

7月の西日本豪雨災害により、被災された方々におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。

当協会の事務局があります、広島市安芸区におきましても甚大な被害となりました。

まだまだ続きます復旧作業の中で、心の問題は大きな課題でもあります。今後一層、皆さまの精神保健について取り組んで参りますので、引き続き、どうぞよろしくお願い申し上げます。

一般社団法人広島県精神保健福祉協会 会長 山脇 成人

目次

- ・こころの回復の5段階 寄稿者 村上雅彦
- ・災害後のこころのケアについて
寄稿者 広島県 山下十喜
- ・協会長表彰授賞式精神保健活動功労者
- ・精神保健福祉相談事業報告
- ・平成29年度収支決算報告
- ・研修会及びワークショップ事業報告
- ・協会からのお知らせ
- ・心の健康づくりについて

心の回復の5段階

～災害時や類似する状態象に対する
緊急支援後の心理的な支援について～

広島県臨床心理士会 会長 村上 雅彦
(広島ファミリールーム 所長)

災害や事件事故など、過度なストレスとなる大変な出来事に遭遇した時には、様々な心身の反応が起こります。例えば、心理面では、不眠、強い不安、こわい、孤立感、イライラ、落ち込み。身体面では、頭痛、だるさ、吐き気、下痢、動悸、食欲不振。行動面では、落ち着きがない(神経過敏)、怒りっぽくなる、はしゃぐ、ひきこもる。思考面では、集中力低下、無気力、忘れやすい、判断力低下、など、書ききれないほどで、ストレスから起こりうる



あらゆる反応が考えられます。

そうした方々への支援としては、無理に話を聞きださない、共感的に寄り添うという対応をすることは、すでによく知られている基本的な姿勢です。それらの対応は、ネットで検索すればすぐに出てくる常識的とまで思えるほどのことになってきていると思われれます。しかし、ここでとても重要なことは、そうしたことを体験した人の心的回復については段階があるということです。つまり、ということ



は、支援のあり方も時間経過によって変わってくるという事です。

さて、その心的回復の経過ですが、それには以下のような5つの段階があります。

第一段階はショック。これは体験後から1か月。頭が真っ白になって、何が何だかわからない、何が起きたのかわからないという状態。この段階の対応は、上述した基本姿勢ではなく、積極的に情報を提供し、落ち着かせることが必要です。例えば、もう危機は去ったから大丈夫、今自分の身に起こっていることは誰にでもあることだから心配はいらない、もう少ししたら落ち着いてくる、など。

第二段階は否認。体験後1か月から4か月。現実に関心したことを、起こっていない、すべては夢の出来事だと現実と認めない段階。ここでは、その状態にあることを踏まえて、体験者が話すことを否定することなく聞く、その体験に寄り添うなど、共感的対応、つまりは基本的姿勢での対応が有効となります。

す。この段階では、何も考えず忙しく動いている方がいい場合もあります。

第三段階は無意識的抑圧、もしくは、回避。体験後4か月から10か月。この段階では、現実として受け入れていく過程が進行します。否認は過ぎているので、現実に関心した出来事であることはわかっているのですが、受け入れていくことが苦しく、怒りが出たり、悲しみの反応が出たりなど、情緒反応を伴います。ここでは、体験者の情緒反応に寄り添い、共感的に接することが有効ですが、強い情緒反応が出る場合があるので、巻き込まれないように注意する必要があります。ですので、激しい反応が出れば、多少距離をあげたり、少し落ち着けるように対応をしたりすることが必要になります。

第四段階は意識的抑圧。体験後10か月から12か月。フラッシュバックを経験する段階です。体験したことと似たような体験により、その時の感覚がよみがえることが起こります。この場合は、寄り添って共感的に聞くとともに、回復段階だから起きていること

心の回復の5段階

段階	時期	状態	対応
第1段階	体験後～1ヶ月	ショック	積極的に情報提供し、落ち着かせる
第2段階	1ヶ月～4ヶ月	否認	共感的対応
第3段階	4ヶ月～10か月	無意識的抑圧 回避	情緒反応への寄り添い 共感的対応 ※巻き込まれに注意
第4段階	10ヶ月～12ヶ月	意識的抑圧	共感的対応 回復段階であることの説明
第5段階	12ヶ月～	統合	個人で取り組む段階

であって、悪くなっているわけではないことを説明して落ち着いてもらうことも必要です。

第五段階は統合。この体験した出来事を自分の中に位置づけていく過程です。時とともにその位置づけは変わっていきます。この過程は、基本的には個人で取り組む段階となります。第四段階までで約1年が経過しており、少なくとも回復には1年かかります。第五段階はそれを過ぎて起こってくることで、自分にとってその体験は何だったのかの位置づけは、一生で取り組んでいく課題となります。

以上、心の回復の経過と対応について簡単に述べましたが、ここで示した期間や必要な対応は平均的なものであって、個人によって異なりますから、あくまでも目の前の方の反応を見て対応することが必要です。わからない場合、対応が難しいと感じたら

すぐに専門家に相談するようにして、決して一人で抱え込まないようにすることが重要です。上述したように、心の回復には最低でも1年かかりますから、急がず慌てずじっくりと期間をかけて取り組むことだとの認識が大事なことと思います。

広島県臨床心理士会では、この度の西日本豪雨災害において、災害対策支援本部を立ち上げ、現在心の支援活動を行っております。また、長期にわたる心理支援に対応できるよう体制を整えております。無料相談もお受けしておりますので、支援を希望される方(もしくは団体)がおられましたら、ホームページをご覧ください、事務局までご連絡ください。

参考文献

- 内野悌司 広島県臨床心理士会研修会資料 2011年
- エリクソン催眠・心理療法研修会講義ノート 1995年
- 広島県臨床心理士会資料 2018年
- 福岡県臨床心理士会資料 2008年

広島県臨床心理士会ホームページより抜粋

※災害の被害を受けられた方や強い影響を受けた方々へ
「豪雨災害で被害にあわれた皆様に」(簡易版リーフレットPDFファイルがダウンロード可能です)
※心のケアのために臨床心理士の派遣が必要だと思われる機関の方へ
広島県臨床心理士会 災害対応アドレス : office3007@hscpp.jp

機関	所在地	連絡先	地域	名称	電話
広島国際大学 心理臨床センター	広島市中区鞆町	082-511-2625	広島市中区	あかつき心理相談研究所	082-221-5006
				えな・カウンセリングルーム	082-247-7429
				松岡カウンセリングオフィス	082-241-2262
広島修道大学 臨床心理相談センター	広島市安佐南区	082-830-1128		広島ファミリールーム	082-247-9712
				心理臨床センターしおやま	082-249-2422
				CRわかば	082-241-1314
広島文教女子大学 心理教育相談センター	広島市安佐北区	082-814-5381		杜蔵心理相談室	082-225-7099
			カウンセリングルーム虹	082-233-2557	
	広島市安佐南区		広島市安佐南区	ホームスクリーニングセンターメイプル	082-876-4332
	尾道市		尾道市	さくら心理事務所	0848-24-0211
	福山市		福山市	カウンセリングルームらぼーる	084-944-4770

※上記の機関で、被災者の方へ心理的相談支援を無料で実施しています。所在地や回数、条件などはHPをご覧ください。



災害後のこころのケアについて

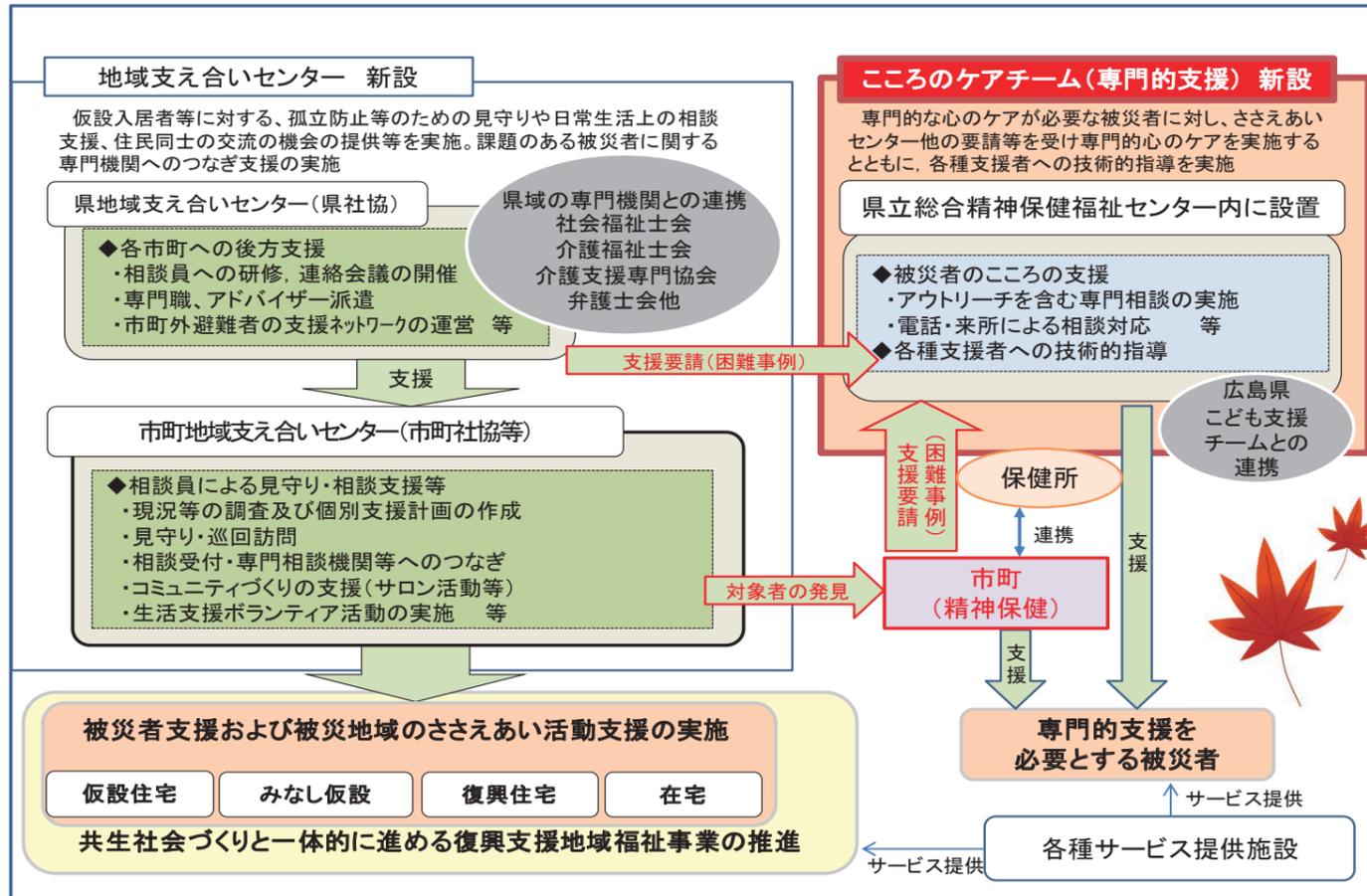
(広島県健康福祉局健康対策課 精神保健グループ 山下 十喜)

■ こころのケアチーム(実施主体：広島県)

豪雨災害からの復興にあたり、被災者一人ひとりに寄り添い、中長期的に継続的な支援を行う精神保健活動の拠点として、「こころのケアチーム」が平成30年9月3日(月)に開設されました。広島県が事業を一般社団法人広島県精神保健福祉協会に委託、「広島県立総合精神保健福祉センター」内に設置され、被災地域を中心に、こころのケア支援活動を行っています。電話相談、来所相談、訪問相談等を行い、災害によって生じた心の問題について、相談に応じています。

【相談専用ダイヤル:082-885-8905】

項目	事業内容
① 被災者への支援	・多職種で構成されるチームによる困難事例等に対する訪問支援(アウトリーチ) ・仮設住宅等での相談会 ・電話・来所による相談対応
② 技術的指導	・被災者の心のケアを実施する各種支援者の技術的向上のための講習会の実施 ・地域で中長期的に被災者の心のケアに従事する医療関係者等による事例検討での助言
③ 普及啓発	・被災者に対する心の健康に関する普及啓発、講演会・サロンの開催、情報発信及びそのための各種支援機関との連携



この表彰は広島県において、多年にわたり精神保健活動を続けられ、優秀な成果をあげた地区組織、団体(企業、学校を含む)及びその功労者等の功績を称えるものです。また引き続き、今後一層のご活躍を期待するものです。

受賞おめでとうございます



精神保健活動功労者

(敬称略・順不同)

長田 昌士	おさだメンタルクリニック 院長
藤井 康能	藤井心療内科クリニック 院長
高畑 紳一	県立広島病院 医師
小山田 孝裕	医療法人大慈会三原病院 医師
岡崎 明子	草津病院 看護師
長谷部 隆一	広島国際大学 教員 精神保健福祉士

平成30年度
一般社団法人広島県精神保健福祉協会会長表彰授賞式
平成30年6月25日(月)シエラトングランドホテル広島3階美波

精神保健福祉相談事業報告

◇ こころの電話相談

当協会は、様々な心の悩みについて相談にのっています。平成29年度相談件数は1241件(平成28年度は1096件)でした。相談内容については、対人関係についての悩み、うつに関する事、家庭内の問題などが多く、その他様々な内容が重複するものなど、多岐にわたっています。

◇ 広島ひきこもり相談支援センター

県内にお住まいで、概ね18歳以上の方の社会参加や自立のお手伝いをします。相談者様の状況に応じて、電話相談、面接相談、メール相談、訪問相談を実施し、平成29年度広島県全体の相談件数は5503件(平成28年度は4241件)でした。

平成29年度収支決算報告

科目名	平成29年度	平成28年度
(1)経常収益		
受取会費計	1,759,000	1,807,000
受取補助金等計	11,102,000	11,110,080
雑収益計	456,565	589,530
①経常収益合計	13,317,565	13,506,610
(2)経常費用		
事業費計	12,323,901	12,261,915
管理費計	511,066	454,919
②経常費用合計	12,834,967	12,716,834

当期一般正味財産増減額(①-②)	482,598	789,776
一般正味財産期首残高(前年度繰越金)	20,187,353	19,397,577
一般正味財産期末残高(次年度繰越金)	20,669,951	20,187,353

収入は、皆様からの会費と委託事業の補助金の合計が①、支出は各種事業運営費合計(講師依頼料、会場費、人件費など)と法人運営費の合計(理事会、総会運営費など)が②で、差額が黒字分となります。

前年度繰越金と収益の合計20,669,951円が、次年度繰越金となります。

平成29年度広島県児童思春期精神保健事例検討ワークショップ



日時:平成30年2月10日(土)
 会場:広島大学東千田未来創生センター
 ●公開レクチャー
 講師:工藤 晋平 先生
 (京都大学学際融合教育研究推進センター
 グローバル生存学大学院連携ユニット 特定准教授)
 演題:「児童思春期の発達とアタッチメント」

平成29年度地域社会交流促進研修会

日時:平成30年3月19日(月)
 会場:広島市総合福祉センター(BIG FRONTひろしま)
 講師:藤原 美喜 先生
 (基町地域包括支援センター 所長)
 演題:「地域包括支援センターの役割と
 関係機関とのネットワーク作り」



平成30年度地域精神保健研修会及びひきこもり支援研修会



日時:平成30年6月25日(月)
 会場:シェラトングランドホテル広島
 講師:加賀谷 有行 先生
 (医療法人せのがわ KONUMA記念広島薬物依存・地域
 精神保健研究所 所長)
 演題:「ギャンブル依存の正しい理解
 ー行動嗜癖のいろはー」

例年、多くの方から参加申込を頂戴しまして、誠にありがとうございます。

平成30年度地域社会交流促進研修会、児童思春期事例検討ワークショップなどの申込につきましても、当協会のホームページでお知らせ致しております。

今後も有意義な研修会を企画して参ります。

興味を持たれた方、スキルアップをされたい方のご参加をお待ちしております。

協会からのお知らせ

当協会のホームページをリニューアルしました

皆さまに、より快適にホームページを使っていたけるように、新規にドメインを取得し、分かりやすく見やすいレイアウトへ情報を整理しました。

今後もよりいっそう充実したホームページにしていきますので、引き続きよろしくお願ひします。



広島県精神保健福祉協会トップページ
<https://www.mentalhealth.hiroshima.jp/>

- 研修会のご案内、申込フォームを新たに開設
- 協会ニュースのバックナンバー追加
- 各事業についてのページを作成して、実績報告
- 当協会の沿革（設立からの経緯）・役員や関係機関、構成員等を明記

会員納入について

平成30年度会費をまだ納入いただけていない
 会員の方は、右記の口座へお振込みください。
 郵便振込を希望される方は事務局までお問い合わせください。



口座名義
 一般団法人広島県精神保健福祉協会
 会長 山脇成人
 口座番号
 広島銀行 矢野支店 普通口座 3051493
 個人会員: 1,000円
 団体会員: 5,000円 7,000円 8,000円
 特別会員: 18,000円

会員募集

私たちは、精神保健事業を推進し、県民の精神的健康の保持・向上を図ることを目的として、知識の普及、啓発や研修会、相談などに関わる様々な活動を行う団体です。
 当協会活動にご賛同いただける方がいらっしゃいましたら、ご入会のほどお願い申し上げます。

異動があったら

事務局から会員の皆様にお送りする郵便が宛先不明で返送されることがあります。
 氏名、住所、所属などに変更がありましたら事務局までご連絡をお願い致します。



心の健康づくりをお手伝いします

こころの電話

082 - 892 - 9090

月・水・金 9:00~12:00、13:00~16:30

(ただし祝日、12月29日~1月3日を除く)



職場のこと、家庭のこと、育児のこと、お酒のこと、学校のこと...

ひとりで悩んでいる時、かけてください。

もちろん秘密は固く守られます。ご安心ください。

広島ひきこもり相談支援センター（中部・北部センター）

広島ひきこもり相談支援センターでは、県内にお住まいで、概ね18歳以上の方の社会参加や自立のお手伝いをします。当事者の方のご相談はもちろんですが、ご家族やご兄弟からのご相談もお受けしています。

- 電話、来所、メールまたは必要に応じて訪問等による相談に応じます。
- 相談内容に応じて他の適切な関係機関とつながるように支援します。
- 相談費用・・・無料　ただし、面接相談は予約が必要です。

担当地区：広島市安芸区、呉市、竹原市、三次市、庄原市、東広島市、安芸高田市、

江田島市、府中町、海田町、熊野町、坂町、安芸太田町、北広島町、大崎上島町

所在地：広島市安芸区中野東4丁目5-25-2F（Senoリバービレッジ内）

運営：一般社団法人広島県精神保健福祉協会

開所日：月・水・木・金・土（祝日を除く）

時間：8:45~16:45

電話番号：082 - 893 - 5242

相談用E-mail：mha-62kokoro@do4.enjoy.ne.jp

