研より委 員を現地に派遣することを決定しました。派遣については、会議後現地との調整の結果、 4/22~4/24 となり全通研からは東日本大震災時の派遣業務担当者でもあった浅井所長の派 遣を決定しました。

#### 【全腎協】

- ◆全腎協では、4月19日、役員らによる災害対策本部の会議を開き、次の3点について協議・検討しました。(災害対策本部長・災害対策委員会委員長)
- 1 義援金の取り組み

熊本・大分地震の義援金は、従来とおり「災害見舞金」を全腎協として行う予定だが、県 組織等からの問合せが多いことから理事会で検討する。

2 懸念される長期化する避難生活にむけた要望活動

今後、避難生活の長期化が懸念されることから、熊本県及び熊本市に対し、支援物資や避難所・住環境の確保・整備、透析施設への通院支援体制など、早期対応を求める要望を行う。

3 生活・活動再建に向けた取り組み

時期をみて、現地へ役員等を派遣し、患者や患者会に対する必要な支援等について情報収集を行う。

\*\*\*\*

◆ I P A (難病団体協議会)

☆疾病団体からの情報提供から

・PKU (フェニールケトン尿症) 親の会より…

熊本県在住会員7名は、15日午後現在、人命・身体および家屋に大きな被害を受けた

# 会員はいない模様。

- ・全国筋無力症友の会事務局より… 現在のところ被災地近くの会員に被害は無しとのこと。
- ・NPO 法人 HAEJ(遺伝性血管性浮腫ジャパン)事務局長より

会員で九州地方は私のみであり、福岡在住で大きな揺れはあり余震も続いているものの無事。熊本方面にも HAE の患者はいるが詳細は不明とのこと。

HAE (遺伝性血管性浮腫) 診療に必要な薬剤はベリナート製剤のみで、発作時にこれがないと命取りになる危険性があり、製薬会社に十分な薬剤供給と情報収集をお願いした。

# 【大阪障害者支援緊急対策連絡会】

東日本大震災の際に、設置された緊急対策連絡会(障連協・きょうされん・全障研・教育関係・福保労等関係団体八者懇及び大阪障害者センター事業懇話会が共同で設置)を設置し、JDFの災害総合支援本部と連携して、具体的な情報発信、現地支援・募金活動等を行う。

#### 【本部体制表】

熊本	地震 大阪緊急対	策連絡会 支援本部	™ 機構・役割分	担	
	DPI	DPI JDF		情報センター	
	ゆめ風基金	災害総合支援本部			
		(03-5273-0601)	障全協	きょうされん	全障研
	KDF「被災障害者支援 センターくまもと」			支援拠点(調整中)	
	096(234)7728				
		ODF			
	障害関係八者懇		事業懇話会		
		対策連絡会			
		(募金口座一本化)	専門家協力支援パンフ等		
		支援本部			
	会計責任者	本部長	事務局長		
	塩見	井上(資金決済)	雨田		
	情報収集	情報発信	要員•物資集約	支援調整	
○行政機関等と の連絡調整 ○行政等への申	○被災地情報等の収集 (全障研・きょうされん・ 障全協・全協・福保労・	○震災支援ニュースの発 行 ○「支援の手引」の情報	<ul><li>○要員登録の整理</li><li>○物資登録の整理</li></ul>	○要員派遣の調整 ○物資移送の調整 ○要員教育の徹底	
LAA	DPI) 〇個別団体・厚労省関 係からの発信資料(J D・全社協・セルプ協・ 福祉協会)	収集及び改定 〇手引き補強資料の依頼 〇被災者広報の作成		〇要員報告の管理	

# 【事務局の仕事】

#### ○情報収集

- ①当日分のメールから、資料の振り分けを行い、シェラード「熊本地震」ファイルに落 とし込む。
- ②未処理資料から、日付順に、〇被災地情報のファイルに、テキストデーターを張り付け、 改行などの修正を行い、ファイル保管を行う。
  - ・最終処理の終わったデーターの当日分を印刷し、保管ファイルにとじる。
- ③団体の動き等については、○団体の動きまとめファイルに、団体分けをして、テキスト データーを張り付け、改行などの修正を行い、ファイル保管を行う。

- ④HP検索、あるいは問い合わせ等を行い、被災地の支援拠点情報等の収集を行う。
- ※セルプ協・JD (きょうされん)・JDF・全社協・日本災害救援ボランティアネットワーク・難民を助ける会等の情報を中心に
- ※当面、熊本情報を中心に、収集を行う。
  - ・支援体制一覧表※1を早急に整備する。
- ※現在熊本県は、DPIはすでに支援センターを開設、福島は、現在きょうされんを中心に調整中、またDPIとも調整の予定。
- ○情報発信
  - ①本部長と相談し、「大阪熊本地震支援ニュース」※2を作成する。
  - ②支援の手引のバージョンアップ、被災地広報の作成を行う。
  - ※近々に、山本氏と調整のうえ、立命院生で修正・加筆をいただく。
- ○要員・物資登録及び支援調整
  - ①各法人等に、登録の依頼を点検する。
  - ②登録用紙を回収し、派遣登録名簿※3を整理する。
  - ③登録名簿から、派遣調整を行う。
  - ※支援の手引等で、派遣要員への注意点を徹底する。
  - ※派遣要員が早期に固まれば、事前学習会等計画する。
  - ④派遣要員から、派遣後の報告用紙※4を回収し、引き継ぎなどの状況を確認する。

#### ※大阪での支援募金受付窓口(東日本大震災時に開設された、共同口座を利用します。)

- ◇ゆうちょ銀行
- ◇口座名
- 障連協 障害者(児)を守る全大阪連絡協議会
- ◇店番 ○九九
- ◇当座 0305963

# 3、支援活動にあたって

# ①支援に対しての心構えと現地での活動上の留意点

今回の支援は、阪神淡路大震災の教訓及び「サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き 第2版」(Psychological First Aid; PFA)は、災害、大事故などの直後に提供できる、心理的支援のマニュアルです。災害精神保健に関する、さまざまな領域の専門家の知識と経験、および、たくさんの被災者・被害者の声を集めて、アメリカ国立 PTSD センターと、アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発しました。私たちは、PFA に出会い、日本の人たちにもぜひ知っていただきたいと考え、日本語版を作成しました。PFAは、特別な治療法のマニュアルではありません。少しの知識があれば誰にでもできる、こころのケガの回復を助けるための基本的な対応法を、効率よく学ぶためのガイドです。それぞれのご専門、お立場、ご経験、あるいは現場のニーズに応じて、必要な部分だけを取り出して学んだり、使ったりすることができます。精神保健の専門家の方はもちろん、災害や事故の現場で働く可能性のある一般の方々にも、学んでいただける内容です。」を基本として、現地支援及び支援者への配慮を十分行いながらすすめていくこととします。

# 【支援の基本的目的】

- ・被災者に負担をかけない共感的な態度によって、人と人の関係を結びます。
- ・当面の安全を確かなものにし、被災者が物心両面において安心できるようにします。
- ・情緒的に圧倒され、取り乱している被災者を落ちつかせ、見通しがもてるようにします。
- ・いまどうしてほしいのか、何が気がかりなのか、被災者が支援者に明確に伝えられるように手助けします。また、必要に応じて周辺情報を集めます。
- ・被災者がいま必要としていることや、気がかりなことを解決できるように、現実的な支援と情報を提供します。
- ・被災者を、家族、友人、近隣、地域支援などのソーシャルサポート・ネットワークに、 可能な限り早く結びつけます。
- ・適切な対処行動を支持し、その努力と効果を認めることで、被災者のもっている力を引き出し、育てます。そのために、大人、子ども、家族全体がそれぞれ、回復過程で積極的な役割を果たせるよう支援します。
- ・災害の心理的衝撃に効果的に対処するために役に立つ情報を提供します。
- ・支援者ができることとできないことを明らかにし、(必要なときには)被災者を他の支援 チーム、地域の支援システム、精神保健福祉サービス、公的機関などに紹介します。

#### 【サイコロジカル・ファーストエイド提供の方針】

・いきなり介入するのではなく、まずは様子を見守ってください。次に、どのような手助

けができるかを見極めるために、簡潔で、思いやりのある質問をします。

- ・関係づくりに最も有効な方法は、多くの場合、現実的な支援(食糧、水、毛布)です。
- ・場の状況や対象となる人の様子をよく見て、その介入が負担になったり破壊的になったりしないだろうという判断ができてから、接触を開始してください。
- ・被災者が拒否することにも、逆に殺到する場合があることにも、準備をしておいてください。
- ・穏やかに話してください。忍耐強く、共感的で、思慮深くあってください。
- ・シンプルでわかりやすい言葉を使い、ゆっくり話してください。略語や専門用語を使わないでください。
- ・被災者が話し始めたら、聞いてください。話を聞くときには、かれらが何を伝えたいのか、あなたがどう役に立てるのかに焦点をあててください。
- ・被災者が身を守るためにとった行動のうち、よいところを認めてください。
- ・被災者のニーズに直接役立つ情報を提供し、求めがあれば何度でも、対処方法を分かりやすく示してください。
- ・正確で、かつ被災者の年齢にふさわしい情報を提供してください。
- ・通訳を介してコミュニケーションをとるときには、通訳者ではなく本人を見て話しかけ てください。
- ・PFAの目的は、苦痛を減らし、現在のニーズに対する援助をし、適応的な機能を促進することです。トラウマ体験や失ったものの詳細を聞き出すことが目的ではないことを、常に念頭において活動してください。

# 【避けるべき態度】

- ・被災者が体験したことや、いま体験していることを、思いこみで決めつけないでください。
- ・災害にあった人すべてがトラウマを受けるとは考えないでください。
- ・病理化しないでください。災害に遭った人々が経験したことを考慮すれば、ほとんどの 急性反応は了解可能で、予想範囲内のものです。反応を「症状」と呼ばないでください。 また、「診断」「病気」「病理」「障害」などの観点から話をしないでください。
- ・被災者を弱者とみなし、恩着せがましい態度をとらないでください。あるいはかれらの 孤立無援や弱さ、失敗、障害に焦点をあてないでください。それよりも、災害の最中に困っている人を助けるのに役立った行動や、現在他の人に貢献している行動に焦点をあてて ください。
- ・すべての被災者が話をしたがっている、あるいは話をする必要があると考えないでください。しばしば、サポーティブで穏やかな態度でただそばにいることが、人々に安心感を与え、自分で対処できるという感覚を高めます。

#### 【はじめに】

- 何があったか尋ねて、詳細を語らせないでください。
- ・憶測しないでください。あるいは不正確な情報を提供しないでください。被災者の質問 に答えられないときには、事実から学ぶ姿勢で最善を尽くしてください。

# 【子どもや思春期の人に対応するときには】

- ・幼い子どもに対応するときには、椅子に座るか、子どもの視線の高さにあわせてしゃが みましょう。
- ・学童期の子どもに対しては、感情、心配なこと、疑問を言葉にできるように手助けしてください。普段気持ちをあらわすのに使っているシンプルな言葉(頭にきた、さびしい、こわい、心配など)を用いましょう。「恐怖」「脅え」などの極端な言葉は、かえって苦痛を増すので、使わないでください。
- ・子どもの話を注意深く聞き、あなたのことをちゃんと理解しているよ、と伝えましょう。
- ・子どものふるまいや言葉が、発達的には退行しているように見えることがあることを知っておいてください。
- ・言葉づかいを子どもの発達レベルにあわせましょう。幼い子どもには通常、「死」のような抽象的な概念は伝わりにくいものです。可能な限り、シンプルで直接的な表現を用いてください。
- ・思春期の人に対しては、大人同士として話しかけましょう。そうすることによって、かれらの気持ちや心配や疑問にあなたが敬意を払っているというメッセージを送ることができます。
- ・子どもに十分な情緒的支えを提供できるよう、親の機能を補強し、支えてください。

# 【高齢者に対応するときには】

- ・高齢者はもろさをもっていますが、同時に強さももっています。かれらは人生のなかで 逆境を乗り切ってきた人たちであり、多くの人が効果的な対処能力を身につけています。
- ・聴力に問題が見受けられる人に対しては、低いはっきりした声で話しかけましょう。
- ・見た目や年齢のみに基づいた決めつけをしないでください。混乱した高齢者は、記憶、 思考、判断などに、不可逆の問題を抱えているように見えることがあります。環境の激変 によって災害に関する失見当識がおこり、それが一時的な混乱を引き起こすことがありま す。環境の激変は、視力や聴力の衰え、栄養不良や脱水状態、睡眠障害、持病あるいは服 薬に起因する問題、社会的孤立、孤立無援や対応できないという感覚などを引き起こしま す。
- ・精神的な疾患を抱えている高齢者は、不慣れな環境に対して、さらに混乱したり、困惑 したりしやすいでしょう。そのような人を特定したら、精神保健相談、あるいは適切な機 関への紹介が受けられるよう援助してください。

#### 【障害をもつ人に対応するときには】

- ・援助を求められたときには、できるだけ静かな、刺激の少ない場所で対応するようにしてください。
- ・直接のコミュニケーションが困難でないかぎり、介護者ではなく本人に向かって話しかけましょう。
- ・コミュニケーション能力 (聴力、記憶、発話) の障害が見受けられる場合には、簡単な言葉で、ゆっくりと話しかけましょう。
- ・「障害をもっています」と主張する人の言葉を信じてください――たとえそれが見た目に明らかなものでなく、あなたにとって聞きなれないものであったとしても。
- ・どう手助けしたらいいか分からないときには、「何かお手伝いできることはありますか」 と聞いてください。そして、その人が言うことを信じてください。
- ・可能なら、自分のことは自分でできるようにしてあげてください。
- ・目の不自由な人が慣れない場所を移動するときには、「腕をお貸しましょうか」と申し出 てください。
- ・その人の必要に応じて(耳が不自由など)、情報を書きとめることを申し出たり、お知らせを文書で受け取れるよう手配したりしてください。
- ・その人の介護必需品(薬品類、酸素ボンベ、呼吸器装置、車椅子など)を確保してください。

#### 【急性期の苦痛の兆候を示している人たち】

- ・状況判断ができず、まごついている人
- ・落ち着きを失って、困惑している人
- ・気が動転したり、興奮したりしている人
- パニックになっている人
- ・極端にひきこもっている人、無気力になっている人
- ・極端にイライラしている人、怒っている人
- ・極端に不安そうな人

# 【PFAの留意点】

◇集団への適応

グループ面接を行う際には、以下のことに留意してください。

- ・その集団の人たちのニーズや困っていることにあわせて、話しあう内容を選んでくださ い。
- ・問題を解決することと、差し迫った問題に対処する計画をたてることに、話題を焦点づけてください。

- ・困っていることに関する話しあいが、不平不満のはけ口にならないようにしてください。
- ・引き続き支援が必要な人がいれば、グループ面接のあとで個人面接を提案してください。 ◇落ち着いた態度を保つ

人は、他の人の態度から物事を判断します。穏やかな態度とはっきりした考えを示すことによって、被災者はあなたを信頼に足ると考えやすくなります。あなたがしっかりと落ちついた態度を維持していれば、たとえその人が落ち着かず、安全でもなく、事態に対処する力や希望をもっていないと感じていたとしても、あなたの態度に習うかもしれません。希望を示すこともまたPFA提供者のつとめです。被災者は、起こったことや目前に差し迫っている心配に対処することで精一杯なために、必ずしも希望を感じることができないのです。

◇文化と多様性に対して繊細にふるまう

PFA提供者は文化、民族、宗教、人種、言語の多様性に配慮しなくてはなりません。PFAを被災地に出向いて行う場合でも、普段の持ち場で行なう場合でも、あなたは自分の価値観、先入観について意識しておかなくてはなりません。また、自分の価値観があなたの支援する地域のそれとどのように相違しているかについても、知っておかなくてはなりません。異文化について勉強することで、意識を高めることができます。被災者が災害の衝撃に対処できるよう支援するにあたって重要なのは、かれらが自分たちの習慣や伝統、儀式、家族のあり方、性役割、社会とのつながりを維持したり、再建したりするのを助けることです。その地域のことをよく知っている文化的主導者の力を借りて、喜怒哀楽などの表現の仕方、行政機関に対する姿勢、カウンセリングへの適応性など、その地域に関する情報を収集してください。

◇リスクの高い人々に配慮する

リスクが高いのは次のような人々です。

- ・子ども。特に次のような子ども
- 。 親(保護者)と離ればなれになっている子ども
- 。親(保護者)、家族、友達を亡くした子ども
- 。親(保護者)が重傷を負った、あるいは行方不明になっている子ども
- 里親や児童養護施設によって養育されている子ども
- けがをしている人
- ・何度も移住、強制退去をさせられた経験をもつ人
- ・病弱な子ども、大人
- ・重い精神疾患を抱えている人
- ・身体障害あるいは身体的な病気を抱えている人
- ・危険なことをやりたがる思春期の人
- ・薬物乱用の問題を抱えた思春期の人、大人
- ・妊娠している女性

- ・乳幼児をつれている母親
- 災害救援者
- ・大切なものを失った人 (家、ペット、家族の思い出の品など)
- ・グロテスクな光景、あるいは極度の危機的状況にいきなりさらされた人

## 【サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)の8つの活動内容】

http://www.j-hits.org/psychological/index.html (兵庫県こころのケアセンター) サイコロジカル・ファーストエイドの8つの活動内容

1. 被災者に近づき、活動を始める

目的:被災者の求めに応じる。あるいは、被災者に負担をかけない共感的な態度でこちらから手をさしのべる

2. 安全と安心感

目的: 当面の安全を確かなものにし、被災者が心身を休められるようにする

3. 安定化

目的:圧倒されている被災者の混乱を鎮め、見通しがもてるようにする

4. 情報を集める―いま必要なこと、困っていること

目的:周辺情報を集め、被災者がいま必要としていること、困っていることを把握する。 そのうえで、その人にあったPFAを組み立てる

5. 現実的な問題の解決を助ける

目的:いま必要としていること、困っていることに取り組むために、被災者を現実的に支援する

6. 周囲の人々との関わりを促進する

目的:家族・友人など身近にいて支えてくれる人や、地域の援助機関との関わりを促進し、 その関係が長続きするよう援助する

7. 対処に役立つ情報

目的: 苦痛をやわらげ、適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法について知ってもらう

8. 紹介と引き継ぎ

目的:被災者がいま必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、引き継ぎを行なう

### ◇支援員としての準備

※支援の意義や目的をよく理解しておきましょう。

※現地でどのような活動するかをよく理解していきましょう。

※現地への進入ルートや進入方法をよく確認しておきましょう。

※現地活動に必要な情報を十分入手し、入る前に連絡調整を行っていきましょう。

- ※緊急時の連絡や指示を受ける体制を確認しておきましょう。
- ※具体的な報告や支援後の資料は、現地で十分作成しておきましょう。
- ※準備すべき物資・服装は以下の通りです。
- ※なお、現地からの支援要望は、以下のようなことが伝えられています。
- 今, 現地に送って欲しい人的資源は, 最も欲しい人は, 医師と保健師, 看護師です.
- つぎに求めているのは、仮設住宅を建設する技術を持っている人と水道工らしいです.
- その他のボランティアが現地に入るならば、次の物を用意してきて欲しいとのことです.
- ①携帯トイレ (現地のトイレは、ほとんど使えません)
- ②水と食糧(自分が使う分を欠かさず持ってきてくださいとのことです)
- ③寝袋と毛布(寝るところを保障することはできない為,外での宿泊が必要となる可能性がある)
- ④車では来ないでほしいとのことです. 車で来るならば,必要な分の燃料を持ってきて欲 しいとのことです.

### 〇服装等

- 防寒対策を取りながら動きやすいもの を選ぶ
- ・ 雪、雨等で濡れることもあるので雨具 (カッパ、上下)を用意する
- ・ 下着類含めて服装は、速乾性の高い素材(例;ポリエステル100%)のものを出来るだけ用意する
- ・ 靴は防水加工のしているもので、くる ぶしまで保護できるハイカットの靴で 底の厚いもの(釘等の踏み抜き防止の ため)を出来るだけ用意する(安全靴で も可)
- ・ 長靴を持参すること。一定の深さまで 入れるもの。その際、靴と同様に底の 厚いものを選ぶ
- ・ 着替え枚数は派遣日数+α。(下着類)但し、着替えが出来ない場合もある。



・ 食材は持参。内容は、簡単に出来るもの。(ラーメン等)お湯を入れるだけで出来るもの (アウトドアグッズ店などで購入)缶詰め。お湯を沸かす固形燃料なども必要。お湯を運 ぶ容器、携行用食器類



- ・水
- ・ 寝袋、毛布
- ・ 携帯トイレ
- ・ 安全ヘルメット
- ・ 腕章(震災救援)…事務局で保管
- ・ ガソリン携行缶点事務局で保管
- ○事務局からの準備物
- ・現地連絡リスト
- •被害情報
- 避難所情報
- 交通情報等

### ②支援員として気をつけたいこと

#### ○ 支援活動の前

災害支援活動への参加を決めるにあたって、あなたがこの種の活動にどの程度落ち着いて 取り組めそうだと感じているか、また現在の健康状態や、家族、仕事環境はどうであるか などについて、考えておく必要があります。具体的には、次のような点を考慮してくださ い。

#### ◇あなた自身について

サイコロジカル・ファーストエイドを行う際に経験する可能性のある次のような状況において、あなたはどの程度落ち着いて活動できるでしょうか。

- ・極度の苦痛を経験し、悲鳴をあげる、ヒステリックに泣きわめく、怒る、ひきこもるな どの極端な反応を示している人たちに働きかけること
- ・通常とは異なった状況で、人々に働きかけること
- ・混乱した、予測不可能な状況で活動すること
- ・一見、心理的支援とは思えないような仕事を引き受けること (水を配る、食事を手伝う、 掃除をするなど)
- ・指揮や管理の体制が最低限、もしくはほとんど整っていような状況で活動すること
- ・文化や人種、発達レベル、宗教的背景などが異なる多様な人たちに働きかけ、支援すること
- ・負傷や汚染のリスクを完全に把握できない状況で活動すること
- ・心理的支援に拒否的な人たちに働きかけること
- ・しばしば援助の考え方や手法が異なる様々な分野の専門家と活動を共にすること

## ◇健康状態について

あなたには現在、身体的・精神的状態をはじめとする、何か被災地での長期活動に影響を 与えるような問題はありませんか。以下の事柄について考慮してください。

- ・最近受けた手術や治療
- ・最近の情緒的または心理的な課題や問題
- ・半年から1年以内の生活上の大きな変化や喪失体験
- ・過去の喪失体験やネガティブな人生経験
- ・活動の妨げとなる食事制限
- ・長期の活動および身体的な疲労に耐える能力
- ・服薬している場合、活動期間が延びたときの薬の入手方法

## ◇支援者におこる心の反応

## (2) 災害支援者に生じうる心身の反応

心の変化	心の変化(強度)	体の変化
<ul> <li>気分の高ぶり</li> <li>イライラ</li> <li>怒り</li> <li>憤り</li> <li>不安</li> <li>無力感</li> <li>自分を責める</li> <li>憂うつになる</li> </ul>	<ul> <li>現実感がなくなる</li> <li>時間の感覚がなくなる</li> <li>繰り返し思い出してしまう</li> <li>感情が麻痺する</li> <li>仕事が手につかなくなる</li> <li>他人と関わりたくなくなる</li> </ul>	<ul> <li>不眠、悪夢</li> <li>動悸</li> <li>立ちくらみ</li> <li>発汗</li> <li>呼吸困難</li> <li>消化器症状</li> <li>音に過剰に驚く</li> </ul>
業務への影響	<b>行動への影響</b> <ul><li>酒が増える</li><li>タバコが増える</li><li>危険を顧みなくなる</li></ul>	遺体関連業務有の反応

### (4) 支援者のストレス対策(セルフケア)

#### 1. 職務の目標設定

- 支援業務への専念
- 業務の重要性、誇りを忘れない
- ▶ 業務を見失わない
- ▶ 日報・日記・手帳などで記録をつけて頭の中を整理

#### 2. 生活ペースの維持

- ▶ 十分な睡眠をとる
- ▶ 十分な食事・水分をとる
- カフェイン(コーヒーなど)のとり過ぎは気分に悪影響を与えうる
- ▶ 酒・タバコのとり過ぎに注意

### 3. 自分の心身の反応に気づくこと

- ▶ 心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がける
- ▶ 休憩にあたっての注意
  - ◇ 「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なこと
  - ↓ しかし、支援者自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及びうる
  - ◇ 同僚とともに休憩を取るのも一法

#### 4. 気分転換の工夫

- 深呼吸 目を閉じる 瞑想 ストレッチ散歩 体操 運動 楽を聴く
- 食事 入浴など

#### 5. 一人でためこまないこと

- ▶ 家族・友人などに積極的に連絡する
  - ⇒ 支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも必要
  - ♦ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない。
  - ◇ でも、話したくない場合は、無理して話す必要はない
- ▶ 職員同士でお互いのことを気遣うこと

  - ◇ お互いの頑張りをねぎらうことは重要
  - ♦ 自分自身で心身の変化に気づかない場合は、お互いの気づき合いが大切
  - ◆ 他職員の負担が強くなっている場合には、本人・指揮担当者に伝える必要性
  - ♦ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない
  - ◇ でも話したくない場合は、無理して話す必要はない

### ◇家族について

あなたの家族は、あなたが支援活動のために被災地に行っても、それに対処することができますか。以下の点について考えてみてください。

- ・数日から数週の間、あなたが不在になることに対する準備はありますか?
- ・あなたが負傷や汚染のリスクを完全に把握出来ない環境で活動することについて、覚悟 がありますか?
- ・あなたの協力者(家族や友人)は、あなたがいない間、またあなたが長時間活動する間、 あなたの家庭内での役割のいくらかを引き受けてくれそうですか?
- ・災害関連の仕事に集中することを難しくするような、家族や人間関係にまつわる未解決の問題はありませんか?
- ・災害支援から帰ってきたときに、しっかりとサポートしてもらえる環境はありますか?

### ◇仕事について

あなたがPFAのために時間を割くことで、仕事にはどのような影響が出るでしょうか。 以下の点について考えてみてください。

- ・勤め先は、あなたがサイコロジカル・ファーストエイドに関心を持っていること、支援 活動に参加することを支持してくれますか?
- ・勤め先は、あなたが持ち場を離れることを許してくれますか?
- ・勤め先は、あなたが被災地で支援活動に従事するために、有給休暇を使うことや「無給休暇」をとることを要求しますか?
- ・あなたの仕事上の立場は、連絡を受けてから24時間から48時間以内に被災地での任務に対応できるほど、融通がききますか?
- ・同僚は、あなたが不在になることを受け入れ、戻ってくる際にもサポートしてくれますか?

### ◇個人や家族の生活、仕事に関する計画をたてる

災害支援活動への参加を決めたら、以下の役割や責任について準備する時間をとりましょう。

- ・家族や家庭における役割
- •ペットの世話
- ・仕事上の責任
- ・地域や自治体での役割分担
- ・その他の役割や責任、気にかかること

### ○ 支援活動の間

PFAを提供するにあたって、通常のストレス反応と、過剰なストレス反応の違いを見極めること重要なことです。組織は支援者に過剰なストレスがかかるリスクを軽減する方法について、知っておく必要があります。そして何よりも、支援者自身が活動中に最適なセルフケアを行うことが大切です。

◇通常のストレス反応

PFA提供者は、様々なストレス反応を体験します。そうした反応は、被災者に関わることによって一般的に起こるものです。たとえば次のようなものが挙げられます。

- ・活動性の向上、あるいは減少
- ・睡眠の問題
- ・薬物などを使用する
- ・ 感情の麻痺
- ・いらだち、怒り、欲求不満
- ・ショック、恐怖、戦慄、無力感など様々な代理受傷

- ・混乱、注意の欠如、意思決定の困難
- ・身体反応 (頭痛、腹痛、刺激への過敏さ)
- ・抑うつや不安の症状
- 人づきあいの減少

## ◇過剰なストレス反応

PFA提供者は、専門家のサポートや、スーパーバイズの必要性を感じるような、より深刻な反応を体験することがあります。こうした反応には次のようなものが挙げられます。

- ・共感ストレス――無力感、混乱、孤立感
- ・共感疲労――意欲の喪失、疎外感、あきらめ
- ・直接的、間接的に体験するトラウマが頭から離れなくなったり、生々しいイメージが何 度も繰り返されたりする
- ・専門領域、あるいは個人的な状況を過剰にコントロールしようとしたり、「救済者コンプレックス」を行動化したりする
- ひきこもりと孤立
- ・薬物やアルコールなどに依存したり、仕事に没頭したりすることで、感情を抑えこむ。 あるいは睡眠が極端に変化する (睡眠をとらない、朝起きられない)
- ・DVなど、対人関係上の深刻な問題
- ・絶望感からくる抑うつ (自殺の危険を高める危険性がある)
- あえてリスクのある行為をする

### ◇組織によるPFA提供者のケア

過剰なストレスのリスクは、PFA提供者を統括する組織が、適切に支援者サポートを導入したり、規定を定めたりすることによって減らすことができます。このような取り組みとしては、次のようなものが挙げられます。

- ・支援者の活動時間が12時間を超えないようにシフトを調整し、休憩をとらせるようにする
- ・もっとも悲惨な現場から、より被害の軽いところへと支援者をローテーションする
- 休暇を義務づける
- ・管理者、スーパーバイザー、サポート提供者を含む、全ての層の支援者のことをよく認識しておく
- ・同僚とパートナーを組み、互いに相談することを奨励する
- ・次のような、特にリスクの高い支援者について把握しておく
- ――自身もその災害の被災者である人
- ――重大な被害を受けた人々や地域で継続的に活動している人
- ――すでに何らかの問題を抱えている人

- ――短期間にいくつもの災害に対応してきた人など、複合的なストレスを抱えている人
- スーパーバイズ、ケースカンファレンス、スタッフ評価の場をもうける
- ストレス・マネージメントのトレーニングを行う

## ◇PFA提供者のセルフケア

- ○セルフケアのために、次のようなことができます。
- ・自分が持っている資源を活かす
- ・子どもやペットの世話のプランをつくるなど、家族の安全のためにできることを考える
- ・適度な運動、栄養、休養をとる
- ・次のような、ストレス・マネージメントに役立つことを日常的に行う
- ――定期的にスーパーバイズを利用し、ひとりで問題を抱え込まない。困難な体験をよく 把握しておく。○問題解決のための戦略をもつ
- ――活動日には、短時間でできるリラックス法を実践する
- ――バディ・システムをつかって、心を乱すような感情反応を同僚とわかちあう
- ――ニーズとできることの限界を、常に認識しておく
- ――空腹・怒り・孤独感・疲れ(HALT: Hungry, Angry, Lonely or Tired) を感じたときには、それを認識し、適切なセルフケアを行う
- ――建設的な活動を増やす
- ――信仰、哲学、スピリチュアルなものに触れる
- ――家族や友人と時間を過ごす
- ――ストレスを軽減する方法を学ぶ
- ――文章を書いたり、絵を描いたりする
- ――カフェインやタバコ、薬物の使用を控える
- ○PFA提供者は、できるだけ次のような努力をしましょう
- ・自己管理と活動ペースの調整
- ・自分の境界線を維持する。そのためにできること――人に任せる、ノーと言う、一日に あまりに多くの被災者に関わることを避ける
- ・仲間や家族、友人とまめに連絡を取る
- ペアやチームで活動する
- ・リラクセーション、ストレス・マネージメント、身体的ケア、気分転換を行う
- ・定期的に、ピア・コンサルテーションやスーパーバイズを活用する
- ・柔軟で、根気づよく、寛大であるよう努める
- すべてを変えることはできないことを受け入れる
- ○PFA提供者は、次のようなことを避けましょう
- ・長期間ひとりきりで活動すること
- ・ほとんど休憩を取らずに「ぶっ通し」で働くこと

- ・自分はふさわしくない、あるいは能力がないという思いを強めるような、ネガティブな ことを考えること
- ・食物や医薬品の過剰摂取に頼ること
- ・よくある、セルフケアを阻害する態度:

「休憩をとるなんて、自分勝手だろう」

「みんな一日中働いている。私もそうしなければ」

「被災者のニーズは支援者のニーズより大事だ」

「私は働き詰めに働くことで、もっともっと貢献できる」

「これやあれやそれをできるのは私だけだ」

#### ○ 活動が終了した後

自分の本拠地に戻ったら、再適応のために時間が必要であることを知っておきましょう。 しばらくは、日常に戻ることを最優先にする必要があるかもしれません。

## ◇組織ができるPFA提供者のケア

- ・個人的なトラウマや喪失を経験した支援者に対し、休養を勧める
- ・支援者が体験を整理することに役立つような、活動終了面接の場を設ける (このときに、 家族に支援活動について伝える方法に関する情報を伝えておくとよい)
- ・必要なときにはカウンセリングを受けることを勧め、そのための情報を提供する
- ・ストレス・マネージメント教育を提供する
- ・メーリングリストをつくる、連絡用の名簿を配布する、電話相談日を設定するなど、支援者同士のコミュニケーションをとりやすくする
- ・活動をポジティブにとらえられるような情報を提供する

### ◇PFA提供者のセルフケア

PFA提供者は、次のことをしましょう

- 身近な人々と支えあう
- ・他の支援者仲間と連絡を取り、援助活動について話し合う
- ・同僚同士のサポートを向上させる
- ・休暇をとったり、時間を掛けて少しずつ日常生活に戻るために、計画を立てる。
- ・世界観の変化に対する心構えをもっておく (それは日々の生活の中では、他の人々と共有できないものかもしれません)
- ・過剰なストレスが 2  $\sim$  3 週間以上続く場合には、援助活動に対する反応を扱うための正式な支援を受ける
- ・レジャー活動を増やし、ストレス・マネージメントを行い、運動をするよう心がける
- ・健康を維持し、十分な栄養をとるように気をつける

- ・身近な人との親密な関係を取り戻すよう努める
- 睡眠のリズムを整える
- ・内省のための時間をとる
- ・周囲の人に甘えてみる
- ・楽しめること、笑えることを見つける
- ・時々は、責任や「専門家」であることから逃れてみる
- ・自分にとってスピリチュアルな、あるいは哲学的に意味のある経験を増やす
- ・同じ考えが繰り返し頭に浮かんだり同じ夢を何度も見たりすること、それらは時間が経つにつれ少なくなっていくことを予期しておく 63
- ・気がかりなことを整理するために、日記をつける
- ・家庭に戻ることに苛立ちや困難を感じる場合は、誰かに子育てを手伝ってもらう

### ◇次のようなことは避けましょう

- ・アルコールの過剰摂取、薬物の使用や処方薬の過量服用
- ・少なくとも一ヶ月以内に大きな人生の選択をすること
- ・自分の支援活動への貢献を、ネガティブに評価すること
- ・再び元の環境に適応できるか気に病むこと
- ・よりよいセルフケアを妨げること:
- 。 あまりに忙しくし続ける
- 。 セルフケアよりも、他人を助けることを優先する
- 。 周囲の人と支援活動について話すことを避ける
- ※「サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き 第 2 版」等を、時間をとって読んで身につけることが重要です。
- ※無理をせず、撤退の判断も時には必要であることを自覚しておきましょう!

### ○相談・支援にあたっての情報発信

◇北海道特別支援教育学会根釧支部 HP 「大規模災害後の支援に役立つリンク集」

### http://sites.google.com/site/sse946/

【日本トラウマティック・ストレス学会】

### http://www.jstss.org/info/info04.html

\*基本事項が端的に整理されています。この詳細が次の「兵庫県こころのケアセンター」 のガイドブックです。

### http://www.japan-medicine.com/jiho/zasshi/35433/index.html

- \*『心的トラウマの理解とケア 第2版』
- →被災地で活動されている医療従事者の方々のご利用いただき少しでもお役に立てれば と考え、本書の一部を無料公開しましたのでご利用ください。(ご執筆された先生方のご

協力により公開しております)

## 【兵庫県こころのケアセンター】

サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き

## http://www.j-hits.org/psychological/index.html

\*被災地での支援活動を行う人々のためのガイドブックの翻訳。

## 【医療従事者有志によるブログ】

津波後の子どものメンタルヘルス対策

## http://kojiwada.blogspot.com/2011/03/blog-post\_3367.html

\*親向けに対応方法が簡潔にまとめられています。(翻訳)

### 【文部科学省】

子どもの心のケアのための (PTSD の理解とその予防) 保護者向けリーフレットについて <a href="http://www.mext.go.jp/a menu/ikusei/kokoro/index.htm">http://www.mext.go.jp/a menu/ikusei/kokoro/index.htm</a>

\*保護者向けのPTSDの解説リーフレット。

### 【資料 1】震災時アセスメントに関して:立命館大学 山本耕平氏より

1. 災害とは

災害は、被災地域の対処能力をはるかに超えた、生態学的・心理社会的に重大な崩壊である。(心的トラウマの理解とケア 第2版)

- 2. 災害の影響(心的トラウマの理解とケア 第2版)
  - (1) 社会的影響:有事としての"災害"
    - ・災害時には、通常の社会システムでは処理できない状況が出現
    - ・被災地の社会システムそのものが崩壊
    - 今回の震災災害の特徴
      - ▶ 避難者の車中泊が多い

避難所にもたくさんの避難者がいるが、避難所に入りきらなかったり、夜の余震への不安や避難所で得られないプライバシーの確保などさまざまな理由で車中泊をしている人が数多いことです。

▶ SNS 拡散が新たな影響を与え始めているのです。

「温泉が開放されているらしい」

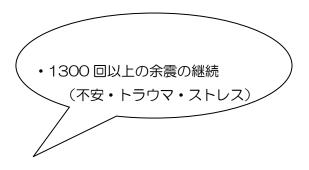
施設内にある温泉を子供や高齢者に使えるようにしたところ、一般開放 していると誰かが発信。それが拡散されて、あちこちから人が押し寄せ てきた。

### 「物資が足りません、誰かすぐに送ってあげて」

メディアでも援助物資がスムーズに分配できないことが問題視される頃、 そんなメッセージがツイッターで流れ、全国から援助物資が直接、大量 に送られてきた避難所も少なくない

余震が頻繁に生じている。

### 熊本地震の典型的な有事性1



## (2) 生活への影響

- ・社会機能・都市機能の無効化により日常生活ストレスが甚大
- ・災害弱者でなく、災害に関与したあらゆる人に影響

被災者のニーズ・行動とあるべき対策の時系列的経過

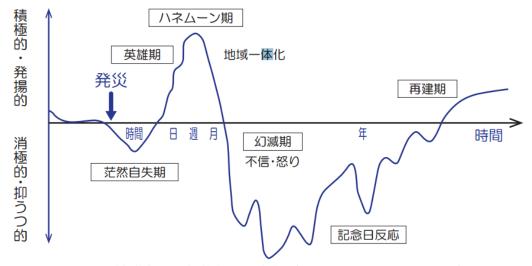
	I		T	
時間経	被災者ニーズ	被災者行動	あるべき対策	
過				
秒~分	生命の安全の確	避難行動	警報の伝達	
	保			緊急
時	心理的安心の確	安全確認		緊急対策
	保	帰宅		來
		家族との連絡・安否確認		
В	生活の復旧	被害の後片付け	埋設管施設の復旧(ガス・	
		貴重品の確保	上下水道)	心心
			避難所の設置(住)の確保	心急対策
			生活物資(衣食)の確保	朿
			物流の確保	
週	生活の再建	損害保険請求	罹災証明交付	
		減免措置請求	資金援助	亩
月	人生の再建	性居の再建	仮説住宅の提供	再建筑策
	心理的安定の確	「心の傷」への治療	こころのケア	策
	保	希求体験の想起と共有		
年	喪の作業	H .		
	災害文化の育成	体験の教訓化	記念事業,防災教材	
		体験の風化と忘却		

(林春男: 災害をのりこえる,第4回京都大学防災研究所公開講座,1993)

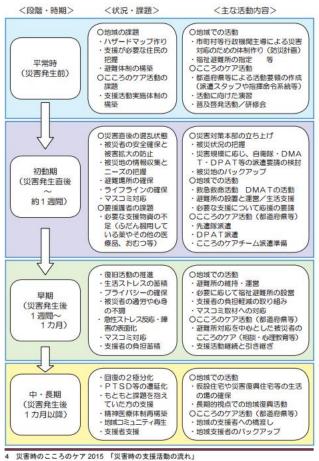
現在は、この段階である、外部からの支援として、まず行うべきは

- ① 支援金を集めよう
- ② 地域の崩壊家屋の後片付け
- ③ 地域生活の再興支援

#### 災害時のこころのケア ~災害時の心理状態等の変化と留意点~



被災者の一般的な心理変化(Zunih & Myer,2000から) 図1



- 発災後の1ヶ月から6ケ月
- ライフラインは確保され、 難生活が少し落ち着 避 < ŧ なかなか進まない復 のの、 興対策等に対 て落 胆など し きやす の感情が起 くなり ま す 同時に将来の生活に関 する不安やこれまでの緊張 や過労が蓄積され、 心身の 不調として現れる時期 で す。 高齢者の中には環境の 変化に伴って認知障害が進 行したり、子どもの場合は 赤ちゃん返りなどの退行現 象が見られることがありま す。周囲の人が積極的に話 しかけ接触する機会を多 < するなど、不安軽減への配 慮が必要です。 そしてこの 時期は、 支援者の燃え尽き 症候群なども起こってくる 時期です。支援者は自分の 健康管理には十分注意し チ ームで声を掛け合い、支 え合いながら活動しましょ う。

### ● 支援者のあなたがつかれていませんか?

危機介入に当たった援助者が陥りやすいストレス症候群をCIS(Critical Incident Stress)と呼びます。災害時の対応では、支援者は極度の緊張状態に置かれたり、自分自身の不安を抑圧して被災者を支援し続けたりすることも多くあります。また、支援者自身が被災している場合もあります。このような時は、体験が主観的になりがちですので、自分に何が生じているのか混乱します。その結果、さまざまな反応が、身体、思考、行動、感情に現れやすくなるのです

CISは、自分に求められている職務内容に対して、自分の力量が見合わなくなったときになります。支援場面で「やろうとしていたこと」と「したこと」にズレが生じたときに様々なストレス反応が生じるためです。したがって、もともとストレスに弱い人やストレスマネージメントを日常的に行っていない人、及び、責任感が極めて強い人にCIS反応は生じやすいようです。1)ストレスに弱い場合

- ストレス耐性が低い人は、災害や事故、事件等の支援中に遭遇する悲惨な場面からのショックを受けやすいため、症状が出やすくなります被災している人を見て苦しくなったり、何かしてあげなくてはいけないと焦ったり、不満をぶつけられたときに必要以上に、落ち込んだりしがちです。
  - ▶ 一方、ストレスに強い人は、困難場面も前向きにとらえる力や対処方法を持っているので、同じ場面に遭遇してもショックを自分で和らげることができます。

### ① 日常的にストレスマネージメントを行っていない場合

> ストレスは、以下の方法で和らげることができます。日常的にこのような方法を実施していない場合、未解消のストレスが溜まっている状態になるため、心に余裕がありません。また、溜まったストレスを抑圧し続けると身体反応が出やすくなったり、思考の混乱が生じやすくなったり、感情が動きにくくなったり、逆に衝動的な行動をとりやすくなったりもします。 一方、日常的にストレスマネージメントが出来ている人の場合は、受け皿に余裕があるため、一つ一つの出来事に冷静に対応してゆくことができます。

- ▶ ストレスの対応方法
- ▶ (1)ストレスの量を減らす(ストレスとなる刺激の排除、身体的な緊張の 緩和など)
- ▶ (2)ストレスの質を変える (気分転換で 楽しいことをするなど)
- ▶ (3)ストレスの元になっている問題を解決する (自分で解決、助けを求めるなど)

#### ▶ 3) 責任感が強すぎる場合

責任感が強すぎる人の場合は、自分の行動が適切であったのかについて他者の評価が気になります。彼らは、上司から過度な期待をされても精神的、身体的な限界を超えてその期待に応えようとしがちです。支援がうまくいっているときは、身体に無理な負担をかけても何とかやってゆけますが、自分では良かれと思って行った支援に対して、被災者や被害者の家族などから批判や非難をされたり、自分ひとりががんばりすぎて部下がついて来られなくなって孤立したり、期待された職務が遂行できなくなってゆくとCISの症状が出やすくなります。

### くサイコロジカル・ファーストエイドによる対応の基本>

#### ◆基本的な姿勢

- 公認されたシステムの枠内で実施し、指定された役割の範囲を踏み越えない。
- 秘密保持、プライバシーへの配慮。
- いきなり支援を押しつけるのではなく、まずは様子を見守る。
- 穏やかな声でゆっくり話す。慌てず、丁寧に、忍耐強く対応する。
- シンプルでわかりやすい言葉を使い、略語や専門用語は使わない。
- 被災者が話しはじめたら聞く。話を聞くときには、その人が何を伝えたいのか、あなたがどう役立てるのかに焦点をあてる。
- 被災者が身を守るためにとった行動や、困っている人を助けるのに役立った行動な ど、よいところを認める。
- 被災者の多くは自分からはケアを求めたがらないことを知っておく。
- その人なりの対処法をいっしょに探しながら、「求められている」ことをする。
- 被災者への接触の目的は、苦痛を減らし、現在のニーズに対する援助をし、適応的な機能を促進すること。外傷体験や喪失に関する詳細を聞き出すことが目的ではないことを、常に念頭におく。
- 支援者自身の情緒的、身体的反応に注意を払い、セルフケアを行う。

#### ◆避けるべき態度、対応

- 被災者を弱者とみなし、「~してあげる」といった恩着せがましい話し方をしない。
- 被災者が体験していることを決めつけたり、憶測したりしない。
- すべての人がトラウマを受けている、自分の体験を話したがっている(話す必要がある)と考えない。
- 被災者の反応を「症状」と呼ばない、診断の観点で話さない。
- 体験の詳細を聞き出そうとしない。
- 不正確な情報を提供しない。

### 〈サイコロジカル・ファーストエイドによる支援〉

1. 被災者に近づき、活動を始める

目的:被災者の求めに応じる。あるいは、被災者の負担にならない共感的な態度でこちらから接近する。 ・現場の状況と個人の様子を観察し、介入が侵入的になりそうにないという判断をしてから接触を開始する。

### 2. 安全と安心感

目的: 当面の安全を確かなものにし、被災者が心身を休められるようにする。

- o 物理的な危険や、さらなるトラウマとなる刺激から被災者を守る。
- o 災害救援活動や支援事業に関する情報を提供する。
- 行方不明者のいる家族、遺族を支える。
  - ・安易な励ましや否定は控える。穏やかな態度でそばにいることが、安心感と落ち着きを与える。
  - 支えになりたいという意志を伝え、求められていることをする
  - 悲しみの表し方は一人ひとり違うことを知っておく

### 3. 安定化

目的:圧倒されている被災者の混乱を鎮め、見通しがもてるようにする。

- 。 どのような混乱なのか見極め、場合によっては無理になだめようとせず、穏 やかにそばに控えている。
- 。 周囲の現実との接触を取り戻せるように手助けする。
- 。 見通しを伝える。

#### 4. 情報を集める

目的: 被災者がいま必要としていること、困っていることを把握する。そのうえで、 その人にあった支援を組み立てる。

- o リスクとニーズを把握するために、体験内容の概要を尋ねる。
- トラウマ体験について、詳細な描写を求めることは避ける。

#### 5. 現実的な問題の解決を助ける

目的: いま必要としていること、困っていることに取り組むために、被災者を現実的に支援する

- 手も足も出ないと感じている大きな問題を、扱うことのできる小さな部分に 切り分ける。
- 優先順位を決め、無意味な行動を意味のある作業の方向へ導く。

## 6. 周囲の人々との関わりを促進する

目的:家族·友人など身近にいて支えてくれる人や、地域の支援組織との関わりを促進し、のちの継続的な支援に被災者を結びつける。

- o 家族や友人に連絡を取り、支えてもらうことを勧める。
- 。 家族や友人を支えることを勧める。

。 被災者同士、支援者、専門家、地域のサービス機関などとの関係づくりを促す。

### 7. 対処に役立つ情報

目的: 苦痛をやわらげ、適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法 について知ってもらう

- ストレス、トラウマ、喪失に対する一般的な反応について、情報提供する。
- 8. 紹介と引き継ぎ

目的:被災者がいま必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、 引き継ぎを行なう

- 。 支援者ができることとできないことを明らかにする。
- 。 引き継ぎを行なうときには、被災者が「見捨てられた」と感じないように十 分配慮する。

### 【資料2】障害者支援の実際

## ◆支援者向け 災害トラウマの急性期対応の5原則

長尾圭造(長尾こころのクリニック)

1. 問題の焦点化:話の拡散をしない

相手が話す問題よりも大事なことがあると考えたとしても、まずは、今、その人の最大関心事を丁寧に、しっかりと受け止めること。話を拡散させないことが大事です。

- 2. 急性期のストレス軽減を念頭に:話題を個人的な問題に関連づけない 相手が訴える問題に関して、その人の個人的な問題と関連づけて説明するとわかりやすい かもしれませんが、急性期には、その人が訴える内容のみを、今、しっかり聞くという姿 勢が大切です。たとえば、頭痛を訴える人に、「もともと頭痛持ちでは?」とか、眠れない と訴える人に、「そういえば不眠症でしたね」などというのは慎みましょう。
- 3. 理屈よりも感情を察して対応する:「今、ここ」の感情に耳を傾ける 混乱した状況では、誰でも理不尽なことや筋道の通らないことを訴えることもあるでしょう。怒りを爆発させ、周囲を当惑させることもするかもしれません。そういう場合にも、「あなたの言っていることが正しいかどうかまだわかりませんよ」とか、「それは理屈に合わないですよ」、などと返しては、苛立っている相手の気持ちを落ち着かせるどころか、逆なでしてしまいます。いったんは感情を察して、「いや、そうですよね、本当にその気持ちはよくわかりますよ」などと受け止めることが大切です。
- 4. 即、対応できることを見つける:小さなことでも不安軽減効果がある 相手の要求のなかですぐに対応できそうなものを見つけて早い対応をすることは、不安軽

減に効果的です。対応の結果が同じでも、今、すぐ対応してもらえると、高い満足感が得られ、人への信頼、将来への希望につながります。

### 5. 復活への希望と再生の気持ちを

今よりも良い未来がきっと来る、と信じること。そしてその時には、亡くなった人も喜んでくれると信じること。今よりも、今までよりも、良い未来があると、いつでも、いつまでも、ともに信じる気持を持って接してください。

参考文献: Post-traumatic Stress Disorder (PTSD). 長尾圭造. 児童青年精神医学とその近接領域. 50巻 50周年記念特集号, 193-198, 2009

## ◇被災されたお子さんをお持ちの家族の方へ

現在は、いまだに緊迫した状況が続いていることと思います。大人でも心理的なストレス や環境の変化から、こころやからだの不調が現れることがありますが、特にこどもの場合 は、身体の症状や日ごろはみられない行動の形で現れることが多くなります。

### ≪子どもに現れやすいストレス反応≫

このような身体やこころの変化は、決して驚くような反応ではありません.

正常な反応であり、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます.

#### ※行動の反応

- 赤ちゃんがえり(お漏らし・指しゃぶり・これまで話せたことばが話せないなど).
- 甘えが強くなる.
- わがままを言う. ぐずぐず言う.
- 今までできていたことも出来なくなる. (食べさせてほしがる. トイレへ一人で行けない)
- 親が見えないと泣きわめく.
- そわそわして落ち着きがなくなる.
- 反抗的だったり、乱暴になる.
- 話をしなくなる. 話しかけられることを嫌がる
- 遊びや勉強に集中できなくなる
- 集団活動に適応できなくなる.

#### ※こころの反応

- イライラする. 機嫌が悪い.
- 急に素直になる
- 一人になること、見知らぬ場所、暗い所や狭い所をこわがる
- 少しの刺激(小さい物音,呼びかけなど)にもびっくりする.
- 突然興奮したり、パニック状態になる.

- 現実にないことを言い出す.
- 落ち込む、表情が乏しくなる
- ぼーっとしている

#### ※からだの反応

- 食欲がなくなる,あるいは食べ過ぎる
- 寝つきが悪くなる,何度も目を覚ます
- いやな夢を見る. 夜泣きをする
- 暗くして寝ることを嫌がる.
- 何度もトイレに行く、おねしょをする
- 吐き気や腹痛、下痢、めまい、頭痛、息苦しさなどの症状を訴える
- 喘息やアトピーなどのアレルギー症状が強まる
- 風邪を引きやすくなる

## ≪日常生活では、次のことを心がけましょう≫

こういった対応は、少なくとも2、3カ月間から半年間、また必要に応じて、それ以降も繰り返し続けて下さい.なお、ふつうの時でもこのような態度は子育てに必要な望ましい態度です.

症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口や巡回の 人に声をかけましょう. 医療機関、保健所・保健センターなどに相談しましょう.

- できるだけお子さんを一人にせず、家族が一緒にいる時間を増やしましょう
- できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう
- 子どもが話すことは、ばかばかしいと思っても否定せずに聞いてあげましょう. ただし、話したくない時には無理に聞きださないようにしましょう.
- 行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう.
- 気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないよう気をつけてあげてください.
- 抱っこをしてあげたり、痛いところがあったらさするなどスキンシップを増やしましょう.
- 恐かったことや、悲しかったことをゆっくり聞いてあげて、次のような言葉がけをしてください. これらの言葉は、何度繰り返してもかまいません.

#### 【親からの声かけ】

※○○ができなくても恥ずかしくないんだよ

※お父さんやお母さんが守ってあげるからね

※心配なことがあったら何でも言ってね

### ◇災害時の障害児への対応のための手引き(要留意!)

## 日本児童青年精神医学会 ( 作成)

- 1. 身体面の問題への対応
- 1) 頻発症状(嘔吐、発熱、けいれん)

認められやすいのは、発熱と嘔吐です。こうした症状が出やすいことを保護者に説明しておき、症状が出たら早めに医療機関を受診するよう伝えます。その他、てんかんがある子どもでは、けいれん発作が起こりやすくなることがあります。けいれんが1回でも起こったら、医療機関を受診してください。また、あらかじめ、けいれん発作時の座薬等をもらっておくようにするのもよいと思います。

### 2) 食欲低下

不安が背景にあることが多いので、安心感を与えながら、食べられる物を少量ずつ、頻回に与えます。水分不足にならないように注意します。また、実際の食欲低下ではなく、偏食が激しい自閉症児やきざみ食でないと食べられない肢体不自由児が、避難生活の食品を食べられないことで食事量が減少していることがありますので注意が必要です。そのようなときには、子どもが食べられる食品や形態を工夫できないか、検討してみます。

#### 3) 体重減少·增加

食欲低下、あるいは、摂食量低下により体重減少が起こりや すくなります。こうした体 重減少は、程度がひどくない限り、生活状況の改善により回復していきますので、様子を 見ているだけでよいでしょう。体重が普段の 10%以上減少するようでしたら、医療機関に 相談します。

一方、ストレスによる過食や避難生活での自由な摂食・間食状況のため、避難生活が長引くと、体重増加傾向が見られるようになってきます。知的障害児や自閉症児でその傾向が多いようです。食事・間食を子どもだけで自由に食べられるような環境にならないようにする、子どもが身体を動かすような工夫をする、ボランティアに子どもの運動の相手を依頼する、などの対応を考えます。

## 4) 排泄の失敗・夜尿

なれない避難生活や劣悪なトイレ環境などによる排泄習慣の乱れや、不安を背景とした 頻尿により、排泄の失敗や夜尿が見られることがあります。叱責をせず、様子を見てトイ レに連れて行く、本人が安心できるトイレを探しておく、夜間起こしてトイレに連れて行 く、などの対応を考えるとよいでしょう。本人の不安を受け入れて、受容的に対応してい れば、多くは、生活状況の回復とともに改善していきます。

### 5) 運動技能低下による外傷の増加

避難生活では身体を動かす機会が少なくなるため、子どもの運動技能が低下し、日常の ちょっとした動作や運動で、転びやすくなったり、あるいは、足首をくじいたりなどをし やすくなります。そうした危険があることを家族や学校の先生に説明し、運動の前にはストレッチや準備運動をすることを勧めます。

### 6) 風邪などのありふれた病気の重症化(風邪から肺炎になりやすいなど)

ストレスによる身体の抵抗力の低下により、普段なら4、5日で治ってしまう風邪や胃腸炎などが長引きやすく、また、肺炎など、重症になりやすくなることがあります。風邪と思っても、症状が軽いうちに医療機関を受診する、普段より症状が長引いていると感じたらすぐに医療機関を受診する、などの配慮を家族に説明します。

### 7) その他

阪神・淡路大震災の時には、震災後、聴力障害が進んだ難聴児がいました。具体的な原因 は不明ですが、聴力障害に限らず、本来の障害が増強することがないか、ときどき留意す るようにするとよいでしょう。

### 8) 時期についての注意

外傷の増加、体調不良、病気の重症化、障害の増強などは、災害から1ヶ月以上過ぎてから出現してくることも珍しくありません。災害から2ヶ月以内は、普段よりも健康状態に注意するように家族に説明します。

### 2. 心理・行動面の問題への対応

### 1) 生活リズムの乱れ

避難生活は、大人の生活リズムさえ乱すものです。ましてや、障害のある子どもで生活 リズムが混乱することは、決しておかしいことはありません。先ず、そのことを家族や周 囲の人に説明します。可能な範囲で、ボランティアや手が空いている人が交替で、日中、 子どもの相手をし、避難生活における日課のようなものを考えてあげます。毎日、決まっ た時間に、散歩をするなどでもよいでしょう。

#### 2) 依頼行動の増加

阪神・淡路大震災の後、支援活動の中で、子ども達が世話をよく見てもらったために、かえって、何でも人に頼むようになってしまったことが指摘されています。ボランティアや周囲の人が、過度に世話をしてしまわないような配慮が必要とされます。その子どもが自分でできることを家族から聞き、そうした行動に関しては、励ましと賞賛で、子どもが一人でやるように促していくとよいでしょう。しかし、不安が高まり依存的になることもあります。そのような場合は、少し甘やかせる感じの対応もよいです。頼みごとを一緒に解決するのもいいです。長く続くことはないので 甘えさせても大丈夫です。

### 3) 落ち着きがない(多動、興奮、集中力低下)

災害との遭遇、地震の場合は繰り返される余震、日常と違う生活状況など、こうしたことにより、子ども達は大きな不安状態にあるのが普通です。知的障害児や自閉症児では、 状況の理解困難のため、そうした不安が強くなりやすいことがあります。

ことばの理解がある子どもでは、先ず、子どもの不安な気持ちをことばで言ってあげます

(「落ち着かないんだよね」、「イライラするんだよね」など)。次いで、「今はもう大丈夫なんだよ」、「お父さんが(先生が)ちゃんと見てるから大丈夫だよ」など、今はもう心配しなくてよい、今は安心してよいというという安心感の保障をします。そして、「でも、イライラするから散歩してこよう」など、その場から物理的に少し離れて身体を動かすことに子どもを誘います。

ことばが理解できない子どもでは、落ち着かなくなりそうな気配があるとき、あるいは、 普段落ち着いているときに、穏やかに話しかけながら、身体を優しくなでてあげる、手を つなぐなどして、今は大丈夫、安心できる状況であることを、子どもに身体で感じられる ようにしてあげるとよいでしょう。

### 4) パニック

突然、大声を出したり興奮してしまうパニックは、自閉症児によく認められるものです。 自閉症児は、普段と違う状況に対して敏感で不安が強くなる特性があります。災害、避難 生活は、まさしく非日常ですから、自閉症児がパニックを起こすことは、極端にいえば当 然のこととさえ言えるでしょう。

避難生活で子どもがパニックを起こすと、保護者は、周囲へ気を遣い、その心労はかなりなものになります。この行動自体は当然の反応であることを親が理解するだけでなく、周囲の人へも理解してもらえるよう、保護者の了解を取って、周囲の人へ説明してあげるのもよいでしょう。

対応は、『落ち着きがない』問題への対応と同じことを行います。その他、「災害があって 今はお家と違う所にいるけれども、これは、特別なんだよ」など、避難生活がいつもと違 うことの理由や、毎日の生活の予定などを、子どもが理解できる範囲で子どもに繰り返し 説明してあげるのもよいでしょう。

なお、パニックそのものに対しては、それを無理に抑えようとする対応は、逆効果になる ことが多いので、本人の気持ちをなだめるようなことばかけを行いながら、ともかく、そ の場から危なくない違う場に離し、あとは落ち着くまで放置しておくのがよい でしょう。 一人の空間と時間も必要です。

## 5)活動性低下、無気力

大きなストレスにぶつかったときの基本的な症状は、不安とうつ状態です。障害児は、 自分では何がどうなったか分からないまま、混沌とした状況に投げ出され、無気力状態に なることがあります。

無理に動かそうとせず、先ず、穏やかな話しかけや室内でできる本人が好きな活動へ誘うなどして、少しずつ、活動性をあげる、日常性に近い行動を取り入れる、ように心がけていきます。

### 6) 夜寝ない・夜騒ぐ

慣れない避難生活や不安のため、不眠になることは珍しくありません。 また、自閉症児 では、もともと、睡眠リズムが崩れやすい傾向がありますので、夜寝ないで奇声を上げる、 徘徊するなどの行動が見られることもあります。もし、ボランティアなどの手があるようでしたら、外に連れ出し、20分程度でも散歩したり、好きにさせて見ていてあげるのもよいでしょう。あるいは、避難所の中に、他の人にあまり迷惑をかけずに子どもがいられる場所を確保し、そこに連れて行って好きにさせておくのもよいかもしれません。子どもが好きな事柄で、音があまりしないような活動や遊びを用意しておき、それをさせるのもつの方法です。

#### 7) 奇声・独り言

自閉症児がストレス状況にあるとき、奇声がよく認められます。無理に抑えると、たいがい逆効果になってしまいます。独り言は、何もすることがなく手持ちぶさたの時に出やすくなります。奇声・独り言自体は、子どもの不安や手持ちぶさたの現れであり、うるさいということを除けば実害はないものです。少なくとも、日中は可能な限り何も言わないでおき、夜だけ軽く注意する程度にし、周囲の人の理解を得るようにします。自閉症児の問題行動は、場に依存する傾向がありますので、日中、声を出してもあまり迷惑がかからない場所で大声を出させ、声を出してよい場所と出さない場所を区別させるようにするのもいいかもしれません。

### 8) こだわり増強

こだわりは、不安や緊張感が強いときに強くなります。こだわりについては、理屈で納得させることは困難ですが、『落ち着きがない』問題への対応と同じ対応が有効なこともあります。特に、こだわり行動の初期に、子どもがどうしても気になってしまう気持ちを受け入れるようなことばかけをすることは有効なことが少なくありません。

#### 9) 徘徊

不安や手持ちぶさたの現れです。日中、よく身体を動かさせる、ことばかけ やスキンシップで子どもの安心感を保障するなどの対応を行います。子どもを放って おかないようにしましょう。

#### 10) 行動停止

自閉症児が混乱したときに、時に認められます。何かの動作をしている途中で、じっと 固まって動かなくなってしまうことをいいます。少し様子を見て、動かないようでしたら、 ことばかけと肩たたきや軽く身体を押してあげるなどの働きかけで次の行動を促します。

#### 11) 自傷·他傷

混乱した生活状況の中で、注意・叱責が多い場合、ときに自傷や他傷などの攻撃的な行動が見られることがあります。もし、不適切な 係わり状況があるようでしたら、保護者や周囲の人を責めることはしないで、今の子どもにとってはその対応は合っていないのかもしれないからという理由を付けて、適切な対応を助言するようにします。自傷・他傷行為そのものに対しては、その場から他の場所へ連れて行き少し離れて見守る、年少児でしたら毛布等でくるんでギュッと抱きしめる、などの対応もよいでしょう。

### 12)薬物対応

心理・行動面の問題のいずれも、周囲からの対応ではなかなか治まらず、避難所生活に 支障をきたすような場合には、薬物の使用も考えることになります。精神科 の医師への相 談を行います。

### 13) 周囲の理解を求める

みんなが耐えている避難所生活の中で、障害のある子どもの特性を理解してもらうことは、実際には困難なことが多いでしょう。それでも、その子どもの周囲にいる人達には、保護者の了解の下、可能な範囲でその子どもの特性を説明し、理解を求める働きかけは大切です。そうした対応で、一人でもその子どもと家族の理解者ができれば、それだけ家族の人の心理的負担を軽くすることができるからです。

#### 3. 学校の重要性

障害児に限らず、子ども達にとって学校の持つ重要性はいくら強 調してもし過ぎること はありません。

#### 1) 学校再開まで

学校が再開できる物理的条件が整うまでは、教師による家庭訪問での子どもへの対応、 避難所周辺での出張授業などを、可能な範囲で行うようにします。

### 2) 学校再開以降

学校が再開された後は、次のようなことに留意します。

#### (1) 通学への配慮

安全な通学ルートを検討して選定します。また、登下校時は、教員や保護者が交替で要所 に立つなどして、登下校時の不祥事に備えます。

### (2)運動・体育授業中の外傷の増加

身体面の問題でも述べたように、日常生活が再開されて しばらくの間、ちょっとした怪我をしやすい状態があります。運動前の準備体操を充分にやるとともに、再開後1ヶ月くらいは、思いっきり遊ぶのはいいですが、あまり激しい運動などは行わないようにするとよいでしょう。

#### (3)授業中の落ち着きのなさ

学校が始まったことのうれしさ、非日常が続いていることの落ち着きのなさや一種の高 揚感などにより、教室は、しばらくは騒々しく落ち着かない雰囲気になることが少なくあ りません。一時的なことであることがほとんどですので、授業内容や要求水準を変更し、 短時間で内容の切り替えを行う、

身体を動かす課題を増やすなどして対応していくとよいでしょう。 地震についての話し合いをするのも一つです。

### (4) 指示待ち行動増加・次の行動に移れない

避難生活での放置・受動的な活動状況の影響もあり、学校再開後でも、すぐには自発的な行動が出ない場合が見られることがあります。前に一人でできていたことでも、ある程

度手を出してあげ、少しずつ本人にやらせるようにしてならしていくのがよいでしょう。 (5)給食を食べない

避難生活における自由で好き勝手な食事体験から、給食を食べなくなることがあります。 無理強いせず、励ましながら少しずつ食べるように促すという対応でよいでしょう。

### (6) 行事の後の体調不良増加

阪神・淡路大震災のとき、震災から数ヶ月経った頃に宿泊学習を行ったところ、熱発した子どもが普段の3倍になり、行事後の欠席も多かったということが報告されています。 ある程度落ち着いたように見えても、抵抗力が普段の程度までは回復していない子どもが 多いことが推測されます。行事を行うときには、平年よりもプログラムやスケジュールは 負担が少ないものにする、対処医薬品を大目に持参するなどの配慮がされるとよいでしょう。

### 4. 保護者への支援

障害のある子どもを抱えての避難生活は、自分達の生活の大変さの他に、子どもが起こすさまざまな問題行動で周囲へ迷惑をかけているという心理的負担感もあり、保護者のストレスはかなりのものがあります。そうした保護者の心情を理解し、物理的、精神的支援を考えるとよいでしょう。

#### 1)物理的支援

障害児がいると、その世話や目が離せないということもあり、保護者が食料をもらいに 行ったり、自宅の片づけに行くことができにくいということがあります。一定時間、障害 児を見てあげる、家族の代わりに支援物質を取りに行く、などの支援を考えてあげるとよ いでしょう。

#### 2)精神的支援

保護者の思いをとにかく聞いてあげ、その大変さへの共感性を示すことです。定期的に、 できれば同じ人が話を聞くために訪問するようにするとよいでしょう。

\*この手引きは筑波大学大学院人間総合科学研究科 宮本信也先生より提供いただいたものを当学会が加筆修正したものです。

#### ◇発達障害児をもつ保護者の方へ

### ・ 災害時に考えられること

知的障害など発達の問題をお持ちのお子さんの特徴として、環境適応が苦手で、環境変化に弱いことがいわれています。災害は私たちにとって大きく環境を変えます。変わるはずのないものが変わり、起きるはずの無いことが起きることが災害です。その意味では、極論すると、発達障害のある子ども達は日常的に災害のような事態を経験しているようにも思えます。

災害下において、発達障害のある子ども達は発達障害でない大人よりもずっと冷静である

ということをまず、保護者の皆さんは信じて下さい。災害下でも、その環境変化そのものは発達障害のある子ども達にとって、それほど負担ではないと思って(思い込んで)、子どもさん達に接してください。もちろん、お子さん達は「いつもと違う雰囲気」や「いつもと違う処」であることを感じて、理解もしています。

地震・津波で現実に起こったことは大変なことです。物理的環境としては衣食住の環境変化がおこります。人的環境としては家族との離散、家族以外の人との共同生活(家庭の喪失)がおこります。形は変わっても衣食住が提供されていれば、物理的環境変化には対応できます。一人で保育園や幼稚園、学校に行くことが出来ているお子さんであれば、人的環境変化にも次第に対応できると思います。

## • お子さんに生じうること

実際に問題になるのは食事・水分の絶対的な不足ですが、これは発達障害児特有の問題ではありません。発達障害の特性からはむしろ、お子さん達の方が、とても我慢強いと言えるかもしれません。頭に浮かぶのは、環境への不適応による問題行動だと思います。特に避難所のような集団生活では、興奮や多動性、生活リズムの崩れにより、睡眠や食事の状況もお母さん達は心配になるものと思います。

災害時でも、平時と同じように環境を認識したり、受け止めたりする上で必要な手がかり を用意できれば良いと思います。お子さんご本人にとって、とても大切なサインを見逃さ ず、大切にしてあげてください。

ご心情を察するに、あまりあります。しかし、保護者の皆々様の情緒的安定が子どもさんの不安を回避するために、最も有効な手段です。普段以上に穏やかな態度と笑顔を忘れずにいてください。また、生活環境としての分かり易い枠組みが必要です。避難所の生活の環境は、お子さんにとって分かり易いものと思います。生活する場ですので、本音と建て前の落差が少なく、結果的に発達障害児にとっては、負担が少なくなっている環境と言えるかもしれません。

・ お子さんへの具体的な接し方

具体的な方法として、以下の5つが考えられます。

- ①お子さんの特性・情報を周囲になるべく伝えて、聞いて貰う。
- ② お子さんに向かって笑顔を見せる。
- ③ お子さんのこと、行動、サインをこれまで以上に信用する。
- ④ お子さんにお願いする。
- ⑤ お子さんを頼りにする。

以下、詳しく説明いたします。

①発達障害のあること、あるいはお子さんの行動面の特徴について、生活を共有される皆さんへ伝えましょう。伝えることは、おこりうる問題行動とその収束方法をセットで伝えます。お子さんの特徴のうち、長所や出来ることも併せてしっかり伝えましょう。発達障

害の診断名をあえて伝える必要はありません。何より大事なことは、お子さんの姿を知って貰うことです。

- ②お子さんにお見せする顔の基本は、いつもの笑顔です。ですが、取り乱すこともあるかもしれません。取り乱したからといって、クヨクヨしません。演技をしようとして意識して表情をつくるのは、この際OKです。
- ③子どもの適応能力を信じましょう。お子さんは、普段から生きにくさを感じながら、頑張って暮らしていると思います。ですから、非常事態でも普段と変わらない対応力を潜在的に持っており、できるはずです。
- ④危機的な状況は、人々の活動を求めるものです。発達障害児はじっとするのは苦手です。 得意な活動はたくさんありますので、お手伝いをお願いしてもよいでしょう。お願いでき る活動として、洗濯、物の移動、ゴミの収集、男の子では土を掘ったり等の力仕事のお手 伝いです。他にも色々あるかもしれません。これらは、夜間の睡眠導入にもつながると思 います。お手伝いができたら、これまで以上に誉めてあげましょう。
- ⑤子ども達が「極端な」環境変化には強い、ことを信じて、子ども達の行動や態度を頼も しいものと思って下さい。何があっても動じない顔つきを、心の支えにして下さい。これ まで、大切に育ててきたお子さんを、今こそ頼ってみてください。

誰もが考えなかった災害時に、発達障害の子ども達がこれまで平時の世界で学んできたことが役に立つと思います。何とかしないといけない困った子ではなく、有時に強くたち向かう子どもとして、精神的にも肉体的にも頼れる存在であるということを保護者の皆さんに伝えることが最大の支援だと考えます。

文責:精神保健研究所 知的障害研究部 稲垣真澄

山口県立大学 看護栄養学部 林 隆(知的障害研究部客員研究員)

お子さんのために役立つサイトは下記にもあります。御覧下さい。

発達障害情報センター: http://www.rehab.go.jp/ddis/

# ◇自閉症者への支援(自閉症協会:自閉症の人たちのための防災ハンドブックより) □自閉症への理解を

自閉症の人には、知的障害のある人もない人もいます。以下のような自閉症の特徴から、 災害時には、特に適切な支援を必要とします。

- 痛みに平気だったりするので、ケガに注意
- ―感覚の過敏・感覚の鈍さ
- 大きな声におびえる
- 子どもの泣き声で耳をふさぐ
- 体に急に触わられることを嫌う
- いつもと違う状況で不安になる
- 一こだわりと興味の狭さ・変化に対する不安や抵抗

- スケジュールの変更や場所が違うと落ち着きがなくなる
- 避難所などでの生活になじめない
- 危険が分からない ―想像力が弱い
- 先の見通しや、待つことが難しい
- 場の雰囲気を読むことも苦手
- 災害の怖さや避難の必要性が、なかなか 理解できない
- 困っていることが伝えられない
- 一コミュニケーションの困難さ
- 話し言葉がない人もいる
- 声をかけても反応しなかったり、 「オウム返し」だったりする
- 一斉に伝えるだけでなく、個別の声かけが必要
- 災害時の安否確認などでは特に注意
- 避難所生活になじめない ―対人関係の困難さ
- 人と上手に関わることができにくい
- 集団行動がとりにくい

#### 口災害現場からのQ&A

A 実物(食べ物、飲み物)を見せて聞いてください。

自分から要求(例えば「おなかがすいた」「のどが渇いた」など)を伝えられない人もいます。

Q1 何がほしいのか分からなくて困りました。

「水要りますか?」「ミズイリマスカ?」、「ご飯は?」「ゴハンハ?」

このようにオウム返しされては、要るのか要らないのか、あるいは何か他にほしい物があるのか分かりません・・ (消防署員)

A 話している言葉とは関係なく、不安のあらわれかもしれません。何回でも聞いてあげてください。状況から推測されること(例えばテレビが見られない)を聞いてみることも一つです。また、自分の欲しい答えを自分の決めた言葉で言ってもらいたいだけのこともあるので、同じ質問を返してあげると、答えを言ってくれたり、納得して質問を止めることがあります。

Q2 どうすればこちらの指示をうまく伝えられますか?

例えば座っていてほしい、動かないでほしいときなど、どう説明すればよいでしょうか。 (ボランティア)

A「座って」という声かけで座らなかったときは「椅子」や「座布団」を見せて身振り手

振りで示して「ここに座ってね」と言ってください。

Q3 同じことを何度も聞いてきて、答えても、質問がとまりません。 (ボランティア) A 絵カードなどを使って伝えたほうが分かりやすい人もいます。

動作ごとに言葉を区切って「立って」→「おいで」→「座って」のように声をかけてください。

Q4 急に耳をふさいで騒ぎだしました。どうすれば落ち着きますか。 (警察官) 子どもや赤ちゃんの泣き声や、体育館などの反響音が苦手なのかもしれません。 さしあたり静かなところに移動させ、しばらく様子を見てください。 刺激を遮断することも有効です(耳栓をつける、ヘッドホンをつけて好きな音楽を聴く、毛布をかぶるなど)。

Q5【災害時】おなかがすいているようなのに、おにぎりを渡しても食べません。(避難所スタッフ)

A 食べ物にこだわりがあるのかもしれませんし、食べ慣れていないのかもしれません。 また、体調によるのか、環境の変化のせいか、何か理由があると思います。わがままでは ないことを理解してください。 別の食べ物をすすめてみてください。

食べ物に関する注意事項を「サポートブック」(P18)で確認してください。

Q6 避難所で、「テレビが見たい」と騒ぎます。「(テレビが見たいから)電気買ってきて」と言われても・・(避難所スタッフ)

A 今は見ることができないことを伝えます。

本人の好きそうなもの(本、ゲーム機、携帯音楽プレーヤーなど)を渡したりして、落ち着くよう試みてください。

Q7 はしゃぎ方が強すぎるような気がします。(看護スタッフ

A 疲れている時や、初めての場所なので興奮しているのかもしれません。 また、体調の変化を示す前兆の場合がありますので、よく観察して対応してください。 発熱の前や、てんかん発作の前兆ということも考えられます。

Q8 包帯をすぐに取ってしまうので困っています。(看護スタッフ)

A 傷にもよりますが、化膿しないように十分消毒して様子を見てください。 包帯やカットバンなどをすぐにとってしまう人の場合、適宜、消毒してください。

Q9 避難先で処方薬がなくなりそうです。

まず医療スタッフを探しましょう。

また、最寄りの病院に問い合わせてください。

「サポートブック」や学校の「緊急連絡カード」に処方薬、病院名、調剤薬局名の記載があれば、処方してくれます。また[おくすり手帳]、「処方箋のコピー」があれば見せてください。

何よりも、お薬がなくなる前に早めに相談してください。

Q10 今回の地震では、非常ベルを鳴らしても分からない人もいました。どのように対応すればよいでしょうか。(施設職員)

A 自閉症の人にとってシグナルは分かりにくいものの一つです。個別に声かけをしてください。

また、学校、施設などでは繰り返し避難訓練が必要です。ただし、最初は混乱する人もいるので、あらかじめ説明したり、どうすればよいかを明確にしておくなどの手続きを決めてから実行することです。

Q11 電車が止まって動かなくなりました。困っているようなのですが、どのように声かけを すればよいでしょうか。 (駅員)

いつもと違う状況が起こって、どうしてよいか分からず、とまどっているのだと思います。このような場合には、「大丈夫だよ」と声をかけ、安心させてから、名前を聞いて、保護者・支援者に連絡してください。

Q12「ガッコ、ガッコ イク (学校、学校行く)」と騒ぎます。 (自治体職員)

A 自閉症の人たちはいつもの生活が一番安定していられるので、そこへ戻りたいのです。 学校や通園施設の再開予定日が分かれば、カレンダーなどを見せて説明してください。また、学校の被害状況を本人に見せて、納得してもらうのも一つの方法です。ただ本人が納得するまで時間がかかるので、待ってあげてください。

Q13 避難所での生活が長びいて、本人も家族もイライラしてきました。どうしたらいいでしょうか。 (母親)

Aカウンセラーや主治医に相談してみてはどうでしょうか。

また、野外で体を動かせる遊びや運動もいいかもしれません。

可能であれば散歩などを毎日の日課として行えれば、気分転換にもなることがあります。 ボランティアの方に連れ出してもらって本人も発散し、お母さんも休めるといいですね。

Q14 在校時、就業中などに災害がおこったときの対応はどうなっていますか。親か関係者が 迎えにいくまで保護してほしいのですが、どのような方法がありますか。 (親) A学校:「引渡しカード」「緊急時連絡カード」等を作成しているところもあります。保護者の方は確認をしておいてください。

通所施設:引渡しの方法を、本人、家族、施設側と、普段から対策を立てておくことが必須です。

就労の場合:『就労している自閉症の人に配慮を』(P11)を参照してください。

Q15 本人のことが分かるようなものがあればよいので

(自治体職員)

A 「サポートブック」などを活用してください。

本人のコミュニケーションのとり方、『配慮点』等を書き込んだ「サポートブック」を持っているかも知れません。自閉症の人は一人ひとり症状も対応も違うので、それぞれの人に合った支援をすることができます。

Q16 どうしてほしいのか、言葉で言ってくれないので分からなくて困っています。なにか工 夫はないでしょうか。 (駅員)

A・言葉が不十分だったり、発音が不明瞭で聞き取れない人でも、字を書いて意思を伝えられる場合があります。

・コミュニケーションのための支援カードの活用

実物(下車駅や自宅が分かるための路線図や、地図)を見せたり、何を要求しているか知るために「トイレ」「食べているところ」や「携帯などで電話をしているところ」などの写真・絵のカードを用意しておいていただくと助かります。

## ◇自閉症の人と家族への心の支援を

生きていく意欲を失わせず、家族と本人の心理的健康の回復を信じて関わること

### ■自閉症の人に対して

「この災害にあって驚いたでしょう」一安心するように伝える

自閉症の人は、安心できる人とそうでない人とを見分けます。まず支援者は自分が安心できる人だと知らせてください。それには終始穏やかに優しくしてください。「この災害にあって驚いたでしょう」という気持ちを理解していることを伝えることにより、自閉症の人は落ち着いてきます。

高機能自閉症やアスペルガー症候群の人に対しても同様にしてください。

また、言葉を相手に通じるように選んで、コミュニケーションを持ち、本人の言いたいことを聞くように努めてください。

褒めること→見通しを持たせること→生きていく意欲をもたせることこの大変な災害を切り抜けたことを「よく我慢したね」「君はあの災害で逃げられたのだよ」「家の人たちと一緒に逃げられて偉かったね」などと褒めてください。

そして、これから先に起きることを説明します。支援者は、繰り返し状況を説明し、本

人の気持ちを言葉にすることで、援助したい気持ちを伝えてください。障害があっても安心して生きていく意欲を失わせないように関わっていくことが大切です。

### □ 家族への心の支援 ―まず家族を落ち着かせること

家族への心の支援は、家族の絆が強められるような方向での配慮が必要です。

まずそのためには、家族が落ち着くことが基本であることを伝えます。

避難所生活で親のストレスは人一倍たまっていきます。親の気持ちが鎮まり、生活が安定 するように支援することです。新潟県中越大震災のとき、阪神地域の被災者がかけつけて 経験を語り落ち着かせたように、親同士のピアカウンセリングも効果があります。

(社団法人日本自閉症協会会長 石井哲夫)

### ◇精神障害者に対する心のケア

兵庫県立大学看護学研究科

一般に、精神科治療を要する人々は、ストレスに対して脆弱であるといわれています。 したがって、災害からもたらされる様々なストレス状況は非常に大きな負担となります。

避難所では、内服している薬が入手できなくなり、服薬を中断せざるを得なくなることや症状が悪化すること等が生じます。また、障害の特徴として、「集団生活のルールが守れない」、「集団生活のペースについていけない」といった行動特性をもつ人もあり、このような場合は対人関係上のトラブルに巻き込まれる可能性があります。

看護者は、本人や家族と生活上のニーズやセルフケアの状況について話し合い、孤立しないように援助します。また、必要に応じて避難所生活のまとめ役の人に状況を説明する等の介入を行い、集団のなかで生活が送れるよう調整を行います。ただし、精神科治療を受けているという情報が、周囲の人々の不安を高め、かえって孤立する状況になる可能性があるため、個人情報の取り扱いには十分に配慮する必要があります。下のような精神症状が認められる場合や疑われる場合は、できるだけ早期に心のケアの専門機関、または精神科医療機関につなげていくとよいでしょう。また、通院が中断した人には、服薬を継続できるようにすることも大切です。

#### ○代表的な精神症状

Ш	現実には起こ	ってい	ないこ。	とを訴え	る(妄想)
---	--------	-----	------	------	-------

- □ 現実にはないものが見えたり、聞こえたりする(幻覚)
- □ 言動にまとまりがない(思考障害)
- □ 考えがまとまらず、同じことを何度も繰り返し訴える(思考障害)
- □ 極端に人と関わろうとしない等、行動が乏しい(抑うつ)

	憂うつな気分が続く(抑うつ)
	何をするにしてもおっくうで、手につかない(抑うつ)
	喜怒哀楽が少なく、感情が平坦となる(抑うつ)
	原因がなく、漠然とした不安がある(抑うつ)
	無表情(抑うつ)
	不眠・食欲不振(抑うつ)
	身体的な所見は認められないが、頭痛等の身体症状を訴える(抑うつ)
	自殺願望がある(抑うつ)
	落ち着かず、絶えず動き回っている (不安)
	焦燥感が著しい (不安)
	他者に対して攻撃的である (不安)
	動悸、発汗等の自律神経症状がある (不安)
	特定の事がらに執着し、確認行動を繰り返す(強迫)
	高揚した気分が持続し、多弁・多動を呈している (躁状態)
	他人に対して、過度に干渉する (躁状態)
注)	上記の症状は、精神症状の一部です。他にも多様た症状があります。