

令和5年度 日本赤十字広島看護大学国際交流委員会主催特別講演会

災害からの復興のために

日 時：令和5年10月25日 13:00～14:30

場 所：日本赤十字広島看護大学 講堂（ソフィアホール）

講演者：グレン・ディビッド・エドワーズ

（神戸大学大学院保健学研究科客員教授：医学博士・教育学博士・心理学博士）

翻訳者：是澤あずさ（日本赤十字広島看護大学 国際交流委員会）

看護師の責任は広範であり、患者とのコミュニケーションや高度な専門知識が求められる。医師との協力や異なる意見の尊重が重要であり、国際的な視点と異文化経験は看護師の力強さと柔軟性を向上させる。災害支援においても看護師は不可欠であり、災害に備える必要がある。身体と精神の両面で患者を支援し、精神保健においても継続的な議論が進んでいる。現代社会では多くの人がストレスを抱え、他者と感情を共有できないことが一般的である。特に災害時には、人々が抱える感情が複雑であり、傾聴が治療の一環となる。災害によって日常が急激に変化することでストレスや混乱が生じ、これが心理的な影響を大きく引き起こすため、効果的な支援が重要である。

トラウマは個人差があり、異なる経験や個性によって異なる影響を与える。トラウマは忘れにくく、時間が経っても回顧されることがある。例えば、同じ交通事故でも目撃者によってトラウマになるかどうか異なる。異なる人々が異なる反応を示すことを理解し、個々の差異を尊重して支援することが重要である。

看護においては、看護師が自らの強みと弱みを理解し、それを患者のケアに活かすことが重要である。災害時には柔軟で効果的な対応が求められ、異なるスキルや専門分野、市民との連携が重要である。これにより包括的な支援が可能となり、コミュニケーションスキルや協力能力が災害対応で役立つ。被災者のニーズや状況は地域や環境によって異なり、都市部と地方では資源や協力のあり方が異なる。災害対応では、地域の特性や人々のスキルを理解し、適

切なサポートを提供することが不可欠である。地元のス��ルや知識を尊重し、活用することで、持続可能で地域に適した支援が可能になる。

災害発生後、安全確認が最優先であるが、同時に地域やコミュニティの回復もサポートが必要である。回復には時間がかかるが、適切な支援と協力により進むことが可能である。被災者との理解と共感を通じた関わりが重要であり、特にトラウマに影響を受けた人々に対して希望や回復プロセスを助ける必要がある。個人がコミュニティに参加することで、回復が促進され、コミュニティ全体の強さや連帯感が築かれることがある。支援者や看護師の存在が被災者の希望を取り戻す一助となる。災害からの復興のためには、「災害によるトラウマ」、「災害への反応」、「災害時の救援措置」、「災害支援」、「積極的な支援活動」、「状況に合わせた支援」、「適切な介入」、「支援システムと復興に必要な要素」の視点での考え方が必要である。

災害によるトラウマ

災害によるトラウマは個人的なトラウマと集団的なトラウマの2つがある。個人的トラウマは直接的な被害を受けた場合であり、失業や犯罪被害がその要因となる。集団的トラウマは地域全体や集団がトラウマに曝される状況であり、地震や洪水などが該当する。これらのトラウマは経験者と地域との絆を断つ可能性があり、心理的な影響も大きい。心の回復は災害支援の重要な要素となる。

災害への反応

災害による悲嘆やストレスは正常な反応であり、感情の混乱や恐れ、怒り、喪失感が生じる。しかし、多くの人はこれらの感情を表現せずに抱え込むことがあり、その際には相互に理解し、支え合うことが重要である。心的外傷後ストレス障害（PTSD）は、災害が引き起こす心理的な障害であり、発症までには時間がかかる。特に大規模な災害では、生存者が適切な支援や治療を受けるまでに時間がかかる。ボディランゲージや非言語的なコミュニケーションを通じて、災害対応者が生存者の状態を理解し、心理的な健康に焦点を当てることが重要であり、生存者を理解し、共感し、コミュニケーションを通じて支援することが長期的な回復に寄与する。

災害時の救援措置

災害時の救援措置が「二次災害」となりかねない。被災者が支援を求める際に誤ったアドバイスを受けたり、緊急かつ長期的な援助を求めても無視されたりする経験が、被災者に不信感や絶望を引き起こす可能性がある。行政の支援が約束されながらも実現しない場合があり、保険制度も十分でないことが問題となる。災害復興においては、透明性と地域社会への説明責任が欠かせない。

国際的な援助機関や赤十字社は、災害時に即座に被災者に支援を提供するが、地域の状況や文化的要因を理解し、地元の専門家を巻き込むことが重要である。医療分野では、地域の言葉を話すスタッフが患者と円滑なコミュニケーションを図り、持続可能な支援を提供する。

災害の被災者が経験する不安や混乱などの感情は正常であり、支援者は理解と共感を示し、これらの感情が正常であることを伝えるべきである。建設的な支援と感情の表現を奨励することが、心の健康と回復に寄与し、感情や経験を尊重し受け入れることが個々のメンタルヘルス向上につながる。支援グループは、災害や困難な状況でメンタルヘルスのサポートや情報交換の場となり、人々が不安やストレスを共有できる重要な手段である。お互いが理解と励ましを提供し合い、強固なつながりを築くことで、コミュニティ全体が支えられる。新しいグループを組織し、自己行動してコミュニティ内で支え合いの仕組みを構築することは、復興プロセスを進める上で極めて重要である。

災害支援

災害支援は通常、「実用面」に注力され、「心理面」

が軽視されることがある。災害後、物理的な救援が優先され、飲料水や緊急物資の提供などが重要視される。一方で、心のケアが求められるのは、緊急段階を乗り越えた後であり、これがまだ広く認識されていない。災害時には地域社会での連携とサポートが不可欠で、現地情報の収集と提供が重要である。また、地域内での問題解決力や協力を促進し、災害からの回復を促進するためには、リーダーシップの発揮が求められる。これらの具体的な救援活動は、被災者への支援だけでなく、地域社会全体を支え、復旧プロセスを助ける役割を果たす。

災害時には、看護師などの知識を持つ人々が賢明な判断と優先順位付けを行い、被災地の状況を的確に理解し、ニーズや緊急性を把握することが期待される。限られた資源を最も効果的に利用するためには、特に支援が必要なグループや優先順位を適切に設定する必要がある。リーダーシップが判断を下す際に欠かせず、関係者やボランティアとの効果的なコミュニケーションも不可欠である。柔軟で迅速な対応が求められ、状況が変化する中で情報を共有し、協力して問題に取り組むことが必要である。災害発生前に定期的なトレーニングやシミュレーションを行い、実践的な経験を積むことで、災害時により効果的な判断が可能になる。これらのアプローチが被災地での復興や支援活動において、より効果的で効率的な結果をもたらす。

積極的かつ状況に合わせた支援活動

災害時における看護師の役割は、医療的なサポートだけでなく、予防措置や健康促進にも及ぶ。看護師は被災者に寄り添うだけでなく、医療知識を活かして生命を救う責任がある。災害後は、被災者が医療機関に支援を求めるのではなく、支援に携わる者は柔軟なアプローチと創造的な方法を用いて、具体的な状況に応じた支援を提供する必要がある。被災者のニーズを確認し、積極的で意欲的なアプローチで自己コントロールを促進することが求められる。

心のケアでは、心を大切にし、個々の違いを尊重し、成長に理解を示すことが重要である。看護師は患者とのコミュニケーションに注力し、特に精神的な健康の問題に対しては総合的なアプローチが必要である。災害時には、看護師は被災者やその家族の話に耳を傾け、初期段階では被災者に理解されることが重要であり、過度な質問を避けるべきである。伝統的な価値観や異なるニーズを尊重し、リーダーシップやチームワークが欠かせず、看護師は地域資源への案内やコミュニティの結束強化など、精神的

な健康の視点からの重要な役割を果たす。

適切な支援

災害発生後、被災者のニーズや対応は時間とともに変化する。災害進行に伴い、被災者は異なる感情的段階を経験する。最初は「ハネムーン期」で興奮と混乱があり、次に「ショック期」がやってきて被害の大きさにショックを受ける。一定の時間が経つと、多くの被災者は現実に対処できず否定的な感情が生まれる。その後、生活再建に向けての資金や物資の必要性を考え、現実を受け入れる段階に移行する。災害の進行に理解を持ち、適切な支援を提供することが重要である。

支援システムと復興に必要な要素

人々は災害が進行する中で、現実を把握し始め、通常の生活に関する情報が重要となる。災害の状況下では基本的な情報も必要で、日常のスキルを活用することが求められる。一部の人は希望を失い、無力感に直面し、感情的な上下があるだろう。怒りは失望や無力感から生まれ、他者に向けられることもある。他者の怒りには理解と適切なサポートが必要である。これらの感情や経験を尊重し、個々に添えることが重要である。