

「メンタルヘルスケア」というと難しいものを想像される方が多いと思いますが、うつ病などの病的な状態になってしまった方を除き、一般にはそこまで特殊なことは必要ありません。

災害時(後)におけるメンタルヘルスケアの方法として「PFA(Psychological First Aid)」という方法論があり、精神医学的な理論に基づく実践的な行動指針になっています。PFA の詳細な説明は、インターネットで無料で入手できます。以下ではそれを今回の事態に応用して簡単に説明します。

**■戦時中のメンタルサポート**

戦時中のメンタルサポートで確立された方法はありませんが、リーダーシップの差が大きく影響すると考えられています。リーダーシップとは主に「①今後のビジョンを持つ、②そのビジョンの説明、③組織員のモチベーション維持、④組織員の状況管理・指導、⑤責任をとる行動、⑥臨機応変性」という要素からなります。

戦時中はリーダーは多忙で興奮状態にあるのは必定ですが、その中でも部下をよくみて思い遣り、臨機応変に必要な対応をしているかどうか重要です。またリーダー自らの休養や健康の自己管理も重要です。

**■PFA-「いま、何が必要ですか?」という声かけから始まるサポート**

PFA 活動内容	主な内容
1. 被災者に近づき、活動を始める	自己紹介をし、いますぐに必要なことを聞く。
2. 安全と安心感の形成	当面の安全を確立、情報の提供。
3. 安定化	特に情緒不安定になっている者に休養を与える。
4. 情報を集める	被災者の話をよく聞き、必要なもの・ことを把握する。
5. 現実的な問題の解決を助ける	問題解決のための計画を立て、実行をサポートする。
6. 周囲の人々との関わりを促進する	自らが一人ではなく周り支えあう存在であると気づかさせる。
7. 対処に役立つ情報	リラクセス法や精神医学的な情報の提供、学習。
8. 必要なサポート機関への紹介と引き継ぎ	支援者が解決できない問題を専門家に引き継ぐ。

メンタルヘルスの支援者は被災者の心の状態や問題を勝手に決めつけてはいけません。全ての人が支援を求めているわけではありませんし、支援を求める内容は人それぞれ違います。

もちろん、想定される主なサポート内容のメニューや、医療機関や行政機関、福祉団体等のサポート機関の情報はあらかじめ把握・用意しておくべきですが、必要のないサポートを提供する必要性は全くありません。

現実に困っている問題について当面の安心を得られるような対応が最初に必要です(②)。必要なら心を鎮めるために静養期間を与えることも必要です(③)。難しい問題は、そのあとで解決すればいいのです。

当面の問題が安定すれば、個別の問題について情報収集を始め(④)、現実的な問題の解決を助けます(⑤)。もし自分たちで解決できない問題であるとわかった場合は、専門家に紹介します(⑧)。

また、被災者は、同じ環境にいるもの・同じ問題を抱えているもの同士が一番共感でき、心の支えにもなります。そのようなかかわりを促進するような仕組み作りが有用です(⑥)。余裕があれば、ストレス低減・学術的な情報提供を進めていけばよりよいでしょう(⑦)。ただし、人・状況によってその有用性は差がありますから、参加を強いてはいけません。場の提供は支援者の役割ですが、あくまで本人たちの希望を第一に考えましょう。

ようは、各自がかかえている今の苦境に対して「いかに安心感を醸成できるか」が重要なメンタルへするサポートとなるのです。PTSD やうつ病などの医学的な問題は、産業医や保健師にお任せください。