

ポスター発表 2			
主題	3. 11 復活 心のケア ～克服への10段階～		
副題	憶えていますか？東日本大震災の事を・・・私たちが震災支援を通して行った こころのトリアージ「ドレミファD○」をご紹介します。		
キーワード1	心のケア	キーワード2	災害時
研究期間	52ヶ月		
法人名	特定非営利活動法人 江戸川在宅支援グループ		
事業所名	江戸川在宅支援グループ		
発表者	中尾早苗（なかお さなえ）	アドバイザー	大越利依子（おおこし りよこ）
共同研究者：星 菊江（ほし きくえ）			
電話	03-5605-8195	FAX	03-5605-4061
今回発表の 事業所や サービスの 紹介	平成5年、江戸川区西葛西の図書館で行った勉強会から江戸川在宅支援グループの活動はスタートし、助け合いの「有償家事援助サービス」を開始しました。 『地域でお互いに助け合い、誰もが住みなれた土地で心豊かにいつまでも暮らしていける社会を目指しています。そして、市民の参加と協力のもと、安心して在宅生活が過ごせるよう、援助が必要な人に対して、市民の自主性・自立性を尊重しながら活動の輪を広げ、地域社会・福祉において貢献・寄与することを目的とするNPO団体です。』		
<p>《1. 研究前の状況と課題》</p> <p>当団体は、日々社会的弱者を主な対象として対人支援援助を提供している。社会的弱者と呼ばれる人々は、目に見えるダメージ（例：災害・障害・病気）と、目に見えないダメージ（例：災害や病気、親しい人との永遠の別れ等による心のダメージ）を受けてから、時間経過と共に生活状況や心が変化していく。本研究は、その変化する状況と「心」を主に支援を行う際、その状況を的確にトリアージすることで、その後のリカバリーに大きな差があるのではないかと考え取り組むべき課題とした。</p> <p>*宮城県石巻市須江関の入仮設住宅 (2011年7月より仮設住宅入居開始) 21戸18世帯が入居 高齢者世帯：5世帯（内高齢独居世帯3世帯） 学童のいる世帯：4世帯 *平成26年2月 東北メディカル・メガバンクの健康調査の結果、宮城県沿岸部6市町村調査対象者3,774人の内5%が心的外傷後ストレス障害（PTSD）の疑いがあると発表された。 *平成26年5月27日 復興庁発表、震災関連死と認定された人数は3,089人、昨年9月末集計から173人増えた。</p>		<p>年齢別では、66歳以上2,755人、21歳以上65歳以下329人、20歳以下が5人だった。 (平成26年5月28日河北新報記事より)</p> <p>《2. 研究の目的ならびに仮説》</p> <p>日頃の当団体の活動と、東日本大震災の宮城県被災地高齢者支援団体との活動の実践を基に協働で対人支援援助の際のトリアージとその後のリカバリー状況について、その有効性についてを学ぶ事を目的とした。</p> <p>《3. 具体的な取り組みの内容》</p> <p>心の変化を音階（ドレミファD○）に置き換え経過観察を行う。</p> <p>ド：怒り「なぜ自分なのだ」 レ：劣悪感「どうしてこのような状況になったのだ」ストレス ミ：未来「この先どうなるのだろう」不安 ファ ファジー（あいまい）「今の自分は自分ではないこの気持ち」 ソ：空虚「あてもない、むなしい、何も考えられない」 ラ：楽感「この辛さは私だけではない、少しでもこの辛さから逃れよう」</p>	

シ：しあわせ「周りに仲間がいる、一人ではない」「自分も元気だった頃の元の自分に戻れる」「当たり前毎日が始まる」
Do：安堵感・感謝・恩返し
「現実を受け入れ、気がかりなことが除かれ安心する」そして、動き始める。

《4. 取り組みの結果》

今回の震災での支援活動における観察及び聞き取りの結果と当団体における観察及び経過記録の結果、被支援者の取り巻く環境や社会が現状生活より悪く、大きく変化することで、このドから Do への心の動きが強くなりはっきりと表れた。対人支援を行う場合「今」がドレミファDoのどの状態にいるのかを見極めることが重要である。見極めのポイントは対象者の情報と観察である。さらに、得られた情報と観察結果を対象者に関わる支援者でネットワークを組み、情報を共有し、カンファレンスを行い、トリアージを行う。支援対象者の心の動きが「今」どの状況にあるのかを支援者が理解し、その情報を共有することは、提供支援ニーズのミスマッチを防ぎ、支援対象者の心にも不安や支援に対する疑念などの感情が起こりにくくなる。さらに、ドから Do へのスパンも短くなる。的確なところのトリアージとその情報の共有およびその情報を利用した対人支援は、災害、病気、事故などによりダメージを受けた心の早期リカバリーに有効である事が分かった。対人支援者側がこの「ところのトリアージ ドレミファDo」を共有する事により、的確に支援対象者の「心の動き」をキャッチし援助する方法の決定を早期に行う事が出来る事により、心の復活がなされるものとなる。

《5. 考察、まとめ》

日本はさまざまな自然災害が今後も起こり得る環境にある。また、社会情勢から格差が広がり、社会的弱者の救済が急務である。災害に遭った際「人」が、最大限「人」としての思いやりや生き抜く知恵を発揮する。その力の源は、人が過去に経験した「体験」であり、多くは苦境の中にあっても心の不安や悲しみを照らす希望の灯りとなる。多くの幸福体験を重ねる事で、ドから Do のスパンもより短くなり、心のリカバリーも容易となろう。人間はどのような苦境でも強く前に進んでいけることを信じるものである。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本研究発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

- ・2015年8月5日宮城県被災地支援団体よもすけ「震災直後避難所レポートとその課題」*「よもすけ」とは、よもやの時の助っ人から命名される。
- ・河北新報

《8. 提案と発信》

今回の震災支援において学んだ事の一つが、「忘れない事」「気かけ合う事」の大切さである。心の復活とは目には見えないものだが、支援される側もする側も、忘れずに気かけ合える誰かの存在がある、それだけで人は心強さを感じる事ができ、生きる力が湧いてくる。一人でも多くの「誰か」になりうる存在を増やしていく。私たちは皆誰もが優しい心を持っている。それを表現できる「きっかけ」となる環境や場面を作っていくのがボランティアであり、我々NPO団体の大きな役割だと思います。「人の心は変化する」また「復活する事が出来る」という事を前提に、地域の方々の参加と協力のもと、気かけ合える地域ケアの一員として、そして「地域のきっかけ屋さん」となり、全員が「ところのトリアージ ドレミファDo」を共有したい。