



NCTSN



サイコロジカル・リカバリー・スキル 実施の手引き

Skills for Psychological Recovery
Field Operations Guide

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
National Child Traumatic Stress Network

アメリカ国立 PTSDセンター
National Center for PTSD



(公財)ひょうご震災記念21世紀研究機構
日本語版作成：兵庫県こころのケアセンター
Hyogo Institute for Traumatic Stress

アメリカ国立 PTSD センター National Center for PTSD

アメリカ国立 PTSD センター(National Center for PTSD)は、退役軍人省(Department of Veterans Affairs; VA)に属する、PTSD およびその他のトラウマ性ストレス関連疾患に関する研究、教育プログラムの分野を国際的にリードする機関です。1989 年に連邦議会の要請を受け、現在、センターは7つの組織から成る卓越した研究拠点として、トラウマ性ストレスの分野における研究、教育、コンサルテーションを提供しています。なお本冊子の見解、及び内容の文責は著者らにあり、かならずしも物質乱用衛生管理局(Substance Abuse and Mental Health Services Administration; SAMHSA)、アメリカ保健社会福祉省(U.S. Department of Health and Human Services ; HHS)の見解を反映しているわけではありません。

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 National Child Traumatic Stress Network

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(National Child Traumatic Stress Network; NCTSN)は、研究機関と、地域に密着したサービスを提供する機関の協同による、他に類のないネットワークです。2000 年の連邦議会により設立されました。その使命は、アメリカ全土にいるトラウマを受けた子ども、およびその家族に対するケアの水準を向上させること、各種サービスへのアクセスを増やすことです。NCTSN は、国の機関として、子どもの発達に関する知識、あらゆる種類の子どものトラウマ体験に関する専門的技術、文化的視点への配慮を組み合わせ、根拠に基づいた介入、トラウマの知識を活用したサービス、一般および専門家に対する教育などの領域における、発展と普及に貢献しています。

この冊子の著作権は保護されています。コピーもしくは電子媒体による再頒布は自由ですが、内容の改変はできません。本冊子を使用したり、内容を引用したりする場合は、引用元をかならず明記してください。この冊子をコピー等によって配布する場合、著者らへの対価は必要ありません。許可なく商業活動において使用することはかたく禁じます。商業出版物での使用を希望する場合は、いかなる内容であれ、事前に NCTSN からの許諾書を得てください。NCTSN の基準に基づいて個別的に判断したうえ、可否の判断をいたします。本冊子の使用に関する許諾が必要な方は、メリッサ・ブリマー博士 Melissa Brymer, Ph.D. までご連絡ください。

[\[mbrymer@mednet.ucla.edu\]](mailto:mbrymer@mednet.ucla.edu)

Copyright © 2010 Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P. (National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network). All rights reserved.

謝 辞 Acknowledgements

本冊子「サイコロジカル・リカバリー・スキル」は、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(NCTSN)によって作成されたものである。NCTSNとアメリカ国立PTSDセンターのメンバー、および、災害支援の現場での活動やコーディネートに携わっている人々が、この手引きの作成に携わった。

中心となった執筆者は、以下の人びとである(アルファベット順)。Steve Berkowitz, M.D., Richard Bryant, Ph.D., Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D., Jessica Hamblen, Ph.D., Anne Jacobs, Ph.D., Christopher Layne, Ph.D., Robert Macy, Ph.D., Howard Osofsky, M.D., Ph.D., Robert Pynoos, M.D., MPH, Josef Ruzek, Ph.D., Alan Steinberg, Ph.D., Eric Vernberg, Ph.D., and Patricia Watson, Ph.D.

本冊子の編集に携わったのは、以下の人びとである。Mark Creamer, Ph.D., David Forbes, Ph.D., Darryl Wade, Ph.D, and Susie Burke, Ph.D.(以上メルボルン大学、オーストラリア・ポストトラウマティック・メンタルヘルスセンター), Cynthia Whitham, L.C.S.W.(UCLA、国立子どもトラウマティックストレス・センター)。

ハンドアウトの一部は、“The Child & Family Traumatic Stress Intervention”、“Strength After Trauma (StArT)”および、“The Cognitive Behavioral Therapy for Postdisaster Distress”のマニュアルを改編して利用した。

薬物乱用衛生管理局(SAMHSA)は、2007年9月6日から7日にかけて行われた専門家による評価委員会の開催をサポートし、以下の参加者は多大な貢献をした(アルファベット順)。

Joan Asarnow, Ph.D., Nikki Bellamy, Ph.D., Dave Benedek, M.D, Charles C. Benight, Ph.D., Paul Brounstein, Ph.D., Brenda Bruun, Denise Bulling, Ph.D., LPC, Victoria R. Childs, Steven Crimando, M.A., B.C.E.T.S., Darin Donato, Ph.D., Julie Framingham, Rachel Kaul, L.C.S.W., C.T.S., Linda Ligenza, M.S.W., A.C.S.W., Brian McKernan, M.Ed., A.C.A.D.C., Gil Reyes, Ph.D, Tony Speier, Ph.D.

*引用の際の表記(日本語版):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、アメリカ国立PTSDセンター「サイコロジカル・リカバリー・スキル」 兵庫県こころのケアセンター訳、2011年6月

(原著):Berkowitz, S., Bryant, R., Brymer, M., Hamblen, J., Jacobs, A., Layne, C., Macy, R., Osofsky, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., Watson, P., National Center for PTSD and National Child Traumatic Stress Network, Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide, 2010. Available on: www.nctsn.org and www.ncptsd.va.gov.

目次 Table of Contents

謝辞 Acknowledgements

はじめに	4
Introduction and Overview	

SPRを提供するにあたって	8
Delivery considerations	

SPRの内容 Core Actions

1. 情報を集め、支援の優先順位を決める	12
Gathering Information and Prioritizing Assistance	
2. 問題解決のスキルを高める	17
Building Problem-Solving Skills	
3. ポジティブな活動をする	25
Promoting Positive Activities	
4. 心身の反応に対処する	31
Managing Reactions	
5. 役に立つ考え方をする	44
Promoting Helpful Thinking	
6. 周囲の人とよい関係をつくる	53
Rebuilding Healthy Social Connections	

継続面接 Multiple Contacts	61
------------------------------	----

付録のリスト List of Appendices

付録A: ワークシートとハンドアウト「情報を集め、支援の優先順位を決める」	73
Gathering Information and Prioritizing Assistance Worksheets and Handouts	
付録B: ワークシート「問題解決のスキルを高める」	80
Building Problem-Solving Worksheets	
付録C: ワークシートとハンドアウト「ポジティブな活動をする」	85
Promoting Positive Activity Worksheets and Handouts	
付録D: ワークシートとハンドアウト「心身の反応に対処する」	91
Managing Reactions Worksheets and Handouts	
付録E: ワークシートとハンドアウト「役に立つ考え方をする」	120
Helpful Thinking Worksheets and Handouts	
付録F: ワークシートとハンドアウト「周囲の人とよい関係をつくる」	128
Building Healthy Social Connections Worksheets and Handouts	
付録G: ワークシート「継続面接」	137
Multiple Contacts Worksheet	

はじめに

Introduction and Overview

災害、あるいは衝撃的な出来事に遭遇した人——被災者も、目撃者も、あるいは支援者も——そのあとの数週間、あるいは数カ月のあいだ、さらなる困難に苦しめられることがあります。なかには治療を必要とする人もいるでしょうが、いくつかのスキルを学ぶことが役に立つ人も少なくありません。「サイコロジカル・リカバリー・スキル Skills for Psychological Recovery; SPR」は、トラウマ性ストレスへの介入法に関する研究、災害現場で学ばれた知恵、被災地での実践から生まれました。被災者や支援者が必要としていること、困っていることを解決するのに役立つよう構成されています。SPRは災害、テロなどのトラウマ体験に遭遇した個人、または集団への効果が認められている介入法です。また、トラウマ性ストレスを受けたあとの回復力向上や、機能回復の促進に関する研究成果とも合致しています。

サイコロジカル・リカバリー・スキル;SPR とは

What is Skills for Psychological Recovery?

「サイコロジカル・リカバリー・スキル;SPR」は、災害やテロが発生して数週間から数カ月のあいだに、子ども、若い人、大人、家族に対して行うことのできる効果の認められた心理的支援の方法を、必要な部分だけ取り出して使えるように構成したものです。PFA*による活動が行われたあと、あるいは、PFA よりさらに集中的な介入が必要とされる場合に用います。SPR は、被災者が苦痛をやわらげ、災害後のストレスや、さまざまな困難にうまく対処するためのスキルを身につけられるよう、構成されています。SPR は、被災者は広範囲にわたる反応(身体的、心理的、行動上、スピリチュアルな問題)を経験するものである——期間は人によってさまざまですが——という理解に基づいています。多くの被災者は独力で回復を遂げていきますが、一方で、適応的な対処を妨げるつらい反応に苦しむ被災者もいます。共感、思いやり、そして知識をそなえた支援者が適切なスキルを紹介することによって、こうした被災者を手助けすることができます。

*PFA (Psychological First Aid) に関する情報は、[兵庫県こころのセンターのウェブサイト <http://www.j-hits.org>]を参照してください。

SPR の原則と手法は、次の 4 つの基準を満たしています。

- (1) トラウマのリスクと回復に関する研究の成果に合致する
- (2) 災害現場への適用が可能で、実用性がある
- (3) ライフサイクルの各段階に適切である
- (4) 文化に対する配慮がされている

SPR は回復を促進し、自己効力感を高めることを目的として構成された、スキル・トレーニング法です。SPR ではいくつかのスキルを組み合わせますが、それらは、さまざまなトラウマ後の状況で役立つことが知られているものです。スキルを向上させるアプローチは、支持的なカウンセリングよりも効果的であることが研究によって示されています。SPR は病理を対象としないという点において、メンタルヘルス治療とは異なっています。SPR が力点をおいているのは病理ではなく、被災者が、コントロール感と物事を遂行する能力を再び手にすることができるよう、手助けす

ることです。SPR は重い精神疾患を対象とするものではありませんが、そうした専門的サービスと併せて提供されることはあります。

SPRの提供に必要な期間

How Long Will SPR Take?

SPR は、多くの被災者とは1回か2回しか接触できない可能性がある、という現実を考慮に入れています。専門家による指針は、行動を確実に変化させるには、最低3回～5回のスキル・トレーニング面接が必要であることを示唆しています。しかしSPRは、複数回の接触が現実的に難しいときに、1回の独立したセッションでも提供することができます。かつ、役立ててもらうことができます。しかしSPRを被災者に紹介するときには、面接は1回以上行うほうが有効であることを明確に伝えてください。

面接回数は、SPRを開始する時期によっても左右されます。SPRを出来事の4週間後に行う場合と、18ヶ月後に行う場合では、大きく異なってくるでしょう。提供者は最初の出会いで、被災者の生活にその時点でどんなことが起こっているか、新しいスキルを習得するためのエネルギーと時間がどれくらいあるか、アセスメントしてください。出来事を思い出させるきっかけを避ける必要性も、回復の早期と後期とでは異なるでしょう。回避していることにチャレンジして恐怖に向き合うことを勧めるかどうかは、その出来事からどれだけの時間が経過しているかによります。最終的にどのスキルを教えるかの判断は、時間という枠組みによって変わってくるでしょう。たとえば、早期には実際的な問題解決を選ぶことが多いでしょうし、もっと時間がたってからは、役に立つ考え方や前向きな活動に焦点を合わせるが多くなるでしょう。

SPRの基本的目標と目的

What Are the Basic Goals and Objectives of SPR?

SPRは次のことを目標としています。

1. 被災者のこころの健康を守ること
2. 被災者が自分の必要としていること、困っていることに対処する能力を高めること
3. 子ども、若い人、大人、家族の回復を促進するスキルを教えること
4. 適応的な行動を見出し、それを支援しながら、不適切な行動を防ぐこと

こうした目標を達成するために、まず被災者のニーズを明確にし、優先順位を決めます。それからSPRの中心となるスキルを学んでいきます。

- **問題解決のスキルを高める**——問題と目標を明確にし、さまざまな解決方法のアイデアを出し(ブレインストーミング)、それらの方法を評価し、もっとも役に立ちそうな解決策を試してみる方法。
- **ポジティブな活動をする**——ポジティブで気分が晴れるような活動とはどのようなものか考え、それをやってみることで、気分と日常生活機能を改善する方法。
- **心身の反応に対処する**——動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらをやわらげる方法。
- **役に立つ考え方をする**——苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方におきかえる方法。

- **周囲の人とよい関係をつくる**——周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法。

これらの目標と目的は、基本的な支援の原則のうえに成り立つものです。新しいスキルを伝授しようとする介入は、どんなものであれ、シンプルな傾聴と支持に比べて負担を与えます。だからこそ、SPR は妥当性、支持的な態度、安心感をともなった強い信頼関係(ラポール)のもとで提供されなくてはなりません。こうした関係が基盤にあれば、SPR は被災者に対して負担を与えることなく、思いやりをもったやり方で提供できるでしょう。ひとたびこのような関係を築くことができれば、提供者は以下のことに狙いを定めていきます。

- 被災者がもっとも緊急に必要としていること、困っていることを特定できるように手助けし、かれらの行動を方向づけるために必要な周辺情報を集める。
- うまく対処できていることを支持し、そうした努力と強さを認め、被災者の自己効力感を高める。
- 復興回復のプロセスのなかで、被災者が積極的に自分の役割を引き受けられるよう励ます。
- 苦痛をやわらげ、日常生活の立て直しに役立つスキルを被災者に教える。
- 必要に応じて地域支援のシステム、精神保健サービス、公的サービス、その他の組織などに、被災者を紹介する。

SPRとPFAの違い

How is SPR Different from PFA?

SPR は、災害発生直後の危機的状況がおさまってから、提供されることを意図して作られています。つまり、SPR は復興回復期における心理的支援法です。一方 PFA は、災害の数日から数週間後、つまり即時的な対応と、回復の初期段階の支援を提供することを目的としています。PFA 提供のタイミングは被災地の状況によるため、被災後数日から数週間、という表現が用いられています。SPR は、安全と安心感、そのほか生存に関わるような緊急のニーズが満たされ、地域の行政機能が回復した頃に被災者を支援することを目的としています。ある場合には、SPR は PFA による最初の対応のあと、災害の 1 週間後に提供されるかもしれません。またあるときには、出来事の数週間後、あるいは数ヵ月後、さらには数年後に提供されることが適切な場合もあるでしょう。提供のタイミングは、その災害がコミュニティの資源と基盤に与えた被害の大きさによって、変わってきます。

SPR は、PFA よりも被災者のニーズに応じた特定のスキルを教えることと、そのスキルを有効に活用するためのフォローアップの必要性を強調しています。PFA はそれとは対照的に、しばしばフォローアップが難しいような臨時的な状況において提供されます。

SPRと正式な治療の違い

How is SPR Different from Formal Mental Health Treatment?

SPR は正式な治療を目的とするものではなく、二次的な障害を予防することを目的としています。別の言い方をすれば、SPR は中間的な介入ということです。つまり苦痛をやわらげ、その人が元々もっている対処のスキルを見出し、もてる力を高め、場合によっては正式な治療の必要性を下げることを目的としています。あなたは SPR の提供者として、適切な SPR のスキルを教え、スキルの活用を強化する積極的な役割をとりまします。たくさんの人々のニーズに、SPR はおおいに役立つでしょう。しかし SPR が苦しみを軽減する役に立たないときには、被災者をより集中的な治療的介入に紹介することもあります。被災者がほかのサービスに移行する手助けをするなかで、1 つ、もしくはそれ以上の問題に取り組むことができるかもしれません。また、最初のアセスメントで深刻な精神的問題が明らかにな

った場合は、すぐに適切なサービスを紹介する必要があります。

SPRを提供する人

Who Delivers SPR?

SPR の提供者として想定されているのは、災害支援活動を行う組織に所属して、子ども、家族、大人に継続的なサポートと支援を提供している、精神保健およびその他の保健領域で働く支援者です。提供する人は、基礎的な資格認定研修を受けており、トラウマ性ストレスへの対応経験、もしくは、災害支援に関するある程度の経験をもっていることが理想です。緊急事態・危機カウンセリング、地域精神保健、保健医療、スクールカウンセリング、宗教的奉仕活動、地域の復興回復プログラム、国内あるいは国際的 NPO、その他被災後の中長期的な回復支援サービスを提供している災害関連組織などの組織や事業などで働く支援者です。

SPRを提供する場所

Where Can SPR Be Used?

SPR は、被災者のプライバシーを守ることでできるクリニック、学校、支援センター、家庭、会社、難民キャンプ、宗教施設、あるいはその他のコミュニティ・グループなどで提供できます。少なくとも 45 分間連続した時間をとることができる、静かな個室があればベストです。できれば継続面接を行うことが望ましいので、あなたが被災者のもとに出向いて支援を提供している場合は、連絡方法についてよく確認してください。

SPRを提供するにあたって

Delivery Considerations

SPRを提供する準備

Preparing to Deliver SPR

準備と訓練によって、SPR 提供者は次のような局面で、より自信を持って活動を行なうことができます。

- 被災者とのあいだに SPR スキル提供の基盤となる信頼関係を作る
- 被災者の反応、ニーズ、持てる力に関する情報を集める
- 被災者に SPR スキルの中心的な内容を教える
- 特定のスキルをいつ、どのように教えるか判断する
- 被災者のニーズにあわせて、スキルの内容を調整する
- 被災者に対する継続的な支援方法を考案する

提供者は子ども、高齢者、特定のニーズをもつグループに対応することもあるかもしれません。そうしたときには、より専門的な知識が必要とされるでしょう。

被災地の支援を行うためには、起こった出来事の性質、影響を受けている人々、現在の状況、受けられる支援事業などに関する基本情報を入手しておく必要があります。

提供者—被災者関係の重要性 The Importance of the Provider-Survivor Relationship

SPR を受け入れ、役立ててもらうためには、被災者とのあいだに建設的・協力的な関係を築かなくてはなりません。なぜなら、このマニュアルは回復のための特別なスキルを教えることに焦点が合わせられており、それは、提供者にとっても被災者にとっても、負担の大きいことだからです。共感的で、信頼に足り、敬意にあふれる効果的なコミュニケーションを行うことが重要です。

被災者に対して思いやりのある、効果的なやり方で関与してください。次のことを目標にします。

- スキルを効果的に習得してもらうことに焦点づけた現実的なアプローチを行う
- 被災者が新しい環境に再適応できるように支える
- 傾聴し、悩みを受けとめ、共感を示す
- 被災者の粘り強さと意欲を高める
- 被災者の持てる力を見出し、新しく学んだ対処スキルとともにそれらを高める

提供者はまず、それぞれのスキルを学ぶ意味を被災者に説明することからはじめます。次に被災者といっしょに、どのスキルに焦点を合わせるかを決めます。すべての人にすべてのスキルを教えるのではなく、被災者のニーズにあったスキルを選んでください。被災者が提供者と過ごす時間から最大限のものを得られるよう、オープンで率直なやりとりをしてください。敬意と深い思いやりを示すことによって、被災者との間に効果的な協働関係を築くことができれば、被災者にさらなる支援を受け入れてもらうことができるでしょう。スキルを教えることを焦らないでください。

被災者のペースで進み、必要に応じてスキルの手順を確認してください。1 回しか会えないこともあるかもしれませんが。そうした場合には、それぞれのスキルの使い方を概説することに的をしぼった面接を行ってください。それだけでも、苦しみに圧倒され希望を失っている被災者の助けになるでしょう。被災者が 1 回以上の面接は必要ないと考えているなら、その決断を尊重してください。必要に応じて、あなたあるいはほかの提供者にコンタクトできる場所と時間を伝えてください。

SPR を紹介するときには、SPR が支持的なカウンセリングや精神科治療とは異なっている点について説明し、その目的を伝えてください。これは協働的な雰囲気の中で行うようにしてください。被災者ができていることが 1 つでもあれば、それを認めてください(たとえばあなたと話をする勇気をもっていること)。そうすることによって、あなたと被災者は困難に効果的に対処するために一緒に作業するパートナーである、という印象を与えられるでしょう。たとえば、次のように伝えます。

大人／ 保護者	<p>今日はお越しいただいてありがとうございます。私たちが今日、そしてこれから、どんなことができるかを説明していきます。あなたはこれまでも、カウンセラーにお会いになったことがあるかもしれませんね。でも、私はカウンセラーというよりは教師、あるいはコーチに近い存在に思います。私は、困難な出来事に遭遇したときに役に立つ、「スキル」を学ぶ手助けをします。それはちょうど、道具箱に入った道具のようなものです。</p> <p>まず、あなたにとってもっとも緊急に必要なことや、困っていることは何かを、明確にしていましましょう。そのあとで、私がいくつかのスキルを紹介します。あなたは、自分の役に立ちそうなスキルを選んでください。スキルを学ぶのにかかる時間も、ご自身で決めることができます。ただし、もし可能であれば、順調にいったかどうかを確認したりスキルの内容を微調整したりするために、何度かお会いしたほうが良いとは思いますが。スキルを習得するために役に立つのは練習です。それから、実際にスキルを使ってあなたのいつものやり方と比べてみることも役に立ちます。</p> <p>ここまでの話、ご理解いただけただけでしょうか？</p>
子ども	<p>今日は来てくれてありがとうね。私はどっちかという、先生とかコーチみたいなものなの。あなたにはたいへんなことがあったよね。だから、もっとリラックスして、元気になって、また楽しい気分になれるような新しい方法を、あなたといっしょに練習したいと思うんだ。まずはあなたのことと、これまでどんなふうだったかを、お話してくれるかな。それから、いっしょに練習していこうね！</p>

期待値を設定することの重要性 The Importance of Setting Expectations

提供者にとって:

SPR スキルを教えるときには、練習と定期的な観察——スキルの進み具合と、その人にそのスキルがあっているかどうかをモニターすること——の両方が必要です。それは提供者自身にとっても同じことです。ほかのスキルのほうがもっと自信をもって教えられるからといって、あるスキルを教えることを避けないように注意しなくてはなりません(たとえば、呼吸法を教えるほうが気楽だからといって、問題解決について教えることをためらうなど)。また、時間の限られた介入では、できることに限界があることを心にとめておいてください。あなたが被災者に複数のスキルを教えたいと思っても、1 回か 2 回しか会うことができないなら、スキルを取捨選択しなくてはなりません。スキルを教えるときには、被災者が確実にやり方を理解して実践できるように、すべての手順を確実に教えてください。手順を飛ばしたり、急いざりしてはいけません。たった数回のセッションで被災者の人生に重要な変化をもたらそうとして、自分にプレッシャーを与えないようにしましょう。短期間での改善が可能な被災者もいれば、日常生活機能を改善したり

苦痛を和らげたりするために、より長期間もしくは集中的な介入を必要とする被災者もいるでしょう。面接を重ねても被災者の生活、もしくは苦痛に変化がみられないような場合は、地域の精神保健の専門家に紹介してください。

被災者にとって:

SPR ができることとできないこと、つまり、SPR の強みと限界を被災者に具体的に説明してください。SPR はほかのカウンセリングよりも多くの手段やスキルを提供します。一方で、正式な治療であれば行うような介入をすべて行うものではありません。スキルがもっとも役に立ちそうな機会や場面で、スキルを集中的に、実験的に使ってみよう被災者に勧めてください。そうすることによって、成功のチャンスを最大にすることができます。次のように伝えてみるとういでしょう。「私たちが会えるのは数回でしょうから、あなたにとって優先順位が高いスキルを選びましょう。そうすることによって、この時間を最大限有効に使いましょう。日常生活のなかでいつどのようにそのスキルを使うかは、あなた次第ですが、練習すればするほど、きっとより多くの成果が得られるでしょう」。

SPRを提供するためには、被災者とのあいだに支持的で共感的なパートナー関係をつくる必要があります。それによって、被災者は新しいスキルを学びやすくなりますし、次のようなことも可能になります。

- 困難な状況でも諦めなくなる
- もてる力を維持する、あるいは高めることができる
- 「かたまっている」状態から動きはじめ、ものごとをより効果的に行うことができる
- 自分の困難や抱えている問題について気軽に話せるようになる
- 必要な支援を求められる
- 破滅的で不健康な行為をやめる、もしくは減らそうと試みることができる

発達に関する視点の重要性 The Importance of a Developmental Perspective

被災者の発達段階を考慮しなくてはならないのは、ほかの心理的支援と同じです。あらゆる年齢の人が災害に遭遇し、心理的な影響を受ける可能性を持っています（ふたたび災害が起こることへの不安、トラウマを思い出させるきっかけに対する過敏さなど）。ある特定の年齢層の被災者が、特定の心理的反応を体験することがあります（子どもの分離不安が高まる、高齢者が喪失からの回復に大きな困難を抱えるなど）。この冊子のスキルを理解し、活用する力は、その人の発達の段階によって左右されるという側面があります。あらゆる年代の人びとに役立ててもらうためには、それぞれの年代のニーズと能力に応じて、提供者がSPRの内容を調整しなくてはなりません。このため、SPRでは、大人と同じものを子ども向けにアレンジした内容を提供します。

文化に対する配慮の重要性 The Importance of Cultural Sensitivity

SPR の提供を成功させるためには、提供者は文化、民族、信仰、人種、言語の多様性に対して、思慮深くなくてはなりません。支援に向かう場合（アウトリーチ）でも、自分の地元で行う場合でも、自らの価値観、先入観について意識的であってください。また、自分の価値観と支援する地域の価値観の違いについても、知っておかなくてはなりません。あなたがその人をどう見るかということだけでなく、その人があなたをどう見るかということにも、意識を向けおきましょう。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、再建するのを支援することによって、あなたは災害の衝撃に対処するかれらの力を高めることができます。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、そうした状況下での感情表現やふるまい方、行政機関に対する姿勢、支援に対する受け入れなど、地域に関する事柄を学んでください。すべての文化、あるいはあらゆる家族や個人の慣習について知ることは、不可能です。よい学び方の1つは、一緒に働く地元のスタッフや被災者から、かれらの文化について学ぶことです。

考慮すべきこと Things to Consider

1. 面接の回数はどれくらい必要か

面接の回数は、さまざまな要因によって決まります。被災者の意欲、面接のために使える時間、スキルはどれくらい機能しそうか、スキルは被災者が現在抱えている問題にどれくらい役立ちそうか、地域にはどんな利用できる資源があるか、などの点を考慮に入れることになるでしょう。面接回数の予定を立てるときには、それぞれの面接について、あまり詳しい計画をたてないようにしてください。1つのスキルを十分に教え、その先のことについてはオープンにしておいてください。被災者に負担をかけすぎないようにしましょう。現実的であってください。一度に1つのスキルに集中してください。訪問の予定を立てるときには、その次の面接はないかもしれないという可能性を、心にとめておいてください。取り組むべきスキルの選び方、意欲を高める方法、後退を防ぐ方法に関するさらなる情報は、「継続面接」の章を参照してください。

一般的な経験則によると、より多くのスキルを教え、あなたの指導のもとでそのスキルを使う機会が多ければ多いほど、被災者はよりよい結果を得られます。その人が大きな問題を抱えている場合は、最低5回の面接を予定してください。それだけあれば、必要なスキルを学び、習得する時間が得られるでしょう。

2. 個人面接とグループ面接、どちらが適切か

SPRは個人面接でも、小グループ面接あるいは家族面接でも、提供できます。グループは効率的ですし、メンバー同士の相互サポートも促進されます。個人面接では、被災者の特定のニーズに焦点を合わせることができ、練習により多くの時間を使うことができます。SPRはグループ・セラピーではないことを忘れないようにしてください。特定のスキルを教えるときには、グループで行うこともあるでしょうが、その場合には、一人ひとりのニーズに応じたやり方を教えつつ、セッションがグループのメンバー全員に関与し続けるよう、バランスをとる必要があります。

3. 保護者の同意は必要か

子どもと接触するときには、最初に親または保護者に会って、あなたの役割を説明し、同意を得てください。若い人たちには、親に同席してもらったうえで、本人に了解をとるというやり方を考えてみてください。

4. その被災者はSPRの適応か

SPRには適さない被災者もいるでしょう。強い自殺願望をもっている人、周囲に危険をおよぼす人、重度の障害をもっている人、急性の精神症状のある人、強い認知障害がある人は、すぐに適切な機関に紹介する必要があります。身体的な症状に関する訴えのある被災者は、SPRの手順に入る前に、医師を紹介してください。

1. 情報を集め、支援の優先順位を決める

Gathering Information and Prioritizing Assistance

目標	<p>情報を集めて、支援者の所属機関が提供するほかの支援、もしくはほかの機関にすぐ紹介する必要があるか、判断します。その被災者がもっとも緊急に必要としていること、困っていることを理解し、優先順位を決め、SPR による介入計画を立てます。</p>
理論的説明	<p>災害のあとには、災害で体験したことや、大切なものを失ったことによって、持続的な苦痛を経験することが少なくありません。被災者は身体的、あるいは精神的な症状に対する支援を今すぐ、あるいは長期的に必要としているかもしれません。さまざまな生活上のストレスや困難に、直面しているかもしれません。安全に対する不安をいただいているかもしれません。対人関係と社会機能の困難をもっているかもしれません。情報を集めることは支援の第一歩です。被災者がいま必要としていること、困っていることを明確にし、優先順位を決め、対処していきます。</p>
対象	<p>すべての被災者。あなたが最初に接触することになる人もいれば、過去に支援を受けたことのある被災者もいるかもしれません。</p>
時間	<p>10分から15分</p>
使用する資料	<p>SPR スクリーニング用紙 SPR スキルのフローチャート 「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？</p>
スキルの手順	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. いま必要としていること、困っていることを明確にする 2. 問題の優先順位を決める 3. 行動計画を立てる

情報を集めることの意味を説明する

Give Rationale for Information Gathering

情報を集め、支援の優先順位を決めることは、SPR の提供をはじめるとも重要な手順です。被災者を迎えたなら、いま必要としていること、困っていることを明確にし、優先順位を決めることを説明してください。次のように言います。

どうすればあなたのお役に立てるかを知るために、いくつか質問をしてもよろしいでしょうか。あなたにとって何が重要なかが分かれば、私たちはあなたのもっともさし迫った問題に取り組むことができます。それぞれの問題がいま、あなたにとってどれくらい大きいかについても伺いたと思います。その前に、先に話しておいたほうがいい緊急のことがあれば、聞かせてください。

続いて、次のことを判断するために、いくつか簡単な質問をすることを説明してください。

- すぐにほかのサービス、またはほかの機関を紹介する必要があるか
- 被災者が現実的に必要としていること、困っていることは何か
- 被災者が支援に対して求めることの優先順位

注意事項

SPR の最初の目標は、被災者がいま必要としていること、困っていることに対処する手助けをするために、使える時間をもっとも有効に使うことです。SPR は問題と解決に焦点を合わせた介入です。その被災者とは 1 度きりしか会えないかもしれません。できるだけたくさん情報を集め、できるだけ多くの支援を提供できるように、時間を使ってください。情報収集は、だいたい 10 分から 15 分以内で行うようにしてください。

あなたが、その被災者には文化的な背景(性別、年齢、民族、信仰)から、別の支援者のほうが適切であると判断した場合は、どのようなタイプの支援者が被災者の希望に沿っているか考えてください。

ステップ 1: いま必要としていること、困っていることを明確にする

Identify Current Needs and Concerns

ほとんどの被災者は、自分がまず最初にどんな支援を必要としているか、伝えることができるでしょう。被災者が伝えた事柄に対しては、それ以上の質問はせず、対応してください。しかし、何を必要としているかはっきりさせることが難しくったり、直接的な質問をしてもらったほうが答えやすい被災者もいるでしょう。情報収集に際しては、「SPR スクリーニング用紙」(付録 A)か、あなたの所属機関のスクリーニングや質問票などを使ってください。被災者が提示する問題の 1 つひとつに対して、それがどれくらい大きい問題か尋ねてください(「それは緊急の問題ですか?」「ほかの問題を片づけるまで、待つことのできる問題ですか?」)。

被災者が緊急の問題を報告した場合は、スクリーニングを一旦中断し、その問題に対処してください。こうした問題はしばしば、コミュニティ内の他機関への紹介を必要とします。たとえば、病気やけがなどの問題、精神保健に関する問題(気分、不安、物質乱用、自傷他害のおそれなど)、安全に関する緊急の問題などです。

ステップ 2: 問題の優先順位を決める Prioritize Areas to Address

スクリーニングを完了したら、次のことが可能になっているはずです。

- 必要なことと困っていることに対して、優先順位を決める
- その問題に対して適切な SPR スキルを選ぶ
- 面接回数はどれくらい必要か、あるいはどれくらい可能かを話しあう。

話しあった内容を被災者と一緒に検討し、あなたが理解したことを伝え返し、真っ先に取り組むべきいちばん重要な事柄を決めます。被災者が質問したり、自分の意見を伝えたりできる時間をとることを、忘れないでください。話しあった内容を、次のようにまとめます。

私たちはたくさんのお話について話しあいました。ここまでの内容を、まとめてみますね。あなたにとって、いま、もっとも大きな気がかりは、〇〇〇〇ということですね。それで間違いありませんか？

現在どの問題がいちばん重要か、どの問題に取り組みたいと思っているか、被災者に尋ねてください。SPR スクリーニング表を使って、被災者が優先順位を決められるよう、手助けしてください。また、取り組むべきもっとも重要な問題を一緒に決めるために、あなたが気づいたことや、アドバイスがあれば、それを伝えてもいいでしょう。たとえば、次のように言います。

これまでの話しからすれば、まず、〇〇〇〇の問題に集中することが、いちばん役に立ちそうですね。それから、もしあなたが希望されるなら、私たちはまた会って、この問題とほかの問題について話しあうこともできます。それについてはいかがでしょうか。

被災者が優先順位の高い問題を複数あげる場合は、最初に取り組む問題を決める手助けをしてください。次のように言います。

取り組むべき大事な問題が、いくつもあるということですね。それでは、そのなかから 1 つ、今日取り組む問題を選びましょう。それを選ぶための質問を、いくつかさせてください。

- これらの問題のなかで、あなたがいちばん困っていることはどれですか
- ほかの問題よりも、真っ先に対処しなくてはならない問題がありますか
- どんどん悪くなっているように思える問題がありますか
- もし私がお手伝いすれば、ほかの問題の解決にも役に立つような問題がありますか
- あなたがもっとも安心して取り組める問題、あるいは今日やれそうな問題がありますか
- これから起こりそうなことで、ほかの問題を悪化させそうな問題がありますか
- 最近起こったことで、事態をさらに悪化させているような問題がありますか

さあ、これらのことを考慮に入れたうえで、あなたは今日、どの問題に取り組むのがよいと思いますか？

焦点を合わせる問題を決めるにあたって、次のことを考慮に入れてください。

- 被災者は、そのことを大きな問題だと思っているか
- その問題は、強い苦痛や機能的な障害を引き起こしているか
- その問題は、ほかの問題よりも早く対処する必要があるか
- その問題は、時間とともに悪化しているか
- その問題に対処することは、ほかの問題を減少させるか
- 被災者が、その問題を最初に手助けしてほしいと望んでいるか
- 被災者が、いま自分にはその問題に取り組む力があると感じているか
- その問題は、SPR スキルで対応できるものか

ステップ 3: 行動計画を立てる Make an Action Plan

その問題への対処に SPR スキルが使えるか、被災者がほかのサービスへの紹介を必要としているかを判断してください。先に述べたように、病气やけが、あるいは精神保健に関する懸念に関しては、どのようなものであれ、かならずすぐに対応してください。

次に、最初に SPR のどの戦略を使ってみるかを被災者と一緒に決めてください。明らかになった問題に対応する SPR スキルの選択肢を手短かに説明し、被災者が求めていることを把握してください。次のように言います。

今日私たちは、_____の問題に取り組むことになりました。そのために使えそうな方法が、いくつかあります。たとえば、(以下のリストから、該当する SPR スキルの選択肢を説明して)、こういったスキルをやってみることができます。このなかに、あなたがやったことのあるものはありますか？ やれそうだと思うものはありますか？ 最初にやってみたいと思うのはどれでしょうか？

SPR スキルについて、次のように説明します。

- **問題解決のスキルを高める**——問題と目標を明確にし、さまざまな解決方法のアイデアを出し(ブレインストーミング)、それらの方法を評価し、もっとも役に立ちそうな解決策を試してみる方法。
- **ポジティブな活動をする**——ポジティブで気分が晴れるような活動とはどのようなものか考え、それをやってみることで、気分と日常生活機能を改善する方法。
- **心身の反応に対処する**——動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらをやわらげる方法。
- **役に立つ考え方をする**——苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方におきかえる方法。
- **周囲の人とよい関係をつくる**——周囲の人や地域の支援機関との関係をよくする方法。

さまざまな問題に対する適切な介入方法を特定するために、次のページの SPR フローチャートを用いてください。

必要であれば 1 回以上の面接を提案し、それが可能かどうか話しあってください。被災者にはいつでも中断する自由があることを説明してください。

SPR スキルのフローチャート

心配なこと・困っていること	最初にやってみるスキル	次にやってみるスキル
解決しなくてはならない困難な問題がある。	問題解決のスキルを高める	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
出来事に対する激しい、あるいは繰り返し起こる反応がある。	心身の反応に対処する	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
災害のあと、友達や家族とどのようにつきあえばいいのか、わからなくなった。私を気づかってくれたり、手助けしてくれたりする人が近くにいない。	周囲の人とよい関係をつくる	ポジティブな活動をする 役に立つ考え方をする
気持ちが落ち込んでいる、悲しい、あるいは誰にも会いたくない。	ポジティブな活動をする	問題解決のスキルを高める 周囲の人とよい関係をつくる
動揺するような考えが浮かんで、嫌な気持ちになったり、前向きなことを考えられなくなったりする。	役に立つ考え方をする	心身の反応に対処する 活動の計画を立てる
健康に深刻な問題がある。重い精神的な症状がある。物質依存に関する深刻な問題がある。深刻な生活上の問題を抱えている。	問題解決のスキルを高める (適切なサービスへの紹介に焦点づける)	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする

2. 問題解決のスキルを高める

Building Problem-Solving Skills

目標	困難や問題の優先順位を決め、それらを解決できるよう被災者の手助けをします。
理論的説明	災害はしばしば、たくさんの困難を引き起こし、被災者に無力感をいだかせます。山積みになった問題を前にして、手も足も出ないと感じさせられることさえあるかもしれません。継続するストレスと、「どうにかしなければ」というプレッシャーは、問題から距離をおいて、最適な対処法について、効果的に考えることを難しくします。秩序立った方法で問題に取り組めば、より効果的に対処できるようになります。それによって、コントロールの感覚を取り戻し、自己効力感を高めることができます。
対象	<p>次のような問題で困っている被災者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 数多くの問題に圧倒され、手も足も出ないと感じている ● 自分には問題を解決できないと感じている ● 混乱し、状況をコントロールすることができないと感じている ● 解決困難な問題を抱えている家族がいる
時間	30-45 分
使用するもの	<p>ワークシート「問題を解決する」: 大人・青年用 ワークシート「問題をやっつけよう」: 子ども用</p>
スキルの手順	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問題を明確にして、責任者を決める 2. 目標を決める 3. ブレインストーミング 4. アイディアを評価して、ベストな解決策を選ぶ

このスキルを学ぶ意味を説明する

Give Rationale for Problem-Solving

問題を抱え続けることによって、被災者は強いストレスを感じたり、否定的な気分になったり、対人関係を悪化させたりすることがあります。問題を解決できないことに絶望したり、混乱を体験したりすることもあります。「問題解決のスキルを高める」のパートでは、被災者が数々の困難を対処可能な小さなかけらに分解し、どの問題に最初に取り組むか判断し、とるべき行動をじっくりと考えることができるように手助けします。このスキルを被災者に紹介するために、次のように言います。

災害は、数多くの困難な問題を引き起こします。そのため災害にあった人は、たくさんの困難なことに直面して、落ち込んだり、無力感をいだいたりすることが少なくありません。今日は、あなたのご自分の問題に対処するために利用できる方法について、話し合いましょう。この方法を学ぶことによって、1つの問題に対して、複数の解決策を考えることができるようになります。あなたはそのなかから、ご自分のとるべき行動を選ぶことができます。

解決困難な問題を抱えているほかの家族について相談したいという人に対しては、このスキルはほかの人に教えられること、あとでやり方を説明した資料を渡せることを、伝えてください。また、その家族との個別面接、もしくは同席面接を提案してもいいでしょう。

次に、取り組むべき問題を選びます。次のように言います。

これから、どんな困難な問題にも使える簡単な4つの手順をお教えしたいと思います。この方法を使えば、問題を、あなたが対処できる小さなかけらに分解することができます。やり方をお教えするために、この手順を使って、あなたの問題の1つに取り組んでみましょう。そうすれば、その問題に対して試してみることでできる方法を見つられまし、やり方を学んでおけば、あなたが直面しているほかの問題にも使うことができます。なにか質問はありますか？

それでははじめましょう。4つの手順とは次のようなものです。(1)問題を明確にして、問題のありかを決める (2)目標を決める (3)ブレインストーミングでアイデアを出す (4)アイデアを評価して最適な解決策を選ぶ

〔被災者に、ワークシート「問題を解決する」を手渡してください〕

さあ、それでは問題解決の手順を1つずつやってみましょう。

ステップ 1: 問題を明確にして、問題のありかを明らかにする

Define the Problem/Decide Ownership

問題を明確にする

付録 B のワークシート「問題を解決する」を使って問題を明確にし、被災者がそれに取り組めるよう、手助けします。できるだけ詳しく、具体的に、取り組む問題を明確にしてもらいましょう。その問題がこのスキルを試してみるのにふさわしい問題であるかどうかを判断するために、あなたがその問題について十分に理解できるまで、質問を続けてください。問題が明確になっていけば、その問題に引き続き取り組むべきか、あるいはほかの問題を選ぶべき

か、見えてくるでしょう。次のように伝えます。

問題を解決するための最初の手順は、あなたが取り組みたいと思っている問題を、できるだけ明確にすることです。もしあなたの問題が込み入ったものであるなら、対処可能な「小さなかけら」に分解することができるかどうか、試してみることにしましょう。

大きな問題と思えるもの——たとえば家族がうまくいっていないなど——も、より解決しやすい小さな問題に分解できることが少なくありません。家族でどんなことが言い争いになるのかはっきりさせると、問題は家族で活動するために使えるお金が足りないことかもしれないし、誰が朝いちばんにシャワーを使うかということかもしれないかもしれません。今から問題を限定させてみましょう。「小さなかけら」は、明確になればなるほど、より対処しやすいものになるでしょう。

1つの問題を2つか3つの「小さなかけら」に分解したら、その全部を解決できないことで、思いわずらわないでください。大切なことは、ほかの「かけら」や、ほかの問題に気をそらさないで、そのときはその1つの「かけら」に集中し続けることです。ほかの問題は、あとで同じやり方で取り扱うことができます。

それでは、いまからワークシートを使って、問題をできるだけ詳しく絞り込んでいきましょう。

子どものための工夫

子どものなかには、問題の優先順位を決めたり、問題を具体的にしたりすることが難しい子がいます。困っていることや問題のリストを作って、手助けしてください。子どもが何か困っていることや問題をあげたら、その問題について詳しく訊いていきます。

- そのことはどれくらいよく起こりますか
- 誰に関係がありますか
- どんな気持ちになりますか
- どんなふうに困りますか

問題を1つひとつ明確にし、シンプルな言葉にしてカードに書いていきます(たとえば、友達とケンカした、狭い仮設住宅で暮らしていて、自分のプライバシーがないなど)。そのカードを、もっとも苦痛な問題や緊急の問題から、それほどではないものの順に、分類してもらいます。もっとも困難な問題がいちばん上にきて、その下にはそれより深刻さの程度が軽いものが並ぶようにしてください。山のてっぺんにある問題を、最初に取り組むべき問題として選びます(子どもとの信頼関係を築きやすくするために、子どもに得意なことを尋ねて、その順位づけをしてもらうエクササイズからはじめましょう。それに続いて困っていることや問題について、尋ねていきます)。

問題のありかを定める

被災者(とくに子ども)は、自分に責任のない問題を引き受けていることが少なくありません。たとえばある被災者は、愛する人が悲しんでいた、イライラしていた、動揺していたことに対して、それは自分のせいであり、愛する人を助けられるのは自分しかない、と考えているかもしれません。(被災者の選んだ問題が、まさしくかれらが責任を負っているものであるなら、この部分はとばしてください)

ある問題の解決に対して、その人が責任を負っているかどうか判断する方法を示すために、その問題はその人と

誰かのあいだに起こることかどうか、尋ねてください。もしそうである場合は(愛する人とのケンカなど)、その人はその問題の解決に対して——少なくとも部分的には——責任があります。もし、その問題が主にほかの人に起こっていること(愛する人が悲しんでいるなど)、あるいはほかの人々のあいだで起こっていること(友人のあいだでケンカが増えているなど)なら、それは、その被災者が解決に責任を負うべきことではありません。このことは、ほかの人の手助け(友だちが仕事を探せるように赤ちゃんを預かってあげるなど)をするべきではない、という意味ではありません。問題に対して、その人が真っ先に過剰な責任を負う必要はない、という意味です。

被災者がほかの人に責任がある問題を選んだ場合は、別の問題を選んでもらいましょう。誰が責任者かを判断できるよう、次のように言います。

取り組む問題が決まったところで、これはあなたが解決すべき問題か、それともほかの人が解決すべき問題か、調べてみましょう。このことを明らかにするために、次の質問をご自分にてみてください。

「このことは私自身に起こっていることだろうか、あるいは、私と誰かとのあいだで起こっていることだろうか？」

そうではないなら、

「この問題はたいていほかの誰かに、あるいはほかの人々のあいだで起こっていることだろうか？」

その問題がほかの誰かによって解決されるべきものなら、次のように被災者に伝えてください。「あなたがとても困っていることはわかります。でもこの問題は、ほかの人が取り組まなくてはならない問題のようですね。その次に重要な問題について考えて、それをワークシートに書くことにしましょう」。

ステップ 2: 目標を決める Set the Goal

その人がどうしたいのか、何を必要としているのかを明らかにしましょう。不安に思っていることや困っていることについても同様です。ほとんどの被災者にとって、問題を明らかにしていくことは難しいことはありません。しかし自分の求めていることや必要としていること、あるいは心配していることについて十分に考え抜いたという人は、それほど多くいません。心の奥底にある思いを明らかにしていくことによって、より効果的に問題を解決することができるようになります。メッセージを「私は～」ではじめること——「私は～したいです」「私には～が必要です」「私は～を恐れています」「私は～が心配です」——が役に立ちます。

目標が明確になればなるほど、解決への具体的なステップを設定しやすくなります。表層的なニーズや懸念から、より深層のレベルに進むよう、被災者を促してください。たいていの問題の奥底には、普遍的な課題がひそんでいます。たとえば、「コントロールできている感覚」「誰かに承認されること」「安心と安全の感覚」「愛と尊敬を得ること」「まっとうに取り扱われること」「自分の潜在的な能力を発展させること」などです。たとえばある被災者が、状況的に引っ越しをすることが困難であるときに、「私の家はせま苦しい」と訴えたとしましょう。その人が必要としていることを明らかにするために、あなたは口にされた問題の奥にあるもの——「私にはひとりになれる時間が必要です」「私にはもっとプライバシーが必要です」など——を見る必要があるでしょう。

目標を明らかにする手助けをするために、次のように言います。

ステップ2では目標を決めます。あなたは取り組む問題を選びましたね。次はあなたが本当のところどうなって欲しいと思っているのか、どう変わって欲しいと思っているのか、あるいは何を心配しておられるのかを明確にしましょう。

たとえば、家族のもめごとの問題を例に取ってみましょう。ステップ1で、私たちは大きな問題を2つの部分に分けましたね。朝、誰が最初にシャワーを使うかという口論と、家族の活動のためのお金が十分でないことにまつわる口論でした。ステップ2では、あなたがどうしたいか、何を必要としているか、何が怖いのか、何に困っているかを明らかにしていきます。1つめの問題では、次のようなことが明らかになるかもしれません。「私はみんなが納得するバスルームのスケジュールがほしい」「私は楽しくシャワーを浴びたい」「私はもっとストレスの少ない朝を過ごしたい」「私はゆっくりと朝の支度をしたい」。2つめの問題では次のように考えるかもしれません。「私は家族と一緒に何かやりたい」「私は少ないお金で、または無料で、みんなでできることを見つけたい」「私は家族みんなで楽しい時間を過ごしたい」「私はお金が足りないことで困っている」。

まず、問題を扱うことのできる小さなかけらに分解する作業をして、次に、現実的な目標について考える時間をとることによって、私たちが問題の解決に近づいたことに注目してください。問題が、以前より扱いやすいものになってきたように思いませんか。

さて、いよいよあなたの問題に戻りましょうか。あなたはどうしたいですか。何が心配でしょうか。そこから私たちの目標を決めていきましょう。

〔被災者が困っていることを具体的にできるよう、手助けしてください〕

それでは、いまからあなたの目標をワークシートに書いてみましょう。

ステップ3: ブレインストーミング Brainstorm

被災者に、目標を達成するためにできそうなアイデアをいくつか考えてもらいます。ブレインストーミングとは、問題の解決策を、思いつくかぎり、できるだけたくさん出していきやり方です。それぞれの解決策の潜在的な重要性を念頭におきつつも、判断は控えてください。ただ単純に、1つひとつのアイデアをワークシートに書いていきます。もし被災者がうまく解決策を思いつけないようなら、その人が尊敬する友達、先生、同僚、あるいは家族であれば、その問題をどう扱うと思うか、聞いてみてください。次のように言います。

ステップ3では、「ブレインストーミング」という作業をやります。これは、あなたがこれまで思いつかなかったアイデアを引き出すために、やれそうな解決策のリストを作ることです。よいアイデアも悪いアイデアも含めて、私たちが思いつくかぎり、できるだけたくさん解決策を書き出してみましょう。まだ判断はしないでください。それが現実的かどうか、考えないでください。ばかばかしいと思えるアイデアもあるかもしれませんが、それでいいのです。どれだけたくさんアイデアを出せるものか、やってみましょう。それから、それをワークシートに書いていきます。

選択肢の幅をひろげるため、ほかのアイデアを示唆したり、解決策を方向づけたり、修正したりしてください。

選択肢の例:

- 自分を落ちつかせる方法
- 問題のなかで、コントロール可能な部分について行動を起こすこと
- 自分に言い聞かせて役に立つ言葉
- これまで助けになった方法をもとにした、あるいは発展させた解決策
- 過去にこうした問題を解決した方法
- 環境を変える方法
- 困難な状況に対処するためのスキルを新しく学ぶこと
- ほかのサービスを受けること(選択肢をひろげるために、利用可能なサービスのリストを用意しておきます)

実際に使えそうなアイデアを含めて、少なくとも10個のアイデアが出て、アイデアはもう出つくしたと感じられたら、ステップ3は終了です。

ステップ4: アイディアを評価して、ベストな解決策を選ぶ Evaluate and choose the best solutions

実際にやれそうなのはどれかという観点で、被災者にベストな解決策を選んでもらいます。ありえる解決策の1つひとつを検討して、それがもたらすよい結果と悪い結果について、話しあってください。

必要に応じて、それぞれの選択肢がもつプラス面とマイナス面について、話しあってください。被災者が解決策をいくつか選ぶことができれば、続いて、小さなステップを設定してもらいましょう。非現実的な行動計画を立てないように注意してください。提供者の役割は、被災者の選択が実行可能で、現実的で、効果的で、部分的に問題の解決につながるようなものになるよう、方向づけることです。ベストな解決策は、いくつかの選択肢の組み合わせであることが多く、ステップ2で特定された目標に近づくものです。次のように言います。

最後のステップは、ベストな解決策を選ぶことと、それを実際に試してみることです。選択肢のリストを眺めて、それぞれのアイデアがどれくらい役に立ちそうか検討しましょう。あなたはここで役に立ちそうにないものを削除して、適切だと思えるものを選ぶことができます。役に立ちそうだと思うもの、やってみたいと思えるものを選んでください。目標に到達するための最終的な解決策は、いくつかの選択肢の組み合わせになるかもしれません。

子どものための工夫

子どもの場合は、提供者がリストを順に見ていき、それぞれの選択肢を評価してやらなくてはならないかもしれません。そのあとで、子ども自身にそれぞれの選択肢を「○か×か」で評価させましょう。この作業は、対話を重ねながら進めていきます。できるだけ、子どもが納得して自分で決められるようにしてください。提供者は次のように言います。

最後のステップでやることは、このなかから、いちばんいい方法を選ぶことだよ。そして計画を立てて、実際にやってみること。解決方法のリストをよく見て、どれくらい役に立ちそうか考えてみよう。1 つひとつの解決方法の横に、○か×をつけていってね。目標を達成するのに役に立ちそうだなって思えるものには、○印を、役に立ちそうにないなって思うものには、×印をつけます。役に立ちそうにない方法は、消すことができるよ。これはとくにいいなって思うものがあったら、星印をつけます。役に立ちそうなもの、あなたが実際にやってみたいって思えるものを選んでね。

文化に関する注意

意思決定に関して、年長者、特定の治療者、長老会、女性リーダーなどの最終的な発言が影響を与える（あるいは必要とされる）文化は、少なくありません。その問題が対人関係の葛藤、人生の変化、その集団に影響を与える可能性のある変化に関するものである場合には、なおさらそうでしょう。解決策を選ぶ際には、被災者の属するコミュニティのメンバーが、その最終的な解決策に関与する可能性があるかどうか、尋ねてください。もしそうである場合には、その人たちにどのように関与してもらおうのがよいと思うか、尋ねてください。

ベストな解決策を選び終わったら、これからどんな行動をしてみたいか、被災者に尋ねてください。確実に実行できるようにするために、それを実行する日時、手助けの必要性、予測できる障害について、尋ねてください。子どもの場合、その解決策に大人の手助けが必要であるようなら、親（保護者）に協力してもらいます。次の面接の予定が決まっていれば、次回に行動の手順、取り組んでみたこと、やってみた感想などについてふりかえりましょう、と伝えてください。練習することと手助けを求めることの利点を、強調してください。必要に応じて、関係機関の情報を紹介します。目標のために取り組めたことがあれば、どんなことでも自分をほめましょう、と被災者に伝えてください。

身近な人の手助けをしたいと考えている被災者には、問題解決の 4 つのステップを、違和感がないほど十分に理解できているかどうか、尋ねてください。もし理解できていなければ、疑問に答えてください。そして、次はその人を連れてきてもいいこと、あるいは、その人の個人面接も可能であることを、伝えてください。

フォローアップ面接：課題のふりかえり Review assignment

被災者がフォローアップの面接に訪れたら、解決策を試してみてどうだったか、尋ねてください。前回の面接で話しあって選んだ解決策を実行できたかどうか、見極めてください。もしできていれば、結果を尋ねます。話しあうときには、以下の 3 つの事柄を話題に含めてください。

1. 計画した行動のうち、実際にできたのはどれでしたか。どんなことが起こりましたか——結果はどうだったでしょうか。たとえ部分的にでも、短期的な目標は達成されましたか。被災者が解決策を試しなかった場合は、計画がうまくいかなかった理由を探ってください。そのうえで、計画をより現実的で、実行可能なものに変更することを考慮します。
2. 問題に対処するために必要とされる次のステップは、どんなことでしょうか。計画を修正する必要はありますか。

ほかの有望な選択肢をやってみますか。ブレインストーミングをして、ほかに思いつくことのできる可能な解決策をリストに加えてください。

3. 被災者がその問題にうまく対処できた場合、あるいは、それがもはや問題ではなくなった場合には、新たな問題の解決に面接時間をあてることを考慮してください。被災者がほかの困難に対しても、問題解決の手順をやってみたかどうか、探ってください。

どの解決策が役に立ったかを探り、もし機会があれば違ったやり方がやれそうか尋ね、問題解決の計画を見直します。目標のために取り組めたことがあれば、かならず、どんなことでも被災者をほめてください。

現在の状況のふりかえりと、次の行動を決める作業が終わったら、問題解決アプローチの手順をまとめて、これからもその方法を使い続けるよう、被災者を励ましてください。

3. ポジティブな活動をする

Promoting Positive Activities

目標	<p>被災者が気分を改善し、コントロール感を取り戻せるようにするために、ポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいのある活動を計画し、それを実行する手助けをします。</p>
理論的説明	<p>災害はしばしば、いつもの日課やさまざまな活動を、中断させてしまいます。しかし、こうした活動は私たちに、よろこび、コントロールの感覚、人生には意味があるという感覚を与えてくれるものです。このスキルは、被災者がポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいの感じられる活動を探して、それを計画し、実行できるよう手助けします。日課を取り戻し、趣味やそのほかの楽しい活動を行うことができるようになれば、気分が改善し、コントロールの感覚が戻ってくるでしょう。</p>
対象	<p>次のような問題で困っている被災者</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 元気がない、あるいは気力が出ない ● いつもの日課や活動ができない状態になっている ● 楽しいこと、役に立つ活動に消極的 ● 遊ばなくなった、あるいは危険な遊びをする子ども
時間	<p>20-30 分</p>
使用する資料	<p>ポジティブな活動を選ぶ： 大人・青年用 ワークシート「ポジティブな活動をする」： 大人・青年用 みつけよう！ 気分がよくなること： 子ども用 ワークシート「やってみよう！ 気分がよくなること」： 子ども用 子どもを支えるためにできること： 親用</p>
スキルの手順	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 活動を選び、それを行う計画を立てる 2. 予定表に活動の計画を書く

このスキルを学ぶ意味を説明する

Give Rationale for Engaging in Positive Activities

災害の前に楽しんでいた行動や、やりがいを感じていた活動を行うことが、被災者の助けになることがあります。なじみのある活動をすることで、コントロール感や自分が正常であるという感覚を取り戻せるだけでなく、こうした活動が悲しみ、絶望、活力の減退を感じている被災者の支えになることもあります。このスキルでは、復興回復のプロセスや、新たに背負うことになった責任のすべてに圧倒されている被災者が、自分自身の健康と周囲の人たちとの関係のために必要な活動を減らしていることを気づけるよう、手助けします。ポジティブな活動をするの意味を、次のように説明します。

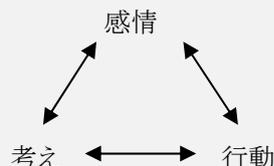
災害が起こると、いつもの日課や、さまざまな活動ができなくなるのが、少なくありません。そうした活動は、私たちに生きがいや楽しみ、コントロールの感覚などを与えてくれます。ポジティブでやりがいのある活動を計画して、実行してみませんか。以前やっていたことを、再びはじめてみませんか。そうすれば、より以前の生活に近づくことができるようになるでしょう。趣味やボランティアを行ったり、家族の日課を立て直したり、充実感を与えてくれる活動に参加することは、気分を改善したり、コントロール感を取り戻すことにも役立ちます。

災害のあとには、物事があまりにも大きく変わってしまうために、ときに、ゼロからスタートしなくてはならないような気持ちになることがあります。楽しみにしていた近所の親しい人とおしゃべりや、お気に入りの喫茶店に出かけるといったことが、突然できなくなってしまうこともあります。家族や友達と、物理的にも感情的にも、遠く離れてしまうこともあります。そういうときだからこそ、ご自分の生活を立て直すためにできることを、何か見つけてみませんか。

元気が出ない、悲しい、気力が出ない、よろこびを与えてくれる体験よりつらい体験のほうが多い、といった人々に対しては、ポジティブな活動をするの意味を次のように説明してください。

悲しい、誰にも会いたくないと思う、気分が落ち込むといった感情の変化に、どう対処すればいいか、話しあってみませんか。こうしたことは、災害後には、ごく普通にみられる反応です。ポジティブな体験よりもネガティブな体験のほうが多くなると、こうした感情が引き起こされたり、長引いたりすることがあります。ポジティブな体験は、気持ちを前向きにします。逆にネガティブな体験は、不快な気分を引き起こしやすくします。だから、もしあなたがご自分の気分をよくしたいと思うなら、ポジティブな体験を増やして、ネガティブな体験を減らすことが必要なのです。

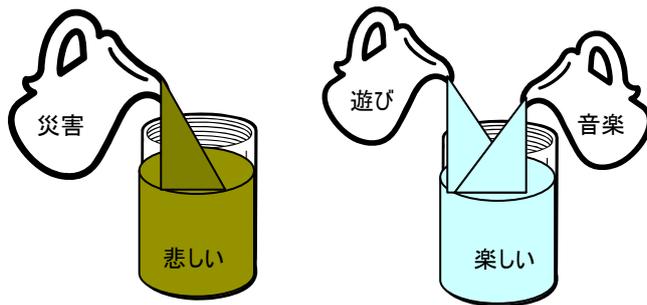
もう 1 つ、こんな考え方もあります。私たちの性格というのは、考え、感情、行動によって成り立っています(図を参照)。



悲しい、誰にも会いたくない、気力が出ないという状態は、感情、考え、行動のうち、どれかの領域から生まれるものです。またさらに、それぞれの領域は、ほかの 2 つに影響されています。たいていの人は落ち込みを感じたら、まず、「感情」を変えようと試みます。目的は気分をよくすることですから、これは一見理にかなっているようにみえます。しかし実際には、感情はこれらの 3 つの領域のなかで、もっともコントロールしたり、変化させたりす

ることが難しいものです。おそらくもうわかっておられることと思いますが、単に自分により気分になるよう言い聞かせたところで、たいていの場合、うまくいきません。実は、それよりもっと簡単なのは、考えと行動を変えることなのです。それは、間接的にあなたの感情を変化させていきます。ですからこのスキルでは、あなたの毎日の過ごし方を少し変えてみることを通じて、あなたの「行動」を変化させることを試みたいと思います。

子どものための説明



災害が起こってから、こころのなかが、いやな気持ちでいっぱいになったように感じているかもしれないね。悲しいとか、こわいとか、とにかくサイアクな気分とか。残念だけど、そういういやな気分を、ぱっとなくしてあげることにはできないんだ。もしそれが簡単にできたらいいんだけどなあ！ でも、あなたが前向きで、楽しい気持ちでいっぱいになれるような活動を、たくさんすることは、できるんだよ。

提供者への注意

以前のように楽しめなくなっている活動があることに気づけるよう、被災者の手助けをしてください。コントロールの感覚や快適な生活を再び手にするための努力の一部として、ポジティブな活動をすることが大切なのだと説明してください。しかし、こうしたスキルの効果に即効性があるという、事実と異なる認識に被災者を導いてはいけません。期待していたほどその活動を楽しめなくても、驚いたり落ち込んだりしないよう、こころの準備が必要です。たとえば、災害のあと最初にやってくる家族の休暇は、被災者がそうであってほしいと望むほど、楽しいものにはならないでしょう。覚えておかななくてはならないのは、現在楽しむ能力が制限されている人たちは、「楽しさ」に過大な期待をいだきかねない、ということです。それよりも、つらい時間を一緒に過ごしてきたことをふりかえるような、家族の時間を作ってみてください(特別な日を一緒に過ごす、ベッドに入る前におはなしの時間をもつなど)。日々の生活ストレスから少しのあいだ解放されるような活動や、自分が誰かの役に立っていると感じられるような活動を盛り込むのもいいでしょう。

文化的な注意

多くの文化には、喪の儀礼があります。そうした時間はデリケートなものです。楽しいとみなされる活動に参加したり、出来事のあと日が浅い時期に楽しそうな様子をみせたりすることは、亡くなった人や、その家族に対して礼を欠くふるまいである、とみなされることがあります。このスキルをはじめの前に、こうした文化的伝統に関する情報を入手しておきましょう。

ステップ 1: できることを見つけて、計画を立てる Identify and Plan One or More Activity

ポジティブな活動のリストを見て、できることを探す

できることを探して、それを実行する計画を立てる手助けをするために、付録 C「ポジティブな活動をする」のハンドアウトとワークシートを使用します。リストをみて、被災者にはほかに思いつく活動をつけ加えてもらいます。それを通じて、被災者が災害前にしていた活動はどのようなタイプのものだったか、考えてもらいましょう。次のように言います。

あなたの行動を変化させる 1 つの方法は、ポジティブな活動を増やすことです。ここに、多くの人が楽しんでいる活動のリストがあります。一緒にこのリストを見てみましょう。あなたがこれからの 1 週間でできそうなことを、少なくとも 3 つ、あげてください。このリストは、あくまでどれだけたくさん選択肢があるかを示すためのものに過ぎません。あなたがこれまでにやったことのある活動があれば、リストにないものでも、自由につけ加えてください。あなたは、災害の前にはどのようなタイプの活動を楽しんでいましたか。少し時間を取って、話しあいましょう。

活動を選ぶときには、あなたが楽しめて、実際にやれそうなものを選んでください。たとえあなたがいま、悲しみを感じていたり気力が出なかったりして、ポジティブな活動などとてもできそうにない、と感じているとしても、「何かやってみよう」と思うことが大切なのです。今から 2、3 分、時間をとります。あなたができそうなことを 3 つ、を選んでください。

できることを選ぶために、ハンドアウト「ポジティブな活動を選ぶ」を使用してください(子どもには「みつけよう！気分がよくなること」を用います)。リストを見ながら、被災者にはほかの活動をつけ加えてもらいます。また、災害以前に被災者が行っていた活動はどのようなタイプのものだったか、尋ねてください。なお、ここでの目的はアイデアを出すことなので、ワークシートのリストは包括的なものではなく、文化の違いも考慮されていません。

子ども、家族、高齢者に対しては、特別な配慮が必要かもしれません。子どもや思春期の人と作業するときには、ひとりで行う活動を少なくとも 1 つ選んで、次に友達、家族、あるいは支えになってくれる大人と行う活動を選んでください。家族の場合は、家族みんなで活動することによって、全員に効果もたらされることが少なくありません。家族みんなでできることを見つけられる被災者と、作業を行うといいでしょう。なお、「家族」というのは、血縁や法律上の関係を越えて拡大されることがあることを、心にとめておいてください。親しい友人や信仰をともにする人が、「おば/おじ」とみなされることもあるでしょう。高齢者と作業をするときに配慮が必要なのは、「やり直す」「生活を再建する」「前向きな活動を計画する」といった考えが、人生の後半になると、とてつもなく気が重いことに感じられることがあることです。「再建する」という言葉の、それぞれの人生の段階における意味の違いに、敏感であってください。ポジティブな活動の計画を立てる高齢者の手助けをするときには、長く生きてきた人ならではの強さ、身体的・経済的な限界、移動の制限などについて、配慮してください。

被災者が活動を選ぶ手助けをするときには、安全性を考慮してください。たとえば、その人の近所に危険がある場合には、散歩を勧めることはできません。被災者は、自分の環境にもとからあった危険性についてはわかっているでしょうが、災害後に環境が大きく変わっていることがあります。

ステップ 2: 予定表に活動の計画を書く Schedule Activities in a Calendar

ポジティブな活動の計画を立てる手助けをするために、次のように言います。

私たちは、悲しい、誰にも会いたくない、あるいは「手も足も出ない」といった状態の人々を支援してきました。その経験から、ただポジティブな活動を増やすように言うだけでは、十分ではないことを知っています。落ち込んでいるときには、決断することが難しかったり、疲れ果ててしまったと感じたり、やりがいのある活動について何も考えられなかったりすることでしょう。もし、あなたの気力や決断力が落ちているなら、そこから抜け出して楽しい活動を行うには、何かきっかけが必要かもしれません。もしあなたが、このような悲惨な出来事に直面しているときに、楽しいことをするのはふさわしくないと感じているとしたら、それはごく自然な気持ちです。しかし、そのように感じるからといって、日々の生活のなかであなたが味わっているはずの、あるいは必要としている、楽しいことやうれしいことをやめる必要はないのです。

こうした活動を続けられるように、この予定表を使って(ワークシート「ポジティブな活動をする」の予定表を示す)、これから1週間の活動予定を立てましょう。来週の予定を思い浮かべてください。1つ、もしくはそれ以上の活動を、スケジュールに組み込む時間的な余裕はありますか。もしあれば、それを予定表に書いてみましょう。

被災者がその活動を行うために必要なことを考える手助けをします。必要に応じて次の質問をして、計画を立てる手助けをしてください。

- あなたはこの活動を誰かと一緒にしたいですか？ あるいは、一緒にする人が必要ですか？ その人の都合がいいのはいつでしょうか？ 予定表に書きましょう。
- この活動には用具や準備は必要ですか？ (靴、自転車のタイヤに空気を入れること、編みものの用の毛糸など) それをいつ用意しますか？ 予定表に書きましょう。
- 計画をやめたくなくなったときには、どうやってその気分打ち勝ちますか？ (トラウマを思い出すきっかけ、喪失感、気力が出ない、やらなくてはならない大事なことがほかにたくさんあって時間がとれないと感じる、など)

子どものための工夫

子どもは、保護者と一緒に作業させてください。あるいは「お手伝いしてね」と頼んで、予定表に計画を書き入れてもらいます。幼い子どもには、シールを選ばせたり、絵を描いてもらったり、特別な活動をする日につける印の色を選ばせたりするといいでしょう。保護者にはハンドアウト「子どもを支えるためにできること」を渡してください。

提供者への注意

被災した家族にとって、気晴らしの活動のために、時間や場所を捻出することは、困難なことでしょう。子どものための活動なら、なおさらそうでしょう。うまくこうした活動の計画を立てる方法を学ぶために、「問題解決のスキルを高める」のパートが、役に立つかもしれません。また、活動の場所(あるいは時間)を被災者と決めるときには、トラウマを思い出させるきっかけに十分留意してください。「心身の反応に対処する」のパートで、きっかけへの対処法を確認することが役に立つかもしれません。

フォローアップ面接:課題のふりかえり Review Assignment

被災者がフォローアップ面接に訪れたら、前回の面接を次のようにふりかえってください。

先日私たちは、気分の落ち込み、生きがいやコントロール感の喪失といったことが、なぜ起こるのか、あるいはなぜ継続するのか、話しあいましたね。それから、よろこびや楽しみといった、生きていくために欠かせない感情を与えてくれる活動を自分で探すことのできるあなたの力についても、話しあいました。あなたの生活には、現在、つらいことがあまりにもたくさんあって、気持ちが晴れるようなことが十分にありません。そこで私たちは、あなたがポジティブな活動を行う余裕を作ったり、そういう活動を忘れないようにするために、計画を予定表に書き込みましたね。

続いて、被災者がその活動ができたか判断してください。できていれば、やってみてどうだったか、気分にどんな影響があったかを尋ねます。次の事柄について、話しあってください。

- どの活動をやってみたか、尋ねます。もし被災者が何もできていなければ、なぜやり遂げることができなかったのか、理由を探り、より実現可能な方法に変えることを考慮してください。
- 時間を捻出する、家族に話す、電話をかけるなど、活動を行うために試みたことがあれば、どんな小さなことでもほめてください。
- ポジティブな活動の計画は、この時点で、どのように修正する必要があるか、考えてください。
 - ▶ 被災者が気分の改善を報告した場合は、1 週間であと 1 回、もしくは 2 回、その活動をやってみよう励ましてください。あるいは、ほかの活動をつけ加えてもいいでしょう。
 - ▶ 被災者に気分の改善が起らなかった場合は、どのような状況であったか、探ってください。別の活動に変えたほうがよいかもかもしれません。しかし、効果の期待できる活動でも、はじめから大きな気分の変化が起こるといことは、あまりありません。むしろ、ポジティブな活動の効果は、時間の経過とともに徐々に起こること、あるいは少しずつ蓄積されていくことに気づく被災者のほうが多いでしょう。被災者が最初の計画をもう少しやり続けられるよう、手助けしてください。
 - ▶ 被災者に気分の改善が起らない場合、その活動をひとりで行ったのか、それとも誰かと一緒に行ったのか、尋ねてみましょう。ひとりで行った場合は、次はその人が信頼する人、あるいは尊敬できる人と一緒にやるよう、提案してみましょう。
 - ▶ 同じ方向の努力を続けることは、成功への鍵です。被災者に、周囲にポジティブな活動の妨げになっている人、あるいはそのことを不快に思っている人がいないか、尋ねてください。もしいるなら、この妨げを取り除くために、問題解決のスキルを使う必要があるかもしれません

ポジティブな活動への取り組みをふりかえる際には、被災者が行動を起こすためにしたどんな小さな努力も、ほめてください。また、気分を改善すると思われる活動があれば、どんなものでも探求してください。そしてほかにもできそうなことはないか考え、より多くの活動を見つけましょう。

4. 心身の反応に対処する

Managing Reactions

目標	<p>トラウマを思い出させるきっかけや、ストレスに満ちた状況への反応に対処する方法を学び、つらい身体的・情緒的反応をやわらげるスキルを高めます。困難な体験に名前をつけることで、苦しみを理解したり、対処したりしやすくします。</p>
理論的説明	<p>被災者は、日々の生活や環境変化によるストレスだけではなく、災害関連の体験や、思い出させるきっかけによって引き起こされる、つらい身体的・情緒的反応も体験します。こうした反応は、気分、意思決定、対人関係、日々の仕事、健康に悪影響を及ぼしかねません。つらい反応に対処するスキルを学ぶことによって、自分への信頼が回復し、対人関係と遂行能力が改善されます。不適切な対処行動を減らし、こころとからだの健康を守ることに役立つでしょう。</p>
対象	<p>災害関連の体験、災害を思い出させるもの、あるいはストレスに満ちた現状に対するつらい身体的・情緒的反応(どちらか、もしくはその両方)のある被災者</p>
時間	<p>45分</p>
使用するもの	<p>大人： ワークシート「心身の反応に対処する」 呼吸法 トラウマ後の反応 怒りとイライラ 睡眠の問題 慢性的なストレスへの反応 気分の落ちこみ 災害後の不安 悲嘆反応 災害にあった誰かを支える アルコールと薬の問題</p> <p>子ども： いやな気持ちをコントロールしよう</p> <p>親： 不安をもつ子どもを支える 睡眠の問題をもつ子どもを支える いやなことを思い出してしまう子どもを支える 不安をもつ子どもを支える イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える 子どもと悲嘆： 家族のための情報</p>
スキルの手順	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. つらい反応と、その誘因を認識する 2. つらい反応に対処するスキルを学ぶ 3. 反応に対処する計画を立てる

このスキルを学ぶ意味を説明する

Rationale for Learning How to Manage Distressing Reactions

災害関連の体験、喪失、慢性的な被災ストレスは、数週間、数カ月間、あるいは数年のあいだ、断続的に続きかねない強い身体的・情緒的反応を引き起こすことがあります。こうした反応には、激しい動悸、呼吸の乱れ、緊張または過敏さといった身体的反応があります。あるいは恐怖、不安、怒り、寂しさ、欲求不満といった、つらい情緒的反応が起こることもあります。こうした反応は、睡眠障害を引き起こしたり、医薬品、薬物、アルコールの過剰摂取につながることもあります。また、家族や友人との人間関係を悪化させたり、仕事、学業、育児に支障をきたしたりすることもあります。

被災者に、このスキルを学ぶ意味を次のように説明してください。

災害を体験した人の多くが、こころやからだの調子を崩します。対人関係の問題を引き起こしたり、意思決定が困難になったり、仕事の支障となったりするような、つらい身体的・情緒的反応を体験します。強い苦痛をもたらす反応は、生活ストレスと、災害を思い出させるきっかけに対するものであることが少なくありません。こうした反応や、ストレスの高まる状況に対処するスキルを学ぶことが、とても役に立つことがあります。どんなスキルもそうなのですが、あらかじめ学んでトレーニングし、実践することが効果をもたらします。こうしたスキルについて学ぶことは、あなたの役に立ちそうですか？

ステップ1: つらい反応と、その誘因を認識する

Identify Distressing Reactions and their Triggers

被災者が、苦しい反応とそうした反応を引き起こす状況について認識できるよう、次のように言います。

私たちは、さまざまなタイプのストレスに対して、一人ひとり違った情緒的反応をします。怒り、悲しみ、恐怖、不安、あるいはほかの否定的な感情もあるでしょう。筋肉の緊張、動悸、頭痛、腹痛といった、身体的な反応を起こす人もいます。まず、あなたの反応が主にどのようなもので、それを引き起こすストレスフルな環境がどのようなものか、確認していきましょう。

提供者への注意

子どもと思春期の人には、身体を描いた図が役に立つかもしれません。そうした図があれば、強い情緒的・身体的反応が起こっている部位を指し示したり、色を塗ったりすることができます。白い紙を用意して、子どもに人物画、あるいは棒線画を描いてもらいましょう。反応を感じている場所を指で示させたり、色を塗らせたりしてください。

被災者に、もっとも取り組みたいつらい反応をひとつ、選んでもらいます。次のような質問をして、被災者のニーズを引き出してください。

これらの反応のなかで、あなたにとっていちばんつらいのは、どれでしょうか？あるいは、あなたがしたいと思っていることの妨げになっているのは、どれでしょうか？

これらの反応のなかで、あなたがいちばん対処しにくいと感じてきたものは、どれでしょうか？

これらの反応のなかで、最初に取り組むとうまくいきそうなのは、どれでしょうか？

このつらい反応は、どのような状況で起こりますか。あなたの反応と、それが起こるストレスフルな状況について、ワークシートに書いていきましょう。

提供者への注意

極端に否定的な感情をもっている被災者（抑うつ、悲嘆、罪悪感、恥、空虚感、復讐心など）には、よりしっかりとサポートが必要かもしれません。極端に否定的な感情が表明された場合には、被災者を精神保健機関に紹介してください。

被災者が強い身体的反応に言及した場合（鋭い胸の痛みなど）は、そうした症状について内科医、あるいはその他の専門家に相談したことがあるか、尋ねてください。必要に応じて医療につないでください。

ステップ 2: つらい反応に対処するスキルを学ぶ

Teach Skills to Address Distressing Reactions

このパートで説明するのは、さまざまな反応への対処法です。ある特定の反応と状況にうまく対処するためには、ほかの SPR スキルと組み合わせて使うことが理想的です。付録 D には、いくつかの特定のタイプの反応への対処法が記載されています。被災者の関心にあったハンドアウトを選び、手渡してください。この資料は、数日後、数週間後、あるいは数ヵ月後にでも、反応に対処するために活用できることを、被災者に伝えておきましょう。

- 呼吸法
- ト라우マ後の反応
- 怒りとイライラ
- 睡眠の問題
- 慢性的なストレスへの反応
- 気分の落ちこみ
- 災害後の不安
- 悲嘆反応
- 災害にあった誰かを支える
- アルコールと薬の問題
- いやな気持ちをコントロールしよう
- 不安をもつ子どもを支える
- 睡眠の問題をもつ子どもを支える
- いやなことを思い出してしまう子どもを支える
- 不安をもつ子どもを支える: 避ける、まわりつく、おびえる
- イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える
- 子どもと悲嘆: 家族のための情報

あらかじめハンドアウトの内容を確認しておき、被災者の反応に適したものを、いくつか選んでおいてください。そのなかから、被災者に自分の反応や、ストレスフルな状況にうまく対処するためのスキルを選んでもらいます。また、その場で次の SPR スキルのどれかを教えることも考慮してみてください。

- A. **こころを落ち着かせるスキル**——呼吸をコントロールする。
- B. **書くことによって、考えと感情を言葉にするスキル**——自分の体験を整理し、理解しやすくする。他の人たちと共有する。
- C. **誘因への反応に対処するスキル**——ストレスフルな状況、日々のイライラ、トラウマを思い出させるきっかけに、事前に、最中に、あるいはあとから対処する。

これらのスキルの概要を説明したあと、次のことを被災者に尋ねてください。

- これまでにこういう方法をやってみたことはありますか
- どのスキルを最初に学んでみたいですか

最初に学ぶスキルを被災者と一緒に選んでください。被災者が次の面接までに練習できるよう、選んだスキルを十分に説明し、しっかり練習してください。次の面接でふりかえりを行い、磨きをかけましょう。

A. こころを落ち着かせるスキル：呼吸の練習 Calming Skill: Breathing Retraining

呼吸を穏やかに整える練習は、こころを落ち着かせるために、非常に有効であることが検証されているスキルの1つです。不安を感じたり動揺したりすると、私たちのからだ——とくに心臓と肺——は、呼吸のやり方を変えることで反応しようとします。次のように説明してください。

呼吸には、からだのなかの二種類のガスのバランスを整える役割があり、からだの機能をよい状態に保つために、欠かせない機能です。呼吸は、不安を感じると速く、浅くなる傾向があります。このような呼吸は、体内のバランスを乱します。この浅い呼吸は、たとえばジャングルで虎から逃げるときなど、脅威に立ち向かうときには役に立ちますが、私たちにはめったにそういうことは起こりませんね。体内のガスのバランスが乱れると、不安や苦痛をとまなう反応が起こることさえあります。呼吸の仕方によって、こころやからだの強い反応をやわらげたり、そうした反応がひどくなることを防いだりすることができます。

幼い子どもには次のように言います。

子犬がものすごい勢いで走りまわっているところを想像してみて。子犬はどんなふうにはアアアアってするか？ [たいていの子どもたちは、このユーモラスな演技を楽しんでやります。子どもが子犬を怖がったら、ウサギにしてください] うん、そうだね。子犬はそんなふうにはやくて浅い息をするね。それが、私たちがびっくりしたときにする呼吸の仕方なんだよ。子犬みたいな息をしていると、からだがソワソワと変な感じになって、落ち着かなくなるでしょう？ じゃあ今度は、おひさまの下で寝そべっている、おおきな犬を想像してみて。そうそう！ ゆ

っくり上手に呼吸できてるね。おおきな犬みたいにゆっくりと息をすると、からだは落ちついてくるんだよ。私たちはいまから、ゆっくり上手に息をする、おおきな犬の呼吸を練習するんだ。そうしたら、あなたが落ちつかなくなったときに、いつでも自分を落ちつかせられるようになるからね。

呼吸法を紹介するために、次のように言います。

これからあなたに、こころやからだの強い反応をやわらげる方法をお教えしたいと思います。自転車に乗ると同じように、習得するためには時間が必要です。でも、一旦上手にできるようになれば、動揺したときにごく自然に使えるようになります。呼吸をゆっくりする練習を毎日続ければ、心身の反応が激しくなりすぎたり、頻繁に起こったりすることを防ぐことができます。この練習は落ちついているときにやるのが効果的です。呼吸法を定期的に練習している人は、ストレスフルな状況にであっても、激しい身体反応を起こしにくくなります。

呼吸法は、筋肉の緊張や不安をやわらげたり、動揺した気分を落ちつかせたりするのに役立つ方法です。今日からさっそく使えるように、今からやってみましょう。その前にお尋ねしたいのですが、あなたはこれまでに呼吸法を習ったことはありますか？

「はい」の場合:「どんな方法を習いましたか。それは役に立ちましたか」(手短かに話しあう)

役に立ったことがある場合:「わかりました。そのやり方が今の状況にも使えるかどうか、試してみましよう」

役に立たなかった場合:その人の反応と不安について話しあい、よい反応が得られるように手直しする方法を探してください。たとえば、目を閉じるとさらに不安になるようなら、苦痛に感じなくなるまで目を開けたままで練習するなど。またときに、最初にリラクセスが起こるときに一時的に不安が強まる人がいることを説明してください。しかししたいの場合、こうした反応は呼吸法を続けて、こころを落ちつかせようと集中しているうちに、弱まっていきます。

「いいえ」の場合:「わかりました。それではこの方法はあなたにとって、新しいやり方ということになりますね。この新しい方法が、あなたが落ちつくために、お役に立つといいのですが」

子どもに対しては、次のように言います。

こういう呼吸の方法を誰かに教えてもらったことはあるかな？ もしかしたら、ほかのカウンセラーとかコーチに教わったことがあるかもしれないね。

「はい」の場合:「それはよかった。どんなやり方をするか、やってみせてくれる？ 一緒に練習しようよ」

ポジティブなフィードバックをしてください。この方法をどんなふうに練習し、どう使えばいちばん効果的か話しあいましょう。必要に応じて手直しをして、その子どもがすべてのステップを確実にできるようにしてください。

「いいえ」の場合:「やったね。今日は新しい方法を習うことができるよ。あなたが午後は呼吸の仕方を習ったって聞いたら、お父さんやお母さん(世話をしてくれる人)はどんな顔するかな！ この方法を習うのにはそんなに時間がかからないし、とても役に立つと思うよ」

呼吸は私たちの感情に影響を与えることを、被災者に思い出してもらいましょう。穏やかでゆっくりとした呼吸は、ストレスが溜まったり不安になったりしたときに、こころを落ち着かせてくれます。一般に信じられていることとは逆に、深呼吸はたいてい役に立ちません。かえって不安が高まることさえあります。よい呼吸の仕方とは、実は普通に呼吸をしながらゆっくり息をはくことです。つまり、呼吸法のポイントは息をはくことにあるのです。

呼吸法の練習は、次のように行います。

1. 楽な姿勢で椅子に座ってください。それから——どうしても大丈夫であれば——背もたれにしっかりともたれてください(この姿勢に痛みがあるようなら不要です)。手と腕と足は組まずに、力を抜いてください。足の裏を床にぴったりとくっつけましょう。あなたの足を支えている床を感じてください。目は閉じていても、開いていてもかまいません。あなたが落ちつく状態にしてください。口を閉じて、5 つ数えるまでゆっくり、軽く、鼻から息を吸い込みます。ゆっくりと息を吸っているあいだ、お腹のあたりが膨らんでくるのを感じてください。
2. 5 秒間息を止めます。
3. 鼻か口からゆっくり、7 つ数えるまで息をはきます。息をはきながら、こころが落ちつくような言葉をつぶやいてみましょう。たとえばこんな感じです。「リラー—ックス」。
4. 吸って…2、3、4、5。とめて…2、3、4、5。はいて…2、3、4、5、6、7。
5. 吸って…2、3、4、5。とめて…2、3、4、5。はいて…2、3、4、5、6、7。
6. 吸って…2、3、4、5。とめて…2、3、4、5。はいて…2、3、4、5、6、7。
7. 吸って…2、3、4、5。とめて…2、3、4、5。はいて…2、3、4、5、6、7。
8. 今度はひとりでやってみましょう。ご自分のペースで5回呼吸してください。それからいつもの呼吸に戻りましょう。

こころが落ちつく言葉を見つけるときには、「何か好きな言葉はありませんか」と被災者に尋ねてください。「ほっとする」「リラックスする」「ほぐれる」などの言葉が役に立つと感じる人が多いようです。被災者にもっとも落ちつく言葉を選んでもらい、このスキルを練習するときに使いましょう。なかには、「リラックス」と言われると逆に緊張してしまうと報告する人がいるかもしれません。そのような場合は、「はき出す」などのような別の言葉を使います。

呼吸法に関する被災者のあらゆる質問に答えてください。その人が使える時間に応じて、毎日10回から15回程度、練習してもらいましょう。苦痛のないときを選んで、定期的にこのスキルを使うことによって、ストレスの多い状況に直面しても落ちついていられるようになることを、強調してください。練習に適した時間と場所について、話し合いましょう。

子どものための工夫

子どもに教えるときにも、大人と同じ基本ステップを用いますが、息を吸うときは3秒、はくときは5秒に短縮してください。呼吸法を行っているあいだ、子どもが自分のからだに意識を集中できるよう、手助けしてやるのが大切です。たとえば、息を吸うときにお腹に手をあてさせて、空気で満たされたときには、風船のようにお腹が膨らむことを感じさせます。あるいはシャボン玉を吹いたり、おはなしを聞かせたりなど(子どもたちが、呼吸をコントロールする登場人物を真似ることで、あなたを手助けするような話)、呼吸法をゲームにしてもいいでしょう。子どもにとって、上達することは楽しいことであるということを、覚えておきましょう。子どもに、ほかの家族にもこのスキルを教えてあげるように言いましょう。それによって、習ったことをしっかりと身につけることができます。手がかりになる言葉を選ぶときに

は、子どもに好きな色を選んでもらいます。いい気持ちになる好きな色を吸い込んで、嫌な気持ちを灰色と一緒にはき出しましょう。

B. 考えと感情を言葉にするスキル: 書くエクササイズ

Skill to Put Thoughts and Feelings into Words: Writing Exercise

考えと感情を言葉にするのに役立つ、書くエクササイズを被災者に教えましょう。私たちは、不安になったり動揺したりすると、自分の考えや感情を整理したり、理解したりすることが困難になります。次のように言います。

言葉にすることで、自分の考えや感情を整理したり、理解したりしやすくなると感じる被災者は、少なくありません。自分の感情と考えを理解できるようになれば、それを誰かと共有することもできるようになります。

文章を書くことが役に立つと感じる人たちがいます。あなたはこれまでに、書くことが役に立つと感じたことはありますか？ 日誌や日記をつけたことはありますか？ もしかしたら、誰かに手紙や E メールを書いてみたら、それが状況を説明したり理解したりするのに役立ったということが、あったかもしれません。あるいは詩や歌、ラップを作ってみようと思ったことは、なかったでしょうか。もし、あなたがこうしたことに関心をお持ちなら、書くエクササイズをやってみませんか。

このスキルを学ぶ意味

喪失や災害に関する記憶、あるいは現在や将来のストレスに満ちた状況に関連した苦しみは、文章にすることによって、処理したり、軽くしたりできることがあります。こころのなかに埋め込まれた喪失や災害の光景の記憶は、侵入的な想起、悪夢、あるいはフラッシュバックとなって、意識に侵入してくることがあります。被災者は災害以来、あるいは現在、深刻な不安を持っているかもしれません。もしくは今後、そういう不安が起こってくるかもしれません。そうした不安を文章に書いてみると、役に立つことがあります。書くことによって、混乱してまとまりのない不安を目の前に並べ、整理することができます。書くことは、情動の激しさをやわらげたり、記憶が喚起される状況を理解したりすることに役立ちます。それによって、周囲の人々とよりよいコミュニケーションがとれるようになることもあります。このスキルは、記憶と不安をより効果的に扱うことを学ぶ方法です。支援者が、鍵となる不安を特定して被災者と話しあう役にも立ちます。文章を書くことが困難な被災者、書くことを好まない被災者のためには、代わりとなる方法(テープレコーダーやデジタルレコーダーに考えを録音するなど)を見つけたり、芸術的に自己表現したりすることについて、話しあいましょう。

スキルを学ぶ意味を次のように説明してください。

災害にあったり、愛する人を失ったりした人々の多くは、災害体験のつらい記憶や苦しい考え、災害後のストレスに関連した気分の落ち込みや不安、あるいは生活ストレスの苦しみを抱えています。場合によっては、あまりに多くの考えや印象があふれて、圧倒されるように感じたり、理解できなかつたりすることもあります。たえまなく意識のなかに入りこんでくるそうした考えは、過去の経験や現在起こっていることのなかに、まだ「やり残し」があるというサインを示しています。こうした混乱した記憶や考えに動揺するのではなく、それを書き出すことによって、あなたはそれらを処理することができます。書くことは、ごちゃごちゃになったものを箱から取り出して、並べ直すことに似ています。そうすることによって、それらに対処することができるのです。あなたはいま、こうした不

安や記憶が大きすぎたり、つらすぎたりするために、取り扱うことができないと感じているかもしれません。それは理解できることです。こころの中身を整理するには、時間がかかりますから。

ある意味それは、消化しきれないほどたくさんの食事をしたあとの、不快な感覚に似ています。いくらか時間がたって食べ物が消化されたら、楽になりますね。あなたの記憶や不安は、大量の食事のようなものです。あなたの反応が続いているのは、災害や災害による変化とストレスを、まだ消化できていないためなのです。不安に思っていることについて書くことは、あなたがご自分の反応を「消化」する役に立つでしょう。それによって、そうした反応が毎日の生活に割り込んでくるのが、少なくなるかもしれません。

ほかの例をあげてみましょう。あなたの記憶は、処理するのがおっくうな、山積みになった書類のようなものです。この書類の山を処理せずに、手早く簡単に解決する方法は、それを戸棚に押し込んで、二度と出てこないようにさっと扉をしめてしまうことです。しかしながら、この方法にはいくつか問題があります。第一に、書類をきちんと積んでおかなければ、書類はそこに静かに収まっていないでしょう。戸棚の内部に大きな圧力をかけ、いつどんなときに扉を押し開けて、ふたたびなだれ出てくるかもしれません。そうならないために、あなたはずっと戸棚の扉を押さえつけておかななくてはならないでしょう。それは、多大な時間と労力を要することですし、扉が閉まっているときでさえ、もしそれが開いてしまったらどうしよう、と心配し続けることに、多くの時間と労力を費やすことになるでしょう。第二に、あなたがある特定の書類を見つけるために戸棚のなかを探せば、残りのすべての書類と一緒にこぼれ出てくることなしに、その書類が見つかることはまずないでしょう。書類を戸棚に押し込んでしまったがために、あなたはたった 1 枚の書類を取り出すために、すべての書類に取り組みなくてはならないのです。

この戸棚のなかの書類は、あなたの記憶と不安に少し似ていませんか。あなたは、それらすべてを押しやろうとしたけれど、ちょうど戸棚のなかの書類がこぼれ出てくるように、それらは否応なく、戻ってきつづけます。どんなに必死にやっても、かならずしも、こうした記憶を締め出しておくことはできません。周囲にあるものが思い出させるし、起こったことについて誰かに尋ねられれば、自分から思い出すこともあるでしょう。こうした機会は、戸棚から 1 枚の書類を取り出そうとすることに似ています。それにともなう圧倒される感覚や、さまざまな反応といったことの全部に触れることなしに、あなたは、思い出そうとする部分を思い出すことができません。問題について書くことの目的は、すべてを戸棚から出して並べ直し、きちんと片づけることによって、あなたがそれらを理解して、コントロールできるようにすることです。文章に書くことは、あなたの心を占めているこうした記憶と不安を処理し、対処する、もっともよい方法の 1 つなのです。

手順の説明

被災者に書くエクササイズを説明する際には、以下のポイントを示してください。

- 家に帰ったら、少なくとも 30 分は邪魔の入らない、あなたが安心して書くことのできる時間と場所を選んでください。次にご自分に尋ねてください。「たったいま、私がつらいのはどんなことだろう?」。それは災害の最中に体験したことかもしれないし、そのあとに起こった何かかもしれないし、あるいは、将来への不安かもしれません。あなたにとってつらいことがどんなことであれ、そのことについて、できるだけ詳しく書いていきましょう。災害について書く場合は、そのときあなたが見たもの、聞いた音、かいだ匂い、からだの感覚、そのときの感情と考えについて、書いてください。これはつらい作業でしょうが、感じたことを書くことは、記憶を取り出して理解することに役立ちます。感情、からだの感覚、あなたが考えていることや自分自身に言い聞かせ

ていることについて、できるだけ詳細な内容を含めてください。もし、あなたが亡くなった人について苦しい思いをいただいているなら、その人に手紙を書いて、あなたが感じていることや、もしその人がいまもここにいれば伝えたかったことを、言葉にしてみましょう。

- 書くときには、そのとき自分を救うため、あるいはほかの人を助けるためにしたことについて、考えてください。たとえば、あなたは安全のために、どんなことをしましたか。どのようにして危機を生きのびましたか。その出来事が起こっていたとき、あるいはそれが過ぎ去った直後、あなたは誰かを助けましたか。あるいは、誰かに助けられましたか。あるいは、誰かが誰かを助けるのを見ましたか。
- 30分書いてみてください。あなたのつらいことがどんなことであれ、30分あれば、書くことができるでしょう。それでは言いたいこと全部を書くのに十分でない場合は、時間があれば、さらに書き続けてください。時間がなければ、書き残したことに取り組める時間を、できるだけ早く、見つけてください。すべてを書くことが重要であることを、忘れないでください。省略して書いてはいけません。
- 書くことが苦手な人もいます。同じ目的に達する別の方法には、ボイスレコーダーに向かって話すこと、絵を描くこと、作品を作ること(コラージュ)、スクラップブックや思い出ボックスを作るなどがあります。感じたことを表現し、考えを探ったりまとめたりすることに役立つなら、どんな活動でもかまいません。
- 書いている最中、あるいはそのあとに、さまざまな考えや感情がわきおこってくるかもしれません。そこには否定的なものも含まれているでしょう。そうした場合は、「役に立つ考え方をする」のスキルが助けになるかもしれません。役に立たない考え方を特定し、それが現実的かどうか、考えてください。たとえば、台風の被害について書いている人が、記憶をすべて詳細に思い出すことがあまりに苦しい、と感じているとしましょう。「この記憶はあまりにも恐ろしすぎる。こんなもの私には処理できない」。この考えによって、その人はさらに苦しくなり、さらに絶望します。しかしたとえば、「この記憶はあまりにも恐ろしい。でも、少なくとも私はそれについて書くことができた」とか、「私がきっかけに反応するのは、無理もないことだ。それは、すぐくつらい瞬間を思い出させるのだから」などといった、別の考え方を学ぶこともできます。この、より役に立つ考え方は、苦しい反応やわらげる助けになるでしょう。
- 最後に、事態がどのようになればよいと思っているか、その出来事がふたたび起こらないようにするためにはどんなことが可能か、書いてください。

被災者に、書くエクササイズは何回か繰り返してやるよう、勧めてください。行うたびに、新たに見出した役に立つ考え方を、そこに含めていきます。自分に影響を与える状況について考えること、役に立つ方法で重要な問題を理解すること、自分の反応に対処することに役立つでしょう。被災者が愛する人の死について苦しんでいる場合は、セッションを継続し、亡くなった人に手紙を書くことを勧めてください。被災者は、愛する人の思い出を大切に胸にしまっておきながら、一方で、これからどんなふうに向向きにやっていきたいか、どんなふうに気持ちを切り替えていきたいかをその人に伝えたい、と望むかもしれません。

面接でリハーサルをする

面接時間のなかで、書くエクササイズのリハーサルをすることもできます。理論的な説明を行ったあと、災害にまつわる体験、あるいは災害後のストレスや、苦しい状況に対して不安に思っていることを10分間書いてみるよう、被災者に提案してください。その人が望まなければ、書いた内容について話しあう必要はないことを、説明してください。自宅でエクササイズをやる前に、面接中にリハーサルを行うことによって、被災者は書くことに対する自信をつけることができます。また、書くエクササイズに対する反応や質問について、あなたと話しあうことができます。

提供者への注意

このエクササイズは、すべての人に適しているわけではありません。このエクササイズの対象は、いま現在つらい感情、記憶、考えに関する問題を抱えている人々で、しかも、こうした継続する反応に対処するためのエクササイズに関心を持つ人々です。たとえば職を失った人は、クビになったことや、さし迫った家賃や住宅ローンの支払い、小さな事業をはじめることの不確実性について、書くでしょう。このエクササイズは、生活ストレスや、現状や将来に対する不安を抱えている人々に適しています。

書いていると、苦しさがわきあがってくることも少なくありません。こうした感情をうまく取り扱うことのできない人々に、この方法は適していません。書くエクササイズに適さない可能性があるのは次のような人です。

- なんらかの危害を引き起こした行動について、激しい罪の意識を持っている人
- 強い自殺念慮を持っている人
- 精神疾患の既往がある人
- 耐えられないほどの激しい不安をもっている人
- 情緒不安定の既往がある人
- 現在、物質依存状態にある人

被災者に、書くエクササイズをしたあとには、回復のための時間が少し必要であることを助言してください。また、就職面接や学校の試験など、ストレスのかかる出来事の直前に書くエクササイズを計画することも、勧められません。回復のための時間に何をするか、具体的な内容を話しあっておきましょう。たとえば、お風呂に入る、音楽を聞く、呼吸法を行う、お気に入りの詩を読むといったことです。

子どものための工夫

年長の子供や若い人たちは、問題なく自分たちだけで書くエクササイズを行うことができるでしょう。落ちついて取り組めて、つらくなったり休憩が必要になったりしたときに、信頼できる大人がそばにいてくれるような場所を選ぶ手助けをしてください。若い人たちはすでに日記、あるいはインターネットのブログやソーシャル・ネットワーキング（Facebook や Twitter など）に、上手に自分の考えや感情を書いている人たちも、少なくないでしょう。10代の子どもたちには、詳細な内容をネット上に公開しないよう、くぎを刺しておいてください。

小さい子どもたちには、あなたが秘書役を演じて、かれらが話す考えを書きとめてやるといいでしょう。子どもたちが自分の体験をよりよく理解する方法には、ほかに、災害の絵を描いて、それについて詳しく話してもらいやり方があります。こうした絵を描く前に、最初にかれらが安心できる場所、あるいは気持ちが落ちつくものを描いてもらいます。あなたは、子どもたちが自分の感情や不安に名前をつける手助けをします。それから、その絵について話してくれるよう頼みます。次のように尋ねるといいでしょう。「危なくないように、あなたはどんなことをしたのかな？」「誰かを助けてあげた？」「誰かがあなたを助けてくれた？」。それから、起こったらいいなと思うこと、あったら気分がよくなったり安心したりするものを描くよう、励ましてください。他者に伝えられる言葉を見つけること、自分がどのようにそのことを思い出すかを理解すること、自分の体験の意味を理解することができるよう、手助けしてください。

発達に関する注意

幼い子どもは、出来事のつながりを思い出したり、別々の時間に体験した異なった感情を特定したりすることが困難かもしれません。また、幼い子どもは強固な具体的思考をもっていたり、起こった出来事について混乱し続けていたり、起こった出来事に対してきわめて特殊な理由づけをしたりしていることがあります。こうした場合には、養育者に手伝ってもらいながら、子どもが体験したことを説明する言葉をつくりあげてください。

C. 誘因への反応に対処するスキル Skill to Manage Reactions to Triggers

災害のあとには、さまざまな体験や状況が誘因となって、苦しい反応が引き起こされます。反応は内側からやってくるもの（つらい考えや記憶、不快な情動や身体的反応など）であることも、外からやってくるもの（つらい記憶の誘因になるストレスに満ちた状況や場所に遭遇するなど）に関係することもあります。つらい誘因に対処する方法を考えておくことは、被災者の役に立つでしょう。

1. ストレスフルな状況や、思い出させるきっかけへの反応に対処する方法を学ぶ
2. こうした状況は、かならずしも思ったほど悲惨なものではないことを学ぶ
3. それが予想されたものか、思いがけないものであるかにかかわらず、さまざまなタイプの困難な状況への反応に耐え、対処する能力への自信をつける

このスキルを学ぶ意味を説明する

反応に対処する方法を学ぶことの意味を、大人には次のように説明します。

ストレスに満ちた状況、日々のイライラ、災害を思い出させるものなどにさらされ続けていると、不安、落ち込み、恐怖感、心配、悲しみ、怒りといった強い反応が引き起こされることが、少なくありません。強い否定的な感情や、動悸、不安、緊張などの身体的な反応は、高血圧など健康状態の悪化につながることもあります。

あなたが日々目にしているものや場所、聞こえてくる音、かぐ匂いなど、数多くのものが災害を思い出させるきっかけとなり、あなたを苦しめている可能性があります。特定の人——親しい友人や家族といった人たちでさえ——が、思い出させるきっかけになることもあります。そうなると、こうした人間関係は苦しいものになってしまいます。繰り返しきっかけにさらされ続けていると、ストレスが慢性化し、エネルギーを奪われ、ますますいらいらが強まっていきます。

ストレスに満ちた状況や、思い出させるものに対する反応への対処法を学ぶには、練習が必要です。練習するたびに、あなたは自分が少しずつ上手になっていくことに気づくでしょう。また、思っている以上に自分はいまやれるのだという、とても大切な教訓を得ることでしょう。誘因は、かならずしも繰り返し同じ反応を引き起こすわけではありません。動揺したとしても、あなたは自分を落ち着かせることができるのです。そうすれば、反応はそれほど破壊的なものにはなりません。

スキルを学ぶことの意味を、子どもには次のように説明します。

嫌なことがあると、あとからそのことを思い出してしまうことってあるよね。嫌なことに関係のある場所に行ったり、関係のあるものを見たり、音を聞いたり、思い出させる人と一緒にいたりするときなんか、そういうことは起こりやすいんだ。思い出すと怖くなったり、心配になったり、悲しくなったりするし、腹が立ってくることだってあるね。こういう、「思い出すきっかけ」に対する反応がおこると、家や、学校や、友達と近所で遊んでいるときなんか、やろうと思っていることができなくなるね。生活が変わってしまうこととか、いろんなことが、心配になったりつらくなったりすることもあるよね。こういう反応が起こったときに対処する方法を練習しておけば、またやりたいことが、うまくできるようになるよ。家族や友達とも、きつうまくやれるようになるし、学校や自分のやりたいことや、いろんなことの調子が、だんだんよくなっていくよ。ただね、この方法を身につけるのには、練習が必要だよ。練習するたびに、少しずつ、うまくなっていくんだ。それから、とっても大事なことがわかるようになるよ。それはね、あなたは自分で思っているよりも、上手にやれるんだってことだよ。

誘因となる状況を特定する

まず、最近あったストレスフルな出来事(強く動揺させられた状況)について、被災者に話してもらいます。この状況がストレスになった理由にはいろいろな要因が考えられることを被災者に伝えてください。

- 災害、あるいは亡くなった愛する人のつらい記憶を思い出させたかもしれません。
- とてもイライラさせられる、わずらわしい出来事だったかもしれません。
- そのほかの困難な状況(就職面接、再度の引越、学校での大事な試験)だったかもしれません。

誘因となる状況が起こる前に、最中に、あるいはあとから役に立つ方法を用いる

次に、誘因となる状況に対処するには、3つのおもな方法があることを説明します。

1. 起こりそうなストレス状況、あるいはきっかけを予想して、それに備える。
2. ストレス状況やきっかけに遭遇したときに、それに対処する方法を考えておく。(予想していなかった誘因に対処する方法はとくに重要です)
3. 誘因に遭遇したあとには、回復のための時間をとる。

次にあげるのは、ストレス状況やきっかけへの反応に対処するための方法です。ストレスフルな状況が起こる前に、最中に、あるいはあとからこれらを用いる方法を、被災者と話しあってください。その人がすでにこうしたやり方を試しているなら、さらに役立つものを加えることにより、より一層こころ強くなるでしょう。

- **健康に気をつける**: ストレスに対処するために、健康的な食事、定期的な運動、適度な睡眠をとり、心身の健康を維持しましょう。
- **ポジティブな活動をする計画を立てる**: やりがいや意味を感じられる、前向きな活動をしましょう。
- **こころが落ちつくことをする**: 呼吸法、あるいは気分がよくなるような気晴らし(音楽、映画、散歩、人に会うなど)をしましょう。少し時間をとって、静かな場所で、穏やかなイメージや考えに集中して、心身をリラックスさせるのもいいでしょう。あるいは、気持ちの落ちつく好きな場所にいる自分、あるいは好きなことをしている自分の姿を想像してみます。

- **区別する**: 災害そのものと、誘因となる状況や思い出させるきっかけを、区別しましょう。誘因となる状況やきっかけが、災害そのものとのように異なっているか考えます。いま起こっていることは「きっかけ」に過ぎないのだということを、自分に言い聞かせてください。たとえば次のように考えます。「あれは、あのとき起こったことだ。これは、いま起こっていることだ。私はいま、あのときとは違う場所にいる」。
- **役に立つ考え方をする**: 気持ちを前向きにするために、「役に立つ考え方」のスキルを使いましょう。自分を傷つけるような言葉をコントロールし、希望を持ち続けられるようにします。
- **誰かに支えてもらう**: 支えになってくれる誰か親しい人を探しましょう。誘因となる状況に対して、あなたがどんなことを感じているか、その人に話してください。誰かにほんの少し手を握ってもらうだけで、心身の反応が落ちつくこともあります。
- **書くスキルを用いる**: 自分の気持ちや、そうした気持ちになる理由を書いてみましょう。こころが落ちつきます。また、自分の感情をどう扱いたいのか、あるいは誰かにそれを伝えたいのか、じっくり考えることにも役立ちます。
- **スピリチュアルな、あるいは宗教的なことを行う**: お祈り、瞑想、マインドフルネス[今ここにある刺激や感覚に集中する]、慈善活動などの実践は、こころの安らぎや、強さと希望の感覚を与えてくれます。

ステップ 3: 反応に対処する計画を立てる Create a Plan to Manage Reactions

続いてワークシート「心身の反応に対処する」を使って、翌日からどのように対処法を練習して実践するか、計画を立ててください。対処法が使える場面を、被災者に選んでもらいましょう。やり方を復習し、質問があれば答えてください。「練習すればするほど、簡単にできるようになるし、効果もあがります」と伝えて、練習が大切であることを強調してください。

子どもの場合は、嫌なことを思い出したときに親に伝えるやり方などを、一緒にリハーサルしてみましょう。小さい子どもは、実行するときに手伝ってもらえるよう、親や養育者と一緒に計画を立ててください。あるいは、親や養育者に計画を伝えておいてください。

フォローアップ面接: 課題のふりかえり

後日、被災者が面接に訪れた場合は、対処法をやってみてどうだったか、ふりかえります。被災者は、前回の面接で一緒に選んだプランを実行してみたでしょうか？ もしそうであれば、それはどんなふうに役立ったでしょうか？ 実行に移すための努力であれば、どんな小さなことでも認めてください。どのスキルが役に立ったか検討し、どうすればもっとうまく自分の反応に対処できそうか、尋ねてください。こうしたことを話しあうときには、焦点を次の事柄に合わせます。

- スキルはどのように役に立ったか。
- 反応への対処法から、どんなことを学んだか。
- スキルがうまくいかなかった場合は、そのスキルをどのように改良するか考える(あるいは、役に立ちそうな別のスキルを選ぶ)。被災者がその対処法を行っていたとき、誰がそばにいたか。可能であれば、被災者の人間関係や、被災者の親しい人が、どのように「心身の反応に対処するスキル」を促進したり、あるいは妨げたりするのかについて話しあう。
- 支援を必要とするような否定的な反応が被災者に起こった場合は、ほかのスキルを選ぶ。

5. 役に立つ考え方をする

Promoting Helpful Thinking

<p>目標</p>	<p>災害や現在の状況について考えるときに、被災者がどのような言葉を自分に語りかけているか、確認します。自分を苦しくさせないような考えを選べるよう、手助けします。</p>
<p>理論的説明</p>	<p>災害に関連したつらい考えに苦しんでいる被災者は、少なくありません。ネガティブな考え方をすることによって、恐怖、絶望、怒り、不安、孤独感、罪悪感といった否定的な感情が続きます。より役に立つ考えとはどのようなものか確認し、それを練習することによって、気分を改善したり、つらい考えや身体的な反応をやわらげることができます。</p>
<p>対象</p>	<p>次のような問題で困っている被災者</p> <ul style="list-style-type: none"> • つらい心身の反応がある • 過度に自分に厳しい、あるいは自己否定的である • 恐怖と不安に対処する方法がわからない
<p>時間</p>	<p>30-45 分</p>
<p>使用するもの</p>	<p>大人： ワークシート「役に立つ考え方」 ワークシート「バランスシート」 役に立つ考え方： 大人・青年用</p> <p>子ども： ワークシート「やくに立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」 やくに立つ考えかた： 子ども用</p>
<p>スキルの手順</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 役に立たない考え方を確認する 2. 役に立つ考え方を確認する 3. 役に立つ考え方をリハーサルする 4. 役に立つ考え方の練習課題を決める

このスキルを学ぶ意味を説明する

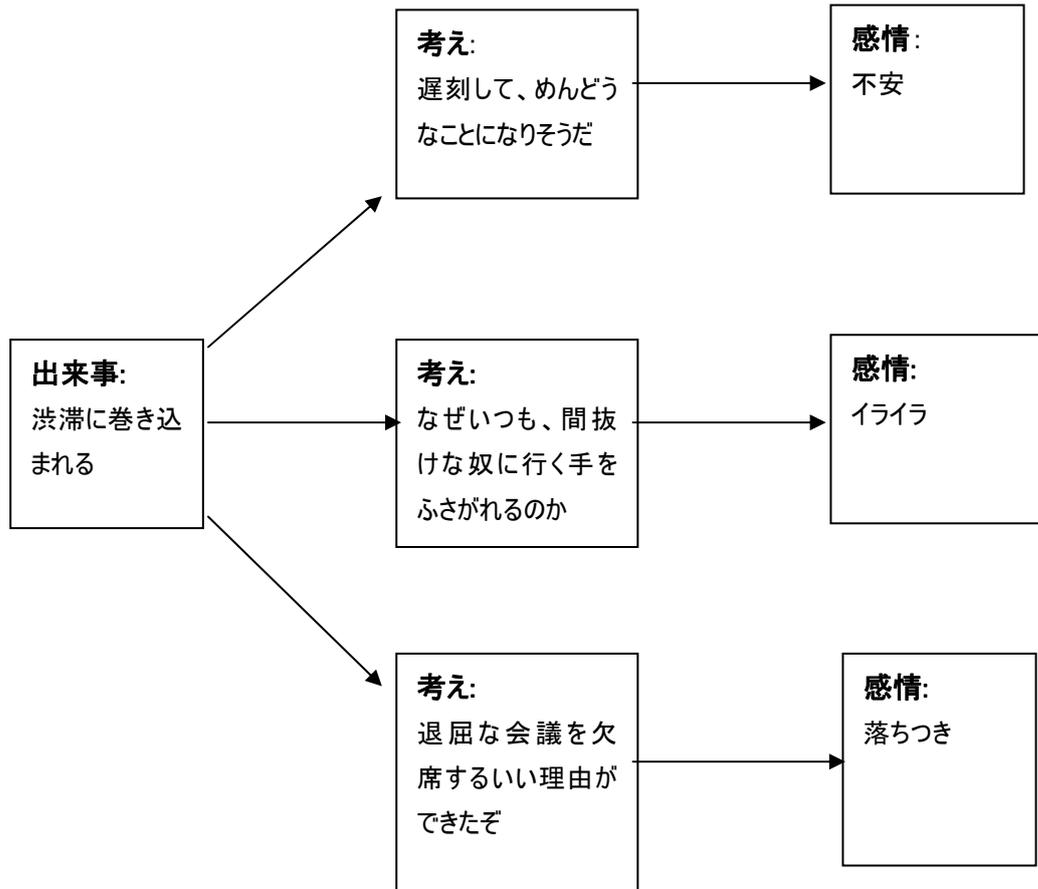
Get Rationale for Helpful Thinking

私たちが、自分自身や起こったことに対して「考えること」は、私たちの感情と行動を形づくります。起こってしまった出来事を変えることはできません。しかし、「考え」の焦点をもっと希望が感じられ、自分を圧倒しない内容に変えることはできます。ここで紹介する対処法は、被災者が、自分自身と現在の状況に対してもっと希望がもてるような考え方ができるように、手助けするものです。とりわけ、過度に自分に厳しかったり、自己否定的になったりしている被災者には、役立つでしょう。動揺させる考えより、役に立つ考えに集中することで、気分を改善し、より効果的な対処法ができるようになります。この対処法は、被災者が災害と、災害が自分の生活にもたらした影響について、今どのような考えを持っているか確認する手助けをします。被災者は、これらの考えがどのように自分の感情や行動に影響を与えているか、どうすればもっと役に立つ考えに集中できるか、どうすれば動揺させる考えをやめることができるか、学びます。

最初に基本的な例をあげて、同じ出来事に対する異なる考えが、異なる感情を導くことを示しましょう。ここでの目的は、ほかの考えはそうではないのに、ある種の考えは苦しい感情を生み出しがちであることを示すことにあります。次のように言います。

ある状況は、人びとにある種の感情をいだかせます。たとえば、渋滞に巻き込まれることで怒りを感じる人がいるかもしれません。しかしながら、ある状況に対する感情に重要な影響を与えているのは、その人がその状況をどう考えるか、ということです。もし渋滞に巻き込まれたある男性が、「これで少なくとも退屈な朝礼は欠席だな」と考えるなら、彼は少しうれしさを感じるかもしれません。反対に、「これじゃ遅刻するぞ。上司にこっぴどしかられるだろう」と考えるなら、彼は不安を感じるかもしれません。あるいは、「俺はなんでこういつも、間抜けなドライバーどもに行く手をふさがれるんだ？」と考えるなら、彼は不満を感じてイライラするでしょう。大切なことは、次のことを理解することです。

- **考えは感情に影響を与えます。** 怒りに満ちた考えは怒りを生み、不安な考えは不安を生み、希望のない考えは絶望を生み、穏やかな考えは人を落ちつかせます。
- **考えと感情は別のものであります。** 考えとは、漫画の吹き出しのように、私たちのところをよぎっていく単語、文章、あるいはイメージです。感情は、私たちがいる考え方をしているときにもたらされる、からだの感覚に関連しています。たとえば、恐ろしいときには背筋がぞっとし、不安なときには胸が苦しくなり、悲しければ胸がどんよりと重くなり、興奮すれば足もとがふわふわと軽くなるかもしれません。



災害のあと、世界や自分自身に対する考え方が変化することは、自然なことです。たとえば、災害にあった人は、世界をストレスに満ちて、予測がつかず、危険な場所だと考えることが少なくありません。ほかの人々を信じることが困難だったり、自らの状況を絶望的なものだと感じたりすることもあるでしょう。当然のことながら、人びとは、災害の最中に起こったことによって、強く動揺させられています。しかし、次のことを知っておくことは役に立ちます。つまり、ストレス下にある人びとは、苦しみあまり、自分のおかれている状況をより一層悪いものだと考える癖を身につけていることがある、ということです。「役に立たない」考え方の癖とは、「なにひとつうまくいかない」とか、「もう二度といいことなんてない」といったものです。私たちがこうした考えを「役に立たない」と呼ぶのは、こうした考えは、圧倒される感覚や絶望感を大きくすることによって、状況に対処することをより難しくしてしまうことがあるからです。

ストレス下にある人びとの多くは、自分が役に立たない考え方をしていることを認識できるようになったときに、それが役に立つことがわかります。そうした人は、もっと状況にうまく対処できるような、役に立つ考え方がほかにないだろうか考えるようになります。たとえばある人は、「なにひとつうまくいかない」と考える代わりに、「いまは私にとって苦しい時期だけど、うまくやれていることもある」と考えるかもしれません。自分の考えに注意を払うために時間をさく人は、あまり多くいません。だから、役に立たない考えは、多かれ少なかれ自動的に浮かび続けることになります。基本となる対応策は、まず、災害と、災害があなたの生活にもたらした影響に関するあなたの考えがどのようなものを調べるために、若干の時間をとることです。それから、どの考えが役に立たないか試す方法を検討します。そして、代わりに注意を向けられる「より役に立つ考え方」を探します。最後に、代わりに焦点を合わせる、より現実的で、役に立つ考え方について検討します。

子どもための説明

今日は、ものごとに対する考え方が、どんなふうにあなたの感じることに影響を与えているか、話しあってみよう。たとえば、次のふたりの男の子について考えてみようか。

ひとり目の男の子は、ある朝目が覚めて、外は激しい雨が降っていることに気がつきました。その男の子はこんなふうに考えました。「嫌だなあ！ ひどい嵐になるかもしれない。何か悪いことが起こるかもしれないぞ！」さて、その子はどんな気持ちになっていると思う？ [不快感やおびえに関連した答えを拓けてください]

ふたり目の男の子は、目が覚めて雨が降っていることに気づきました。その男の子はこんな風に考えました。「やったあ！ ぼく、雨のなかで遊ぶのが大好きなんだ。今日はいつもの退屈な練習なんてやらないぞ！」その子はどんな気持ちになっていると思う？ [楽しい、ポジティブな感情に関連した答えを拓けてください]

ふたりの男の子が朝起きたとき、まわりの様子はまったく同じ、どっちも雨降りだったよね。でも、それに対する考え方が違うと、ふたりの男の子はぜんぜん違うことを感じたね。

子どもと一緒に作業をするときには、子どもに人物画を描かせて、吹き出しのなかに否定的な考えを書き入れてもらいます。それから、「いやな気持ち」の色を塗ってもらいましょう。この方法によって、考えと感情がどんなふうに関係しているかを示すことができます。次に、子どもにまた別の人物画を描かせてください。今度は吹き出しのなかに、役に立つ考えを書き入れてもらいましょう。それぞれの人物に名前をつけたがる子どももいるかも知れません。このパートでは、どちらの人物がどの考えを表しているか特定することによって、子どもが、役に立つ考え方と役に立たない考え方を見分けられるよう、手助けしてください。

提供者への注意

役に立つ考え方に焦点を合わせることは、単なるポジティブ・シンキングと同じではありません。災害の直後には、被災者が話す信念を否定したり、批判したりすることによって、トラウマや喪失のリアリティを過小評価しないよう、私たちは注意深くならなければなりません。その人がどのような考え方をしているように、その人の経験という文脈においてみれば、それは理解できるものです。しかし、役に立たない考え方に注目することをやめて、役に立つ考え方に注目すれば、人は前に進んでいきやすくなるのだということを、はっきりと伝えるべきです。決して、被災者の考えが正しいかどうかという議論に入ってはいけません。それよりもむしろ、そうした考えが、その人の感情や行動にどのような影響を及ぼしているか検証できるよう、手助けしてください。目標は、苦しみを引き起こして回復の妨げになるような考え方ではなく、エネルギーを得られて動きだすことに役立つような考え方を見つけ出し、そちらにより多くの時間を費やせるようになることです。

罪悪感の問題を扱うときに、被災者のいくつかの行動が、罪悪感の正当な理由となるということを認めることは、気の進まないことかも知れません。しかし、被災者が完全に正しい認識に対処することに苦しんでいることに気づいた場合は〔被災者に罪や責任があるとみなされるときには〕、ほかのサービス*に紹介することによって、利益を得られるかもしれないと考えてみてください。このような状況は SPR がカバーする領域には入らないことが多く、より集中的な介入の必要性を示しています。

*加害者を対象とする介入（認知行動療法など）が想定されます

文化に関する注意

文化的な伝統によっては、神聖な存在(名前をあげるとすれば神、八百万の神、カルマ、アラーなど)にまつわる信念が、人々の考え、ふるまい、感情に重要な影響をもっています。こうした信念が、回復を支える要因であることが示されてきた一方で、災害は、人々の望ましくない行動に対して「罰を与える」神的な存在の憤怒や、神聖なる判断によって起こされたのだと人々が考えるときには、ネガティブな反応を引き起こすこともあります。被災者の民族的な背景や信仰に関する習慣に応じて、宗教的、あるいはスピリチュアルな信念が人々の感情、行動、考えに、どのように貢献し、影響を与えているかを尋ねてください。

発達に関する注意事項

子ども(とくに幼い子ども)は、保護者やほかの大人に大きな影響を受けながら、自分の考えを形づくっていくことが少なくありません。子どもたちは、生活のなかでふと耳にした、重要な大人のネガティブな考えを取り入れることがあります。子どもの役に立たない考え方に取り組むときには、保護者の役に立たない考えについても、手短かに評価し、修正してください。保護者が、強い否定的な考え(恐怖、いらだち、怒り、落胆など)を誰かに打ち明けられるような機会もあるでしょう。しかし、可能な限り、子どもには情緒的・身体的な安全が守られる場所を確保してやる必要があることを、保護者に説明してください。災害後の子どもの適応は、子どもがその災害にさらされた度合いよりも、保護者の苦しさの度合いにより密接に関係することがあります。

ステップ 1: 役に立たない考え方を確認する Identify Unhelpful Thoughts

ここでは付録 E の資料を使います。「役に立つ考え方:大人と青年用」、あるいは「やくに立つ考えかた:子ども用」を取り出してください。役に立つ考え方の選択肢が被災者に見えないように、用紙を折りたたみます。被災者に、役に立たない考え方にはタイプ(例:不十分な対処、無力感、安全感がもてないこと、罪悪感、恥辱感)があることを説明します。続いて、それぞれのタイプの考え方を詳しくみていきます。それから、こうした考えがどのように否定的な感情を引き起こすか、話しあいます。

ここで被災者に理解してもらうことは、次の点です。まったく正しい考え方であっても(「いつかまた洪水が起こる」という考えなど)、そこに含まれている暗黙の仮定(「私は次の洪水に対処できないだろう」)は、その考えのなかの役に立たない部分である、ということです。ワークシート「役に立つ考え方」を使って、こうした考え方を、「もし○○なら、そのとき」というかたちで書き出してみましょ。たとえばこんな感じです。「もし、また洪水が起こったら、**そのとき私にはどうにもできない**」。

被災者が役に立たない考え方を特定することが難しいようなら、順序を逆にして、先に感情について考えてもらい、それからその感情に付随する考え方について尋ねてください。

- ▶ 「あの災害のことを考えると、あなたにはどんな反応が起こりますか？」
- ▶ 「いちばん強い反応が起こっているとき、どんな考えが頭に浮かんでいますか？」

提供者への注意

役に立つ考え方を妨げる障壁の1つは、被災者の周囲にいる人々がいただいている、出来事に対する否定的な解釈です。たとえばそれは、災害そのものや災害後の社会によって、あるいはなお悪いことに、政府や企業といった権力団体によって、断固とした否定を示され、特権を奪われた集団の信念などです。こうした解釈は、不公平、迫害、無力感といった認知を引き起こすことがあり、怒りや復讐心がともなうこともあります。こうした解釈はグループのプロセスから生まれるので、個人のレベルで対処することは、非常に困難かもしれません。こうした場合は、コミュニティのリーダーと一緒に活動することが役立つかもしれません。リーダーと一緒に、メンバーにとってより役に立つ解釈を生み出し、それを共有します。しかし、こうしたグループの見解は、かれらの現実の一部を反映しているということに、留意しなくてはなりません。一方、グループにはとても有利な点もあります。それは、グループには、ほかのメンバーの非常にネガティブで役に立たない考え方に気づくことのできる人もいることです。

ステップ2: 役に立つ考え方を確認する Identify Helpful Thoughts

ただ役に立たない考え方(「もう安全な場所なんてありっこない」)を特定しさえすれば、被災者がそれをより役に立つ考え方(「たいていの時間、私は安全だ」)に取り替えられるわけではありません。そこで、次のステップでは、別の役に立つ考え方を見つけ出し、明確にし、書き出します。まず、「役に立つ考え方」の資料を、もう一度被災者に見てもらいましょう。役に立たない考え方と感情について再確認してもらったら、今度は、役に立つそれ以外の考え方と、その結果として生じる感情的な反応について、考えてもらいます。

ワークシート「役に立つ考え方」を取り出してください。被災者がほかにより考え方をいくつか思い出すことができるなら、作業は本人に任せてください。被災者が役に立たない考え方の代わりに、役に立つよい考え方を見つけるために、手助けが必要な場合があるかもしれません。そのときは、最初にその人が自分で設定した目標を思い出してもらいましょう。あるいは、自分の問題を解決するために必要な目標(恐怖を乗り越えれば子どもを助けてやれる、あるいは仕事を見つけられる)を尋ねてから、その目標に近づく助けになるような考え方はどのようなものか、尋ねます。あるいは、被災者が実践できるほかの考え方を、あなたが直接提案してもいいでしょう。役に立つ考え方が見つけられたら、続いて、そこから連想される感情について話しあう時間をとります。コントロール感が増す感じや、安心感、希望など、ポジティブな感情に焦点をあわせてください。

子どものための工夫

次にあげるゲームと手法は、「考え方」について子どもと話しあうときに、とても役に立ちます。

◆ 魚つりゲーム (就学前児童～小学生に適しています)

工作用紙でいろんな色の「魚」を作ります。表側は空白にしておきます。裏側には、役に立つ考え方と役に立たない考え方を、簡単な言葉で書くか、もしくはそれを表わした絵を描いておきます。1つひとつの魚の口に、ペーパークリップをつけてください。子どもに、端に磁石を取りつけたひもを結んだ「つりざお」(箸、えんぴつ、ストローなど)を渡して、「役に立つ魚を釣ろうね」と言います。魚つりが終わったら、子どもはそこにどんな絵が描いてあるか調べて、あなたはその意味を解説します。子どもは、その魚を自分のものにするか(役に立つから)、それとも捨てるか(役に立たないから)、選びます。手に入れた魚の「考え方」を自分の生活のなかでどんなふうに使うことができる

か、子どもと話しあいましょう。それから、子どもがそのやり方を実行する手助けをしてください。

◆ 記憶ゲーム（就学前児童～小学生に適しています）

カードに「役に立たない考え方」「役に立つ考え方」「いやな感情」「よい感情」を書いて、伏せて並べます。子どもが「役に立たない考え方」と「いやな感情」を引き当てたら、ペアの完成です。「役に立つ考え方」と「よい感情」でも、ペアの完成です。

◆ よいコーチ、悪いコーチ（小学生～思春期に適しています）

スポーツをしている若者を描いたカラーイラストを、子どもに見せます。人物にはふきだしがついていて、「よいコーチはなんて言うかな？」というキャプションがついています。子どもに好きなスポーツ選手をひとりあげてもらい、その選手はどんなときでもいいプレイができるかどうか、尋ねてください。子どもは「いいえ」と答えるでしょうから、その選手が最近いいプレイができなかったときの様子について、説明してもらいましょう。それからこう尋ねます。「その選手がコーチのところに戻ってきたとき、よいコーチはなんて言うかな？」。励ましの言葉や役に立つ言葉（「きみはよくやった」「次はうまくいき」「打てるまで練習あるのみだ」など）を考えてもらい、ふきだしのなかに書き入れてもらいます。次に、「悪いコーチはなんて言うかな？」というタイトルがついた同じイラストを見せます。その選手を落ち込ませるような、助けにならない言葉を書き入れて（あるいは口で言って）もらいます。

コーチの「役に立つ言葉」と「役に立たない言葉」を確認したあと、子どもに次のように伝えてください。「あなたの頭のなかにもコーチがいて、ちょうどこれと同じように語りかけてくるんだよ。あなたのコーチは、あなたが失敗したときにどんなことを言うかな？」。付録Eのワークシート「やくに立つ考え方／よいコーチと悪いコーチ：子ども用」を使って、かれらの考えを書きとめてください。「役に立つ考え方と役に立たない考え方」というテーマで子どもと話しあい、「悪いコーチ」はクビにして、「よいコーチ」と交代させることに、同意してもらいましょう。また、「頭のなかのひとりごと」についても話しあい、役に立たないひとりごとを、役に立つものにおきかえる練習をしてください。

「コーチ」の例とは別のやり方もあります。誰か他の子どもがある特定の考え方をしているときに、どんなアドバイスをしてあげられるか考えてもらうやり方です。同じような災害を体験した子どもが持ちそうな考え方を、いくつか説明してください。それから、その考え方が役に立つか、役に立たないか、尋ねます。役に立たない考え方に対しては、その架空の子どもがもっと前向きで役に立つ考え方ができるよう、アドバイスしてもらいます。このワークには簡単な人物画（あらかじめ描いておいたもの）を使ってもいいでしょう。

ステップ3:役に立つ考え方をリハーサルする Rehearse Helpful Thoughts

被災者が役に立つ考え方をいくつか見つけられたら、否定的な考え方や感情が浮かんできそうな状況を想定してもらいます。役に立つ考え方を声に出して、否定的な考え方に対抗する練習をしましょう。これをやれば、役に立たない考え方を、役に立つ考え方に意識しておきかえるという体験に、慣れることができます。あなたにとっても、被災者が「役に立つ考え方」の概念をどれだけよく理解できているか、確認できる機会となります。この段階では、こうした考え方を完全に信じられなくても問題ないことを、被災者に伝えてください。とにかくこれから数日間役に立つ考え方を試してみて、少しでも気分がよくなるかどうか、判断すればいいのです。これらの新しい考え方が、いかに目標に近づく助けとなるか忘れないよう、被災者に伝えてください。

役に立たない考え方にこだわり続ける被災者には、ほかのやり方を紹介してもいいでしょう。

- 付録Eのワークシート「バランスシート」を使って、被災者がその考えを持ち続けることで得られるものと、その考えをやめることで得られるものを確認できるよう、手助けします
- 「問題解決のスキル」を使ってブレインストーミングを行ない、不安を減らす、あるいは安心感を増すためにはどんな方法があるか、アイデアを出してみましょう。
- 役に立たない考え方から気をそらす(それについて考える時間を制限する)ために、「気分がよくなることをする」と「役に立つ考え方」の両方を使いましょう。

ステップ 4: 「役に立つ考え方」の課題を出す Assign Practice of Helpful Thoughts

「役に立つ考え方」の成功の秘訣は、毎日の生活のなかで、繰り返し練習することです。被災者に、役に立たない考え方が浮かんできそうな状況を特定してもらい、自分がその状況にいるところを想像して、否定的な考え方を、役に立つ考え方におきかえる練習をするよう、提案します。役に立つ考え方のスキルを用いることは、何か新しいことを学ぶことと同じであることを、繰り返し伝えてください。つまり、練習すればするほど、うまくなるのです。役に立つ考え方を毎日練習するよう、励ましてください。役に立たない考え方に気づいたときには、意識して、それを役に立つ考え方におきかえてもらいましょう。加えて、あとから見直したり練習したりするために、ワークシートを保存しておくよう勧めてください。スキルを試してみたときには、自分をほめることを忘れないよう、被災者(とくに子ども)に伝えます。

役に立たない考え方を検証する

自分の考え方を変えることが難しい被災者には、その考えが正確かどうか、役に立たない考え方を「検証」してみよう提案します。たとえば、その人が「もう二度と安全だと思えない」と信じているなら、それからの 1 週間、自分を安全だと思えない状況においてみることによって、この信念を検証してもらいます。これは「現実的に考える」ことが役に立つかどうかを確認するための、効果的な方法です。

この検証をはじめるときに、被災者の抵抗を受けるかもしれません。そのようなときには、たとえそれが、その人が長いあいだ避け続けてきた状況であったとしても、課題に挑戦してみるよう、励ましてください。課題をより対処しやすいものにするために、最初の小さなステップを、被災者と一緒に決めます(ある場所に短時間いて、次は戻ってきてもう少し長い時間いる。あるいはその状況に徐々に近づいていく、など)。課題を達成するために段階を進んでいくにしたがって、かれらの信念は次々に検証されていきます。その過程で、役に立たない考え方を反証し、かれらの確信を改善するような証拠が集まることでしょう。

発達に関する注意

子ども向けに、この活動を「探偵ごっこ」として組み立てることもできます。子ども(と養育者)に協力してもらって、かれらの日々の生活から、手がかりを集めます。これらの手がかりが、役に立たない考え方の正しさを支持するものかどうか、話しあいましょう。あるいは、おきかえ可能なもっとよい考えがある可能性を示しているかどうか、話しあいましょう。子どもが支えられているという感じをしっかりと持て、大人自身が自分の役に立たない考え方に對抗できるよう、このワークを行うときには養育者に協力してもらってください。

フォローアップ面接： 課題のふりかえり Review Assignment

前回の面接以降、「役に立つ考え方」を使ってみたかどうか、被災者に尋ねてください。使ってみた場合は、やってみてどうだったか、尋ねましょう。ふりかえりを行なうときには、役に立つ考え方を使うことに対する被災者のどんな小さな努力も、ほめてください。ふりかえりは次のように行います。

- 「役に立つ考え方」のスキルを学ぶ意味と、前回確認した役に立たない考え方と、役に立つ考え方を、簡単にふりかえります。
- 被災者に、役に立つ考え方を実践してみてどうだったか、報告してもらいます。どんなときに役に立たない考え方が浮かんでくるか、意識することができましたか？役に立たない考え方に対抗するために、役に立つ考え方を思い出すことができましたか？こうしたことをやってみた効果は、どのようなものでしたか？被災者が実践していなかった場合は、課題を遂行できなかった理由を探り、課題を修正して、もう一度課題を出してください。
- 被災者は考え方の検証を行いましたか？もし行なっていたら、どんなことが起こり、何を学びましたか？
- 「役に立つ考え方」の方法がうまくいってれば、さらに、ほかの役に立たない考え方にも取り組みましょう。その考えとおきかえられる、別の考え方を探してください。役に立つ考え方を、声に出してリハーサルしてもらい、さらなる練習課題を出してください。

6. 周囲の人とよい関係をつくる

Rebuilding Healthy Social Connection

目標	周囲の人や、地域の支援組織と、よい関係をつくります
理論的説明	家族、友人、地域による社会的なサポートは、被災者の情緒的、現実的なニーズを満たす役に立ち、災害後の被災者の回復力を強くします。
対象	次のような問題で困っている被災者 <ul style="list-style-type: none"> ● 孤立感、あるいは家族や友人から切り離された感じをいただいている ● 人づきあい、あるいは地域とのつながりが途絶えている ● 孤独を感じている ● 新しい環境で生活している ● 自分は認められていない、人の役に立たないと感じている ● 自分に自信を持ってない ● 地域の支援、あるいは社会資源を活用できていない ● 自分の感じていることや、体験したことを話す相手がいない ● 助けを必要としているほかの人を、どのように手助けすればいいかわからない
時間	20-30 分
使用するもの	大人： あなたとつながりのある人たち ワークシート「人とのつながりの地図」 人とのつながりによるさまざまな支え 誰かにサポートしてもらうための 6 つのステップ 誰かをサポートするための 6 つのステップ 子ども： ワークシート「人とのつながりの地図」
スキルの手順	このスキルを学ぶ意味を説明したあと、 <ol style="list-style-type: none"> 1. 「人とのつながりの地図」をつくる 2. 「人とのつながりの地図」をふりかえる 3. つながりづくりの計画を立てる

このスキルを学ぶ意味を説明する

Give Rationale for Building Healthy Social Connections

災害は、人と人とのつながりに、大きな影響を与えることがあります。災害の被災者は、支えとなる人間関係のネットワークからまったく孤立してしまうことが、少なくありません（離別、連絡が途絶える、転居など）。自分の体験について話したいと思っても、話せる人が誰もいないということがありえます。あるいは、自分から周囲の人との関係を遠ざけてしまうこともあるでしょう。災害は、ある個人のネットワークに含まれる、すべての人に影響を与えかねないからです。被災者は、誰かほかの人の「物語」を一生懸命に聞こうとし、ストレスを受けます。そしてだんだんほかの人を支えることが負担になってきて、ついに人を避けるようになるのです。加えて、災害そのものへの反応が、人間関係に悪い影響を及ぼすこともあります（怒りやイライラが強まることなど）。こうしたことのために、人づきあいが狭くなったり、人とのつながりを失ったりすることに関する悩みを抱える被災者は、少なくありません。

家族（子どもでさえ）や同僚など、毎日顔をあわせる人たちが与えてくれるサポートは、あっても忘れられがちです。また、被災者が自分の問題のせいで周囲の人たちに負担をかけることを恐れているような場合、あるいは現在の交流関係が十分でないと感じているような場合は、人とのつながりのネットワークを広げる必要があるでしょう。一般的に、災害は人々に、次から次へと重荷とストレスを与えます。多くの被災者はあまりに忙しく、疲れ果て、あるいはほかの人の重荷を背負うことを躊躇するために、ほかの人に支援の手を差し伸べることをためらいます。被災者が一時的に避難したり、転居したりした場合には、どこに行けば支援してくれる人を探せるのか、わからずにいるかもしれません。

周囲の人から良好なサポートを得られている被災者は、回復しやすいことが知られています。また、災害からの復興回復を遂げたあとに、将来の困難に取り組む準備がよりスムーズにできる、といわれています。「周囲の人とよい関係をつくる」が目指していることは、被災者が、自分を支えてくれる人々がいることに気づけるよう、手助けすることです。それはもしかしたら、かれらが考えてみなかった、あるいは近づくことをためらっていた人かもしれません。たとえばそれは、宗教関係者、かかりつけ医や各種のヒーラー、以前世話をしてもらった人かもしれません。そうした人々に目が向けられるようになれば、宗教団体、災害からの回復支援グループ、ヨガやメディテーションの教室、コーラスグループ、スポーツクラブなどへの参加を考えることも、できるようになるでしょう。

周囲の人とのつながりが大切であることを、次のように説明します。

災害が起こったあとには、家族、友達、近所の人、地域で支援してくれる人たちとの関係を悪化させるような、心身の反応が起こる人が少なくありません。また、災害によって、大事な人たちと引き離されてしまうこともありますし、災害はあなたの時間とエネルギーを消耗するたくさん問題——小さなものから大きなものまで——を引き起こします。災害後に周囲の人とよい関係をつくることは、次のようなことに役立ちます。

- 理解されている、気づかわれていると感じられます。
- 自分には居場所があると感じられます。
- 必要とされている、求められていると感じられます。
- 孤独ではないという実感が得られ、あなたが必要とする人、あるいはあなたを必要とする人とのつながりを感じられます。
- 直面している問題に、自分では対処できる、という自信を持てるようになります。
- 力になってくれる人がいる、という安心感がもてます。

- 困難な状況に直面しているときに、よいアドバイスが得られます。

こういう理由から、周囲の人とよい関係をつくる方法を考えてみることは、きっとあなたのお役に立つのではないかと思います。

提供者への注意

被災者の抱えている特殊な事情が、周囲の人との関係づくりを難しくしていることがあります。

- それまでの人間関係が、被災者にとって多大な年月とエネルギーを注いで作りあげてきたものである場合。かつての關係に注がれた時間とエネルギーに対して、敬意を表してください。新しい關係を求めする方法を探るか、それとも既存の關係にふたたびつながる方法を探るかは、かれらの決定を尊重してください。
- 被災者が愛する人を災害で亡くしている場合。悲嘆が回復を停滞させたり、人づきあいを途絶えさせたりしている可能性があります。悲嘆やつらい感情に対処するために、まず「心身の反応に対処する」のパートからはじめるほうがいいかもしれません。かれらがそうしてもいいという気持ちになるまで、社交的な關係に参加することを強制しないでください。
- 被災者が不幸な關係——信賴できず、搾取的で、暴力をふるう人——を選んだ過去をもっている場合。新しい關係でもこうしたパターンを維持しようとするかもしれません。こうしたことが起こっている場合は、このスキルを学ぶ時間をこうしたパターンについて調べて、可能ならそれを変える、もしくは治療につなぐ機会とを考えてください。

発達に関する注意

子どもは、遊びを通じて周囲の人とのつながりを維持したり、生理的・情緒的な強い反応に対処したりします。ところが、災害が起こると、遊びをやめてしまうことがあります。もしかしたら、かれらの保護者に活発さがなくなっていたり、スランプに陥って意気消沈しているように見えたり、あるいはヘッドライトに照らされた鹿のように身動きが取れなくなったりしているのかもしれませんが。子どもは、そうした保護者の「気力や態度」を真似ることがあります。こうした反応は、圧倒されるような出来事のあとには、普通に見られるものです。だからこそ大人は、幼い子どもは、回復するために誰かと遊ぶことが必要であることを、知っておかなくてはなりません。子どもが少人数で遊べるような機会を見つけてやり、遊びを促してやる必要があります。また、大人と一緒に遊んでやることで、子どもたちの遊びを建設的な方向に導いて、災害の場面を繰り返すような遊びにならないようにしてやることもできます。

周囲の人とのつながりの大切さを強調する 1 つの方法に、歴史を通じて説明するやり方があります。人間は、生活を変えるような出来事が起こると、寄り集まってきたことを話しましょう。災害が起こると、誰かの近くにいたいと思うことも、生活を再建したいという欲求のためにこうしたつながりを失うことも、どちらも同じくらい自然なことであることを被災者が理解できるよう、手助けしてください。次の物語をそのまま使ってもいいですし、修正して、被災者の文化や慣習と組み合わせてもいいでしょう。

数千年もの昔から、私たち人間は、生活に変化を与えるような出来事に直面してきました。大昔には、こうした出来事というのは、部族の豊作の祝い、太陽や月にまつわる大きな変化、狩猟や災害や戦いで死んだ部族の仲間の弔い、土地を移動する前に別れを告げることなどだったでしょう。

私たちの時代で、生活に変化を与える出来事といえば、出産、子どもの成長や自立、結婚、転職や昇進、退職、そしてもちろん災害による大きな変化——特に愛する人の突然の死——などです。こうした出来事を体験すると、人はたいてい本能的に寄り集まります。そうしてお互いに支えあい、出来事について、あるいはその出来事がどれほど自分の生活を変えたかについて、語りあいます。食事を用意し、ともに過ごし——ときには何日もかけて——拡大された家族や部族のように、積極的に重荷をわかちあいます。あるいは、転機となる出来事による喜びを祝います。

しかし災害が起こると、苦しい生活が続くことが少なくありません。のしかかってくるストレスのために、周囲の人とうまく支えあうことができなくなることがあります。次々に起こる状況の変化に疲れ果て、じわじわと、人づきあいや支えあいを遠ざけるようになるかもしれません。

周囲の人とのつながりの地図や、それを手に入れるための計画を作る背景には、このような考えがあるのです。生活を変えるような出来事を体験すると、人々は、グループになったりペアになったりなどいろいろなやりかたで寄り集まりますが、重要なことは、どこでどのように集まって、そこで何をするかといったことを選択肢は、あなたが持っているということです。ご理解いただけるでしょうか。

注:「人とのつながりの地図」を作る前に、この点について被災者と話しあってください。生活に大きな変化を及ぼすような出来事が起こったとき、被災者の家族、あるいは文化では、人々はどんなふうに関わりあうでしょうか。自分たちのやり方や伝統について話したいか、被災者に尋ねてみましょう。

文化に関する注意

これは文化的な問題に取り組むよい機会です。文化が違えば生活に変化をもたらすような出来事に対する解釈もさまざまです。また、そうした出来事に榮譽を与えたり、敬意を払ったり、記念したりする儀式のやり方もさまざまです。災害が起こると人は支えあい悲しみを分かちあうために、誰かと一緒にいたくなります。集団をついたりペアになったりするやり方には、多種多様な伝統があります。その方法を選ぶのは被災者自身であることを、思い出してもらいましょう。

ステップ 1: 「人とのつながりの地図」を作る Develop a Social Connections Map

周囲の人とよい関係をつくっていくための最初の手順は、いま自分をとり囲む人のネットワークのなかにどんな人がいるか、確認することです。もっともアクセスしやすい人が、かならずしもいちばん近くに住んでいる人とは限りません。電話、電子メール、インターネットのソーシャル・ネットワーク、インスタント・メッセージなどを通じて、愛する人や友人とのつながりを維持している人も少なくありません。この作業をはじめると、被災者は災害のせいで連絡がとれなくなっている人のことを思い出すかもしれません。このワークの一部には、こうした関係を回復する方法を考へることも含まれています。このワークの目的は、自分がつながりをもっている人々との関係や、そうした関係がもっている意味の全体像を見わたせるようにすることです。さあ、人とのつながりの地図を作っていきます。

地図の作り方には、正しい方法も間違った方法ありません。これはあなたの周囲にいる人々に関する、あなた自身の物語なのです。この作業をするのに、芸術家である必要はありません。それでも、もしあなたが地図を作るのに気が進まないようなら、私と話しながら、あなたの地図を作っていくこともできます。私が内容を書き留めたり、リストにしたり、絵にしたりしていきましょう。

紙とペン、あるいはクレヨンを使って、大切な人たちとのつながりや、人間関係を地図にしてください。地図にしてみることで、あなたの周囲にはどんな人たちがいるのか、そうした人たちからどんなふうに支えられているのか、全体像や意味を確認することができます。たとえば、自分の人間関係を、あなたを中心とする社会的な「原子核」、あるいは社会的な「太陽系」として考えてみるすることができます。つまり、周囲の人々はあなたを中心にして、さまざまな時間や距離で廻っているというわけですね。

あなたの作った地図と、ワークシート「人とのつながりの地図」(付録 F)を使って、次のことを明らかにしていきましょう。

1. 現在、あなたを囲む人の輪のなかには、どんな人がいますか
2. あなたが必要とするのは誰ですか
3. 一緒に過ごす時間を減らしたいのは誰ですか
4. どうすれば、あなたの現在の人間関係は、よりよいものになるでしょうか

あなたにとって、いちばん大切に、つながりを持ちやすい人との関係から書いていきましょうか。つまり家族や地域にいる人たちからはじめて、そこに、主に電話やメールなどでやりとりする人々を加えていくわけです。さらに、あなたが加えたいと思う人、グループ、組織などをつけ加えていきましょう。

被災者に、「人とのつながりの地図」をつくることに対して、質問、意見、不安なことはないか尋ねてください。

子どものための工夫

家族、親、あるいは養育者は、子どもに自分の経験や重要な人間関係について話してやりながら、一緒に地図を作ってあげましょう。思春期の子どもは、一人で作るか保護者と一緒に作るかを、本人に選ばせてください。

提供者への注意

被災者のなかには、「人とのつながりの地図」を作っているあいだ、意識を現在にとどめ続けることが難しい人もいるかもしれません。失った人々(亡くなった愛する人、去っていった友人、接触を失ってしまった人々)に、思いを向け続ける人もいるかもしれません。その人が現在周囲にいる人々に再び目を向けられるよう、さりげなく手助けしてください。作業を続けることが難しいようなら、一旦中断して、「心身の反応に対処する」を使ってください。

地図を作るための紙とペンを渡したら、作業をはじめてもらいましょう。作業を進めるのに苦労しているようなら、「人とのつながりの地図」の例を示してください。あるいは、被災者が現在周囲にいる人々を思い出せるよう、付録 F の「あなたとつながりのある人たち」のリストを読みあげてください。

「あなたとつながりのある人たち」のリストを見てもらったら、それに対する質問や意見がないか、尋ねてください。被災者自身の人とのつながりの例を地図に書き加えていくよう、促しましょう。極端にストレスを受けていたり、孤立したりしている被災者のなかには、自分のネットワークにいる人々のことを思い出せない人がいるかもしれません。リストを見せたり、その人が過去に頼りにしてきた人々について尋ねたりすることで、地図の内容を豊かにしていけるよう手助けしてください。

ステップ 2: 「人とのつながりの地図」を眺めてみる Review Social Connections Map

地図が完成したら、それを眺めながら、いまどんなサポートが受けられるか、どんなサポートが必要か、考えていきます。付録 F のワークシート「人とのつながりの地図」と、「人とのつながりによるさまざまな支え」を使ってください。地図をじっくりと見ながら、そこに描かれたさまざまなサポートに関する話をさらに引き出してください。次のように言います。

さて、これで私たちはあなたの地図にどんな人たちがいるか、確認できましたね。次に、この人たちにどんなサポートをしてもらえるか、考えていきましょう。このワークシートを使いながら進めていきます。サポートにはいろんなタイプがありますね。社会的なつきあいをしたい人もいれば、寂しいときに話を聞いてほしいと思う人もいます。それぞれのサポートがどんな役割を持っているか、見てみましょう。

地図とワークシートを使って、次のことを明らかにしていきます。

- 現在あなたにとって、いちばん大切な人間関係はどれですか？
- 自分の体験や気持ちを話せる人は誰ですか？
- 一緒にいて、ぴったりくる人は誰ですか？
- あなたの回復に役立つアドバイスをしてくれるのは誰ですか？
- これからの数週間、社会的なつきあいをしたいのは誰ですか？
- あなたの手助けや、サポートを必要としているのは誰ですか？
- 問題に対処できるという自信をあなたにもたせてくれるのは誰ですか？
- 現実的な手助けをしてくれるのは誰ですか？

ワークシートを使って、必要なサポートのタイプや、被災者が現在連絡をとれる人を、確認していきましょう。

現在連絡をとれる人は誰か、その人からどんなサポートが得られるかを確認できたら、続いて、足りないことや、連絡をとれなくなっている人を確認します。

さて、あなたが頼りにしているのは誰か、誰がどんなサポートを与えてくれるかが、わかってきました。

今回のような苦しい時期をぐり抜けていくときには、よりしっかりとサポートを必要としたり、連絡が取れなくなっている人たちと再び連絡をとりあいたいと思うことがあります。ワークシートのこの部分では、いまのあなたの環境に足りないこと、あるいは変えたほうがよいところを、確認していきましょう。

ワークシートを使って、次のことを確認していきます。

- 足りない種類のサポートはありますか？（話を聞いてくれる人、アドバイスをしてくれる人、たまった仕事を手伝ってくれる人、社交の相手になってくれる人など）

- いまは連絡が取れなくなっているけれど、連絡を取りたいと思う人はいますか？
- もっと長い時間一緒にいたいのは誰ですか？
- 一緒にいる時間を減らしたいのは誰ですか？
- 改善する必要がある人間関係はありますか？
- ほかの人の手助けをしたいと思うことはありますか？
- 人づきあいを増やしたいですか？ あるいは、ほかの人がそうした機会を増やす手助けをするために、コミュニティ・グループでボランティアをしたいですか？

ワークシートの空欄に、被災者が変えたいと思っていることを書き入れてください。

注:この作業の目的は、こうした質問について1つひとつ尋ねることではありません。目的は、被災者が、現在の人間関係をどのように改善していきたいか、明らかにすることです。

ステップ3: つながりづくりの計画を立てる Make a Social Support Plan

被災者が周囲の人とよい関係をつくるために変化させたいと思っている領域を、特定しましょう。それから、数日あるいは数週間という期間を想定して、必要な変化を起こすための計画を立てます。次のような手順で、被災者が変えたいと思っていることをベースに、計画を立てていきましょう。

- より手厚いサポートや、異なったタイプのサポートへのニーズ、あるいはコミュニティともっとつながりを持ちたいという要望(たとえば、子どもを新しい学校に入れる手助けなど)に対しては、「問題解決のスキルを高める」を使ってください。
- 回復の妨げになっている人間関係を変えたい、というニーズをもっている被災者に対しては、「問題解決のスキルを高める」と「心身の反応に対処する」の両方、もしくは、そのどちらかのスキルを使ってください。
- 周囲にいる人を見つけにくい被災者に対しては、付録 F のワークシート「人とのつながりによるさまざまな支え」を使って、その人が必要とする、あるいは与えることのできる社会的サポートを探す手助けをしてください。
- 人づきあいが限られている被災者や、どうやってサポートしてもらったらいいのかわからない被災者に対しては、計画を立てる前に、付録 F の「誰かにサポートしてもらうための6つのステップ」を使ってください。
- ほかの人をサポートしたいのに、その方法がわからない被災者に対しては、計画を立てる前に、付録 F の「誰かをサポートするための6つのステップ」を使ってください。
- 社交的な活動を増やしたい被災者に対しては、「問題解決のスキルを高める」と「ポジティブな活動をする」の両方を使ってください。

ワークシートに計画を書いていきましょう。行動計画は、被災者がいつ何をすべきか、はっきりと指し示す具体的なものになるようにしてください。被災者が計画の内容を理解できているか、確認しましょう。計画を実行に移すには、どんな手助けや方向づけが必要でしょうか。(たとえば、被災者が選んだサポートを得るための具体的な手順を、カレンダーに書いておくなど)

フォローアップ面接：課題のふりかえり Follow up: Review Assignment

被災者が「よい関係づくりの計画」に取り組めたかどうか、確認してください。もし取り組めていたら、どんなことが起こりましたか。どんな効果がありましたか。ふりかえりを行うときには、計画に取り組んだ被災者のどんな小さな努力も、ほめてください。次の3つの点について、被災者と話しあいます。

- 簡単に、「周囲の人とよい関係をつくる」スキルの意味を、ふりかえってください。
- 計画に取り組んだら、どんなことが起こりましたか。被災者は、その計画を実行するためのスキルをもっていましたか。何か障害になるようなことはなかったでしょうか。これらのことに対処し、必要に応じて課題を修正してください。もし被災者が計画を行動に移していなければ、その理由を探り、課題を修正して、もう一度やってみようことを考えてください。

計画がうまくいっていれば、周囲の人との関係をさらによいものにしていくために、他のことにもチャレンジしてみましょう。新たな計画を立てることを被災者に提案し、次回の面接までに、行動に移してもらいます。

継続面接： SPR スキルを使う、意欲を高める、後退を防ぐ

Multiple Contacts: Applying SPR Skills, Enhancing Motivation, and Preventing Setbacks

複数回の面接が行えるなら、継続面接では次のようなことができます。①問題に対して SPR スキルが使えるよう被災者を手助けする ②SPR スキルを使うことへの意欲を高める ③面接終了後の後退を防ぐ。

SPR スキルを使う： 継続面接の手順

Applying SPR Skills: Steps for Follow-Up Visits

継続面接を行うことができれば、被災者が SPR スキルを使ってみてどうだったか、確認することができます。そのスキルを使い続けたほうがいいのか、それとも新しいスキルを教えたほうがいいのか、判断してください。継続面接の進め方は、それぞれのパートでも触れていますので、ここでは、継続面接における一般的な留意事項をあげておきます。

1. 前回の面接内容と、SPR スキルを実際に使ってみてどうだったかをふりかえる
2. 同じスキルを引き続き使うか、それとも新しい SPR スキルを紹介するかを判断する
3. 今後の継続面接のプランを検討する

1. 前回の面接をふりかえり、SPR スキルを使ってみてどうだったか、尋ねる

継続面接では、前回の面接内容を要約し、続いてその後の様子を尋ねてください。

- 前回の面接で学んだ SPR スキルの手順を再確認してください。
- 被災者が SPR スキルを使ったり理解したりするために、さらに手助けが必要か、判断してください。
- SPR スキルを使うことに対して、新たな問題は起こっていないか、確認してください。
- 新しい SPR スキルを教えたほうがいいのか、判断してください。

被災者に SPR スキルの手順を思い出してもらうために、次のように言います。

前回、私たちは、_____の問題に対処するために、「問題解決のスキルを高める」をやりましたね。これには、4 つの簡単な手順がありました。(1)問題を明確にして、責任者を決める (2)目標を決める (3)ブレインストーミング (4)アイデアを評価して、ベストな解決策を選ぶ。

ワークシートを見てみましょう。私たちは、あなたの問題に対処するために、スキルを使うための計画を立てましたね。さて、あれからどうでしたか。

被災者がスキルを使ってみようとしたかどうか、判断してください。もし使っていれば、どんなことが起こったでしょうか。その過程は、被災者にとってどのようなものだったでしょうか。スキルをやってみようとした被災者の試みは、どんな小さなものでも、ほめてください。被災者はどの手順をやってみようとしたでしょうか。何か妨げになるような問題はなかったでしょうか。前回資料を渡していたら、そこから何か役に立つ情報が得られたか、尋ねてください。役に立っていないければ、その情報を使ってより役に立つほかの情報がいないか探してみただけどうか、尋ねてください。

SPR スキルを使うことで問題や感情が改善したか、尋ねてください。これはとても大切な質問です。これを尋ねることによって、被災者は SPR スキルのよい効果に気づくことができます。そして、スキルを使い続けようという意欲を高めることができます。

被災者が SPR スキルを使ってみようとしていなければ、その理由を探ってください。SPR スキルを使うことに意味を感じられるか、尋ねてください。行動に移すことと、立てた計画をやり通すことの大切さを強調し、スキルを実践するよう励ましてください。次のように言います。

いろいろなことがあって、前回話しあった方法を使うことが難しかったんですね。どんなことが妨げになったか、少し具体的に話していただけますか(別のやり方でスキルを適用するか、ほかのスキルを紹介するか判断するための情報が得られるよう、詳しく探ってください)。

次のように伝えることができます。

- 起こったことについて、考えたり、直面することを避けるために SPR スキルを使わない人がいます。あなたにはこのようなことは起こっていませんか？ あるいはときに、これらのスキルを使うことで、不快な感情が起こるのではないかと恐れる人々もいます。あなたはこうした心配をされましたか？
*その場合は、そうした反応をうまく取り扱うためのスキルを教えられることを説明し、問題を避けるよりも、直接向き合ったほうが事態は良くなっていくことを、再度伝えてください。
- スキルを使ってみたいと思っても、その時間がないことに気づく人がいます。あなたに当てはまりますか？
*その対策の 1 つは、前もって計画を立てることです。日々の生活のなかでスキルを使ってみる時間を、具体的に選んでおきましょう。そうしておけば、スキルを使わないままで一日が終わってしまう、ということがなくなります。
- またあるときには、面接の直前までスキルのことを忘れている人がいます。あなたは、今日の来談のことを考えてから、急に計画のことを思い出さなかったか？
*もしそうだとすると心配はいりません。それは私たちが、このスキルがあなたに適しているかどうか確認しなくてはならない、ということの意味しています。あなたに適したものであるなら、日々の生活のなかでスキルを使う時間の計画を立てておくことが、役立つでしょう。あなたに適していないようなら、ほかのスキルを試してみましょ。

2. 同じ SPR スキルを続けるか、新しいものを教えるか判断する

被災者が SPR スキルをうまく活用できていれば、このスキルを使って対処できる問題はほかにはないか尋ねてください。被災者の達成感をいかして、ほかの問題にも対処しましょう。問題の優先順位が同じかどうか確認するため、最初の面接の情報を再確認してください。あるいは、さしあたってもっとも重要な問題は何か、尋ねてもいいでしょう。次のように言います。

それはすごい！「問題解決のスキルを高める」でやったスキルを使って、目標の1つを達成することができたんですね。

あなたは先週、_____の問題でも困っているとおっしゃっていましたが、「問題解決のスキルを高める」のワークシートを使って、この問題に対処する計画を立てたいと思いますか？

その SPR スキルが役に立たなかった場合、もしくはスキルを使うことが難しかった場合には、スキルをどのように練習したり使ったりすればいいか、被災者と話しあってください。次のように言います。

あなたは、呼吸法は期待していたほど役に立たなかったとおっしゃいましたね。なぜだと思われますか？
(被災者が答えたあと):このスキルは、繰り返し練習することで効果を発揮します。呼吸法というのは、あらかじめストレスがないときに繰り返し練習しておかないと、ストレスが高まったときに使うことができません。一日のうちで、呼吸法を練習する時間をとることはできましたか？ ストレスが少ないときに練習できましたか？ 起きたとき、お風呂のあと、昼休み、あるいは寝る前などに試してみましたか？

その問題に対処するために、別の SPR スキルを選ぶか、あるいはほかの問題領域に着手するか、判断してください。このときにもまた、最初の面接で得られた情報に戻って、ほかに SPR スキルが役に立ちそうな問題があるかどうか、確認してください。とくに、最初に教わったスキルが、現在の問題を解決するのに役立つと被災者が感じている場合には、そのようにしてください。またあるいは、すでに教えた SPR スキルを実践するのに問題が起こっていれば、それに対処する新しい SPR スキルを教えてください。たとえば、役に立たない恐ろしい考えに対処すること、あるいは気力の低下を防ぐためにポジティブな活動を計画することは、問題解決に対する意欲を高めることに役立ちます。次のように言います。

周囲の人が苦しんでいるときに楽しいことなんてできないと感じたために、ポジティブな活動を計画することが困難だったようですね。「役に立つ考え方をする」という別のスキルを使って、その感情に対処することがお役に立つのではないかと思います。災害のあとに「役に立つ考え方をする」ことが重要である理由を、説明させてください。

3. 今後の継続面接の予定を考える

あなたが再び被災者と会えるかどうかは、さまざまな要因によって左右されます。たとえば、被災者の意欲の程度、被災者が SPR 面接のために使える時間があるかどうか、どの程度スキルが役に立っているか、SPR スキルを使うことがどの程度その人の問題解決に役立つとあなたが考えているか、などの要因があるでしょう。面接回数を決めるときには、1回の面接に対してあまり多くの計画をつめこまないほうがいいでしょう。1つのスキルをしっかりと教えて、その後の接触のためにドアを開けておきます。被災者に負担を与えてはいけません。

被災者が次回の面接を行うことを承諾した場合は、その回の面接でどんなことを取り扱ったかをふりかえり、新しい行動計画について検討します。それぞれのスキルのワークシートが役に立つでしょう。次回の面接までに何か問題が起こったら、それに対して学んだスキルを使ってみるよう、被災者を励ましてください。もしそれができようであれば、定期的にスキルを実践するように伝えてください。定期的に実践すれば、より効果的にスキルを使えるようになることを強調してください。そのスキルがもっとも有効な時間と場所を選びましょう。

最後に、あと何回面接を行えるか再確認し、面接をその回数行うことの意味について、話しあいます。

SPR スキルを使うことへの意欲を高める

Increasing Motivation to Use the SPR Skill

SPR スキルを実践することが難しい場合は、どうすれば意欲を高めることができるか考えましょう。人には、自分で決断したり変化のための計画を選んだりした場合にもっとも行動を変えやすい、という傾向があります。この原則を使いましょう。(1) 共感を示しつつ、問題領域を明らかにする (2) その人の現在の状況、将来への希望、目標、ニーズなどのあいだに不一致がないか確認する (3) 自己効力感を高める

1. 共感をもって問題領域を明らかにする

共感を示すということは、思いやりと理解と肯定的な関心を示しながら、被災者が自分の悩みについて考えられるよう、手助けすることです。公平であるよう努めてください。被災者の悩みをあなたがどのように理解したか、その内容を伝え返すことによって、理解を示してください。より詳細に話せるよう、開かれた質問〔はい・いいえでは答えられない質問〕をしてください。質問をするとき、あるいは助言を与えるときには、そうしてもいいか尋ねてください。状況を被災者の視点から見るよう努め、相反する思いを同時にいさぐことは普通のことであることを伝えましょう。こうした対応をしながら、次の事柄について判断してください。

- 被災者はスキルを学ぶことを必要だと感じていますか
- 被災者はスキルを実践できるという自信をもっていますか

スキルを使うことに対する優先順位が低いために、スキルがうまく使えていない場合は、被災者が優先順位を明確にできるよう、手助けしてください。日々の生活における、ほかのものごとの優先順位を尋ねてみるといいでしょう。さらなる情報を得るために、「このスキルを使うことがあなたにとってもっと重要なことになるためには、どんなことが必要ですか？」などの質問をするやり方もあります。

スキルを使うことを妨げている原因が、それを実践する能力に対する被災者の自信のなさにあるなら、肯定的なメッセージを伝えることによって、自信を与えてください。次のように言います。

- 「なるほど、あなたは_____ (家族やからだを大事にすること、気分をよくすることなど)をととても大切にしておられるのですね」
- 「あなたはとても強い方のようにです。あなたはこれまでの人生でたくさんの困難なことを体験してきて、しかも、それをなんとか乗り越えてきたのですから」

また今回のように、うまくいかないことに対策を講じたり、それを乗り越えたりした経験を尋ねます。たとえそれが、問題になっているスキルと関係ないことでもかまいません。たとえば、「これまでの人生で、困難な状況をうまく切り抜けたときの経験について、話していただけますか。どんなことを、どんなふうにやりましたか？何を感じましたか？」などのように尋ねます。被災者が、自分には SPR スキルを実践する力があることを思い出し、自分の問題に挑戦する自信がもてるよう、手助けしてください。未来に向けた質問をすることも、自信を高めることに役立ちます。次のように言います。「想像してみてください。あなたはいま、このことに対して完璧な自信を持っています。さて、その自信はどこから湧いてきたのでしょうか？」

2. 不一致を確認する

現在の状況が、自分の理想とする状況や目標からどのくらい隔てられているか、被災者に話してもらいましょう。このような不一致を確認することは、それを少なくしようという意欲を高め、SPR スキルを使うことに対する働きかけにもなります。

ほかに、SPR スキルを使わないでいることの否定的な結果に注目してもらう、という方法もあります。否定的な結果への気づきは、あなたからではなく、被災者から起こるのでなくてはなりません。スキルを使うことのよい点と悪い点をリストアップするワークシート「バランスシート」(付録 E を参照)を使って、スキルを使わないでいる理由と、スキルを使う理由を、それぞれ熟考できるよう手助けします。スキルを使わないでいる理由を片側の欄に書き、もう一方の側にスキルを使う理由を書き、両者を比べます。次のように言います。

確かにあなたには、_____しないでもっともな理由がありますし、そのいくらかについては、すでにお聞きしましたね。それについて、ディベートをしてみませんか。私は_____は必要ない、と主張する立場に立ちます。あなたの役割は、私にはそれが必要だと説得することです。

「バランスシート」について話しあっていると、あなたは抵抗にあうかもしれません。スキルを使うことに対する被災者の相反する思いや抵抗感をそのまま伝え返すことによって、論争を避けてください。オープンエンドの質問をして、被災者が問題となっていることを明らかにしたり、その問題を解決するのに必要なアイデアを出せるよう、手助けしてください。たとえば、もし被災者が、近所の人と交流するために玄関先で過ごす、というポジティブ活動を計画することに抵抗しているなら、次のように言います。

- 家のなかにいるときにどんなことをしているか、どんなことを考えているか、話していただけませんか。
- ご近所の人とおつきあいすることに対して、ナーバスになっておられるように聞こえます。これまでのご経験のことを考えれば、理解できることです。
- あなたは家のなかにいることによって、どんな利益を得ていますか。
- 家の周囲にあまり出ないことに対するマイナス面は、どんなことでしょうか。
- もしあなたが家のなかにいなければ、どんなことが起こると思いますか。状況はどんなふうに変わりませんか。
- もう少し玄関先で過ごす時間を増やしたときに、あなたがよりナーバスにならずにいられる——いまより少し居心地よく感じられるような——方法は、何かあるでしょうか。

3. 自己効力感を高める

できるかぎり、SPRスキルを実行するための計画の具体的な手順を、被災者自身に決めてもらいましょう。それによって、SPRスキルを実行するためのヒントを、被災者から引き出すことができます。SPR スキルを使う理由について話しあうだけでも、それを試してみたい、という被災者の欲求を高めることができます。行動計画の具体的な手順を徹底的に話しあえば、計画を実行する自信が高まります。被災者が計画を忘れないように、ワークシートを使ってください。

計画について話しあったら、「これをやってみたいですか？」と尋ねます。気が進まない様子だったり、ためらったりしている場合は、「はい」と答えるように圧力をかけてはいけません。気が進まないということは、あなたが結論を急ぎ過ぎているということの意味しているのかもしれませんが。あるいは、被災者にもっと自信が必要なのかもしれません。被災者がやってみたいと思うような、あるいはできると感じるようなプランを見つけ出すよう、努力してください。短い時間でやれるような、行動計画の「お試しプラン」を提案してみてもいいでしょう。

後退を防ぐ Preventing Setbacks

SPR スキルを使い続けられれば、より多くの成果を手に入れられることを、被災者に理解してもらいましょう。SPR スキルを使うことを、いつもより難しく感じる日や時期もあるでしょう。そのことをあなたがきちんと理解していることを、説明してください。こうした困難な時期に被災者が SPR スキルを続けられるよう、手助けしてください。次の手順を使って、後退を防いでください。

1. 習得した SPR スキルの内容を確認する
2. 進歩について現実的な期待をいただけるよう、手助けする
3. 「警告サイン」を特定し、こうした兆しが出てきたらどうするか、計画を立てる

1. 被災者の到達内容をまとめる

あなたが取りあげた範囲を確認して、被災者が達成したことを言葉にして伝えます。あとで被災者が見直せるように、二人で(あるいはあなたか被災者かのどちらかが)その内容を書きとめておくといいでしょう。習得した SPR のスキルについてまとめるときには、目標、内容、達成できたことを含めてください。

- **目標:** 最初に目標としたこと、あなたと被災者が到達しようとしたことをふりかえります。最初の面接に対してどのような期待をいただいていたか、思い出してもらいましょう。もしあなたが最初の目標について記録していれば、それを伝えます。作業しているあいだに目標が変化していれば、それについても話しあいます。
- **内容:** 取り組みの内容をふりかえります。あなたが教えたスキル、それぞれに対する理論的説明などが含まれます。あなたにテストされていると被災者を感じないように、質問するかたちにするよりも、これまでにしたことをあなたが伝えていくほうがいいでしょう。たとえば、「最初、私たちはあなたの問題を解決するために時間を使いましたね。それから、考え方の大切さと、それがどれほどあなたの感情に影響を与えているかについて、話しあいました」。何を、なぜしたのかについてあなたが要点をまとめたら、その内容で間違いないか被災者に確認し、何かつけ加えることはないか、尋ねてください。また、どれがもっとも役に立ったか、あるいは役に立たなかったか、尋ねてください。
- **達成できたこと:** 習得したSPRスキルの内容について尋ねます。被災者はどんなことを達成できました

か？ どんなよい変化がありましたか？ 最初の目標をふりかえりながら、それぞれの目標に関して得られた進歩に対して、コメントしてください。被災者が進歩した点をあげたら、それに同意してください。進歩を示している具体的な例をあげてもらふことで、達成感を強化します。被災者の合意があれば、あらかじめ被災者が達成できたことのリストをつくっておき、それを一緒に確認してもよいでしょう。たとえば、次のように言います。

私たちは何回かお会いして、たくさんのことを一緒に学んできましたね。今日が最後の面接になりますので、少し時間をとって、あなたが学んだ新しいことを思い出してみましょう。

最初に私たちは、災害に対する一般的な反応について学びました。それらの多くはあなたも経験されたことでしたね。それから、不安反応に対処するために、呼吸のスキルを学びました。あなたが呼吸法を練習なされたことや、それを不安を感じたときにほかの場面で使ったことを、私はうれしく思いました。呼吸法がいちばん役に立ったのは、どんな状況でしたか？

あなたは不快な気分と、気力の低下に対処するスキル——たとえ気が進まなくてもポジティブな活動をする——も学びましたね。あなたは、とてもよくがんばりました。たくさんの計画(活動の名前)を立てましたね。こうしたことは、どんなふうにあなたの役に立ちましたか？

最後に、役に立つ考えとはどのようなものか、あなたの恐怖心がどのように役に立たない考えと結びついているかということについて、学びました。より役に立つ考えに変化させることによって、気分を改善させることを学びました。一緒にこうしたことに取り組んできたなかで、私はあなたがご自分の考えを把握して、それを変化させる能力に感動しました。

あなたにとってもっともよい変化は、どのようなことでしょうか。

今日の最後の面接で確認しておきたいと思うことは、何かありますか。

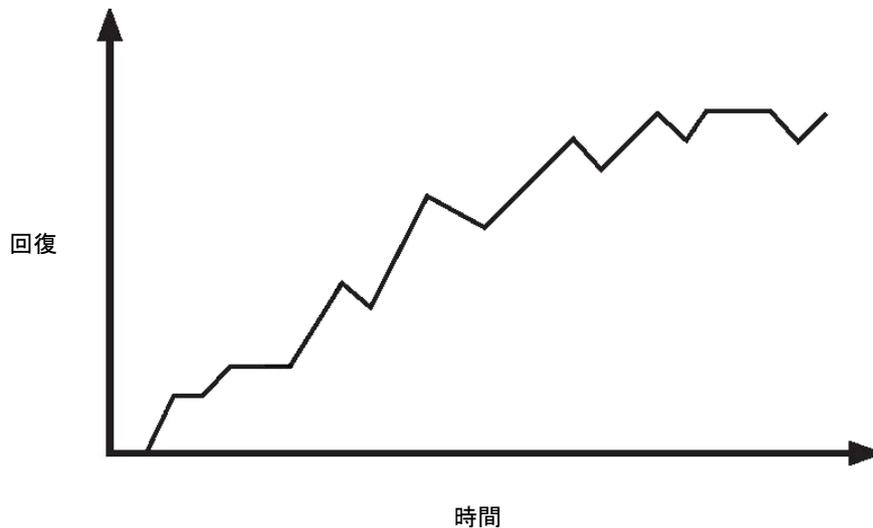
発達に関する注意

たった数回の接触であっても、子どもがSPR提供者にいだく愛着の強さを軽く見積もらないよう、注意してください。面接を終えるときには、子どもがお別れをして、自分の感情(寂しさ、不安)を表現するための時間を用意してください。あなたは、一緒に楽しい時間を過ごせたこと、かれらのことを忘れないことを伝えてください。シンプルに握手でお別れする子どももいれば、少し時間をとってお互いの絵を描きたいと望む子どももいるでしょう。修了証明書や、いっしょに撮った写真など、何か記念になるものを手渡すことを考えてください。

2. 進歩に対する現実的な期待を持ってもらう

「回復」という言葉が意味することについて、被災者と話しあってください。回復とは段階的に進むものであること、つまり平坦な道ではなく、調子がよいときもあれば悪いときもあるということを、確実に理解してもらいましょう。「回復とは、調子が悪いときよりもよいときのほうが多くなることである」と伝えてもいいでしょう。回復期にあっても、きっかけに対して反応したり(とくに災害の記念日など)、なんらかの問題をもっていたりすることは当たり前であることを伝えてください。

「後退」という言葉の意味——いくつかの反応が再び起こる時期のこと——について説明してください。回復とは段階的なものであること、後退が起こるのは一般的であることを強調します。段階的に進む回復の性質について説明するために、下にあげたようなグラフを描いてください。またそのグラフを使って、たとえ一時的な後戻りがあったとしても、回復の経過は上向きであるという全体像を思い浮かべよう、被災者を励ましてください。ある日とその次の日を比べるよりも、最初の面接からどれだけ達成できたかについて考えるほうが(とくに調子が悪いときには)、より役に立ちます。



正しい食べ方を学んで、体重を落として、それからダイエットが急に嫌になって、またいくらか体重が増える人のことをたとえに出してもいいでしょう。このことは、ダイエット全部が無駄であったことを意味しません。一時的に嫌になることがあっても、諦める必要はないのです。回復も同じです。再びダイエットに取り組むことができるのと同じように、被災者はまたスキルを使い続けることができます。子どもにはうまく学べたこと(自転車の乗りかたなど)について考えてもらいます。たとえ2、3回失敗しても、少しずつ上手になっていくことを思い出してもらいましょう。大事なことは、上手にできるようになるまで、自転車に戻って練習し続けることです。

3. 「警告サイン」を特定し、こうした兆しに対する計画を立てる

やがてくる後退のきっかけになるかもしれない状況(もともとのトラウマや災害、喪失を思い出させるようなものに触れるような状況)について、被災者に考えてもらいます。ほかの物事がうまくいっていないときには、より後退が起こりやすくなることを指摘します。付録Gのワークシート「後退を防ぐ」を使って、こうしたリスクの高まる状況のリストを作ってください。たとえば、同じような出来事のニュースを聞く、ストレスが高まる時期(転職や転校、受験、引っ越し、家族の病気、経済的問題など)、災害の記念日などが含まれます。

後退のきっかけになるかもしれない状況を確認するときには、後退の兆しである初期の警告サインに被災者が気づけるようにしておく必要があります。自分がどのようにふるまっているか(とくにリスクの高まる状況で)、普段からモニターしておくよう励ましてください。災害のことを考えていたか、活動や状況への回避はあったか、不安や恐怖を感じていたか。こうしたことが後退の初期の警告サインになるかもしれないことを、説明してください。眠れなくなること、もしくは警戒心が高まるのが最初の兆候である、という人たちがいます。初期の警告サインは、考え、感情、行動、身体的反応、日常生活でのトラブルにあらわれるかもしれません。被災者が今後参照できるような初期の警告サインのリストづくりを手伝ってください。

次に、ワークシート「後退を防ぐ」を使って、今後起こってくる初期の警告サインへの対処計画を立てる手助けをします。必要に応じて、スキルの選択について話しあったり、スキルの使用を促したりしてください。次のように言います。

これから先、苦しくなるかもしれないときのために、あなたがどんなスキルを使えるか、確認しておきましょう。不安になりそうな状況が3つほど確認できましたね。あなたが学んできたなかで、どのスキルが役に立ちそうですか？

あなたは呼吸のスキルを学びましたね。つらい状況になる前、あるいはそうした状況にいるときに、あなたは呼吸に集中して不安を抑えることができます。ほかにはどんなことができるでしょうか？役に立つ考え方のスキルを使うこともできますね。そうした状況が起こる前に、あなたはその状況に対する考え方を変えることができます。あるいは、誰かに支えてもらうことについて考えることもできます。「人とのつながりの地図」を使って、どんな人があなたを支えてくれるか確認しましたね。

あなたはまた、折にふれてワークシートをふりかえることもできます。ワークシートには、私たちが一緒に学んできたことのすべてがつまっています。さあ、こうしたアイデアを「初期の警告サイン」に対する行動計画に書きこみましょう。

あなたがこれらのスキルを学んできた取り組みは、非常に素晴らしいものでした。けれどもほかのスキルと同じように——たとえば絵を描くこと、スポーツをすること、車の運転でさえ——上達して、より自然に使えるようになるためには、練習が必要です。SPR面接が終わってから、さらに上達する人は少なくありません。どうぞSPRスキルを練習し続けてくださいね。そうすれば、スキルはより自然に身について、意識しなくてもできるようになります。そのことは、あなたが困難な時期を迎えたときの備えとなるでしょう。

行動計画は一人ひとりにあわせて調整する必要がありますが、以下に例をあげておきます。

私の行動計画

1. SPR面接で行った内容と、私が達成したことのすべてをふりかえる
2. 誰にでも調子の悪い日があること、「私の進歩のすべてが無駄になることはけっしてない」ことを思い出す
3. 初期の警告サインを見逃さないようにするために、自分の考え、感情、行動をモニターする
4. 警告サインに対処するために学んだ方法を使う(とくに、もっとも役に立つもの)。すぐに効果がみられない場合は、のちほど、あるいは翌日、もう一度やってみる
5. 学んだスキルを私に思い出させてくれるよう、あるいはスキルの手助けをしてくれるよう、誰かに頼む
6. これらの方法を十分な時間やって、それでも気分が改善しないときには、カウンセリングを受ける



NCTSN



サイコロジカル・リカバリー・スキル 実施の手引き ワークシートとハンドアウト

Skills for Psychological Recovery
Field Operations Guide

Worksheets and Handouts

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
National Child Traumatic Stress Network

アメリカ国立 PTSDセンター
National Center for PTSD



(公財)ひょうご震災記念21世紀研究機構
日本語版作成: 兵庫県こころのケアセンター
Hyogo Institute for Traumatic Stress

付録A-G:ワークシートとハンドアウト

SPRの内容	資 料	ページ
A: 情報を集め、支援の優先順位を決める		73
	SPR スクリーニング表	74
	SPR スキルのフローチャート	75
	「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？	76
	SPR スキルの一覧と概要	78
B: 問題解決のスキルを高める		80
大人・青年用	ワークシート「問題を解決する」	81
子ども用	ワークシート「問題をやっつけよう」	83
C: ポジティブな活動をする		85
大人・青年用	ポジティブな活動を選ぶ	86
大人・青年用	ワークシート「ポジティブな活動をする」	87
子ども用	みつけよう！ 気分がよくなること	88
子ども用	ワークシート「やってみよう！ 気分がよくなること」	89
親用	子どもを支えるためにできること	90
D: 心身の反応に対処する		91
大人・青年用	ワークシート「心身の反応に対処する」	92
大人・青年用	呼吸法	93
大人・青年用	トラウマ後の反応	94
大人・青年用	怒りとイライラ	96
大人・青年用	睡眠の問題	98
大人・青年用	慢性的なストレスへの反応	99
大人・青年用	気分の落ちこみ	100
大人・青年用	災害後の不安	101
大人・青年用	悲嘆反応	103
大人・青年用	災害にあった人を支える	105
大人・青年用	アルコールと薬の問題	107
子ども用	いやな気持ちをコントロールしよう	108
親用	不安をもつ子どもを支える	109
親用	睡眠の問題をもつ子どもを支える	110
親用	いやなことを思い出してしまう子どもを支える	112
親用	不安をもつ子どもを支える: 避ける、まわりつく、おびえる	114
親用	イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える	115
親用	子どもと悲嘆: 家族のための情報	117

E: 役に立つ考え方をする		120
大人・青年用	ワークシート「役に立つ考え方」	121
大人・青年用	ワークシート「バランスシート」	122
子ども用	ワークシート「役に立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」	123
大人・青年用	役に立つ考え方	124
子ども用	役に立つ考えかた	127
F: 周囲の人とよい関係をつくる		128
大人・青年用	あなたとつながりのある人たち	129
大人・青年用	ワークシート「人とのつながりの地図」	130
子ども用	ワークシート「人とのつながりの地図」	132
大人・青年用	ワークシート「人とのつながりによるさまざまな支え」	134
大人・青年用	誰かにサポートしてもらうための6つのステップ	135
大人・青年用	誰かをサポートするための6つのステップ	136
G: 継続面接		137
大人・青年用	ワークシート「後退を防ぐ」	138

付録A:ワークシートとハンドアウト 「情報を集め、支援の優先順位を決める」

資 料	ページ
SPR スクリーニング表	74
SPR スキルのフローチャート	75
「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？	76
SPR スキルの一覧と概要	78

SPR スクリーニング表

問題の領域	問題の大きさ、緊急度
からだの健康 あなた自身あるいは家族のからだの健康について、何か心配なことはありますか？（どのようなことか、お書きください。以下同じく） _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
こころの健康 あなた自身あるいは家族のこころの健康について、何か心配なことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
安全 あなた自身あるいは家族の安全について（現在・今後）、何か心配なことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
生活必需品 あなた自身、あるいは家族の生活必需品について、何か困っていることはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
物質への依存 あなた自身、あるいは家族のアルコール、薬品類、処方薬の使い方について、何か心配なことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
日常生活への支障 家庭、職場、あるいは学校での仕事や勉強に関して、何か困っていることはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
対人関係 妻や夫（生活上のパートナー）、家族、ご近所、友人、職場の同僚、クラスメイトなど、周囲の人々とのあいだで、何か困っていることはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
その他 他に何か心配なこと、困っていること、私に相談したいことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____

SPR スキルのフローチャート

心配なこと・困っていること	最初にやってみるスキル	次にやってみるスキル
解決しなくてはならない困難な問題がある。	問題解決のスキルを高める	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
出来事に対する激しい、あるいは繰り返し起こる反応がある。	心身の反応に対処する	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
災害のあと、友だちや家族とどのようにつきあえばいいのかわからなくなった。私を気づかってくれたり、手助けしてくれたりする人が近くにいない。	周囲の人とよい関係をつくる	ポジティブな活動をする 役に立つ考え方をする
気持ちが落ち込んでいる、悲しい、あるいは誰にも会いたくない。	ポジティブな活動をする	問題解決のスキルを高める 周囲の人とよい関係をつくる
動揺するような考えが浮かんで、嫌な気持ちになったり、前向きなことを考えられなくなったりする。	役に立つ考え方をする	心身の反応に対処する 活動の計画を立てる
健康に深刻な問題がある。重い精神的な症状がある。依存に関する深刻な問題がある。深刻な生活上の問題を抱えている。	問題解決のスキルを高める (適切なサービスに紹介することに焦点をあわせる)	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする

「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？

What is “Skills for Psychological Recovery”?

サイコロジカル・リカバリー・スキル（SPR）は、災害にあった人たちがおかれている困難な状況を改善し、日々の生活を前に進めていくことを支援するプログラムです。SPRでは、スキルを学ぶときに資料やワークシートなどを使います。こうした資料は、被災された方が自分で使うこともできますが、支援プログラムのなかでカウンセラーと一緒に使うことで、もっとも効果を発揮します。カウンセラーは、スキルを学んだり、練習したりするときに出てくる問題に対して、どうすればうまくいくかヒントを与え、あなたをサポートすることができます。

SPRには、中心となる5つのスキルがあります

◆ 問題解決のスキルを高める

被災した人は、災害によって起こる様々な問題や、生活の不便さを体験します。そのために強い持続的なストレスにさらされ、セルフケアを行うことが難しくなり、トラウマ性のストレス反応を悪化させることがあります。現在困っていることや、これから起こるかもしれない問題に対処するために、新しいスキルを学びましょう。問題解決のスキルでは、問題を、より扱いやすい「小さなかけら」に切り分ける方法を提案し、対処方法の幅をひろげ、あなたがじっくりと考えて取るべき行動を選べるよう手助けします。

◆ ポジティブな活動をする

災害が起こると、以前には楽しく、やりがいがあり、意味があると感じられていた活動をやめてしまう人たちが、少なくありません。そうした活動をやめると、気分が落ち込み、引きこもるようになりがちです。毎日の生活を充実した楽しいものにしていき、回復力を活性化させましょう。ポジティブな活動を増やす計画を立て、それをスケジュールに組み込んでいきます。

◆ 心身の反応に対処する

災害で強いショックや恐怖を体験すると、からだは常に警戒状態となり、危険に備えようとします。リラックスすることでさえ、無防備すぎると感じるようになります。現実的な危険がなくなれば、こうした反応はもはや必要ありません。こうした反応は、からだどころ、対人関係に良くない影響を与えます。つらい心身の反応に対処する方法を学び、それを毎日の生活のなかで実際に使って、不安とストレスを軽くしていきましょう。また、あなたを苦しめている体験や記憶に向きあい、それを理解し、乗り越えていく方法についても学びます。

◆ 役に立つ考え方をする

災害を体験したあと、自分自身や周囲の世界に対する考え方が変化する人は少なくありません。被災した人が、世界を危険なものだとみなしたり、他の人たちが信じるのが困難になったり、自分には対処する力がないと考えることは、めずらしいことではありません。こうした反応を起こしている人たちが変化するためには、体験に対する考え方を変えていく必要があります。考え方が気分を与える影響について学び、自分で自分に言いかかせている言葉に気づき、否定的な考え方を役に立つ考え方（前向きな気持ちになれるような考え方）におきかえていきましょう。

◆ 周囲の人とよい関係をつくる

被災した人々の回復には、周囲の人々からの支えがもっとも役立つことが知られています。もっともよい対処法とは、おしゃべりをしたり、だれかと一緒に過ごすことであることが少なくありません。災害にあうと、人は孤立感や孤独感を抱きます。新しい人間関係をつくったり、周囲の人々との関係を改善したりすることが、不可能であるように感じられることもあります。このパートでは、どうすれば上手に支えを求めたり、支えを提供したりできるかを学びます。

SPRの目標は、新しい行動、考え方、反応の仕方を試してみることによって、災害によって引き起こされたさまざまな変化に対処するための、新しい方法を学ぶことです。たとえ状況を変えることはできなくても、SPRを学べば、状況に対する考え方や反応を変えることができます。そうすることによって、苦しみが軽くなり、回復が促進されるかもしれません。1 回以上の面接を行う場合、カウンセラーは、次に会うときまでに新しいスキルを練習してくるよう、あなたに勧めるでしょう。練習すれば、あなたはより早く、楽になることができます。また、継続面接を行えば、難しく感じられることや、調整が必要なことなど、どんなことでもカウンセラーに相談することができます。

SPR スキルの一覧と概要

スキル	目標	理論的説明	手順
情報を集め、支援の優先順位を決める	<ul style="list-style-type: none"> 情報を集めて、支援者の所属機関が提供するほかの支援、もしくはほかの機関にすぐ紹介する必要があるか、判断します。 その被災者がもっとも緊急に必要としていること、困っていることを理解します。 優先順位を決め、SPR による介入計画をたてます。 	<p>災害のあとには、災害で体験したことや、大切なものを失ったことによって、持続的な苦痛を経験することが少なくありません。被災者は身体的、あるいは精神的な症状に対する支援を今すぐ、あるいは長期的に必要としているかもしれません。さまざまな生活上のストレスや困難に、直面しているかもしれません。安全に対する不安を抱えているかもしれません。対人関係と社会機能の困難をもっているかもしれません。情報を集めることは支援の第一歩です。被災者がいま必要としていること、困っていることを明確にし、優先順位を決め、対処していきます。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> いま必要としていること、困っていることを明確にする 問題の優先順位を決める 行動計画を立てる
問題解決のスキルを高める	<ul style="list-style-type: none"> 困難や問題の優先順位を決め、それらを解決できるよう被災者の手助けをします。 	<p>災害はしばしば、たくさんの困難を引き起こし、被災者に無力感をいだかせます。山積みになった問題を前にして、手も足も出ないと感じさせられることさえあるかもしれません。継続するストレスと、「どうにかしなければ」というプレッシャーは、問題から距離をおいて、最適な対処法について、効果的に考えることを難しくします。秩序立った方法で問題に取り組めば、より効果的に対処できるようになります。それによって、コントロールの感覚を取り戻し、自己効力感を高めることができます。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 問題を明確にして、責任者を決める 目標を決める ブレインストーミング アイデアを評価して、ベストな解決策を選ぶ
ポジティブな活動をする	<ul style="list-style-type: none"> 被災者が気分を改善し、コントロール感を取り戻せるようにするために、ポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいのある活動を計画し、それを実行する手助けをします。 	<p>災害はしばしば、いつもの日課やさまざまな活動を、中断させてしまいます。しかし、こうした活動は私たちに、よろこび、コントロールの感覚、人生には意味があるという感覚を与えてくれるものです。このスキルは、被災者がポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいの感じられる活動を探して、それを計画し、実行できるよう手助けします。日課を取り戻し、趣味やそのほかの楽しい活動を行うことができるようになれば、気分が改善し、コントロールの感覚が戻ってくるでしょう。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動を選び、それを行う計画を立てる 予定表に活動の計画を書く

<p>心身の反応に 対処する</p>	<ul style="list-style-type: none"> • つらい身体的・情緒的の反応をやわらげるスキルを高めます。 • ト라우マを思い出させるきっかけや、ストレスに満ちた状況への反応に対処する方法を学びます。 • 困難な体験に名前をつけることで、苦しみを理解したり、対処したりしやすくします。 	<p>被災者は、日々の生活や環境変化によるストレスだけではなく、災害関連の体験や、思い出させるきっかけによって引き起こされる、つらい身体的・情緒的の反応も体験します。こうした反応は、気分、意思決定、対人関係、日々の仕事、健康に悪影響を及ぼしかねません。つらい反応に対処するスキルを学ぶことによって、自分への信頼が回復し、対人関係と遂行能力が改善されます。不適切な対処行動を減らし、こころとからだの健康を守ることに役立つでしょう。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. つらい反応と、その誘因を認識する 2. つらい反応に対処するスキルを学ぶ 3. 反応に対処する計画を立てる
<p>役に立つ考え 方をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 災害や現在の状況について考えるときに、被災者がどのような言葉を自分に語りかけているか、確認します。 • 被災者が自分を苦しくさせないような考えを選べるよう、手助けします。 <p>注)役に立つ考え方とポジティブ・シンキングは別のもので、ネガティブな考えは、間違いではありませんが(「政府にはがっかりだ」)、絶望や苦しみを生みだします。それに対抗するのが、役に立つ考え方です。(「人生は不公平だけど、私には助けてくれる人もいる」)</p>	<p>災害に関連したつらい考えに苦しんでいる被災者は、少なくありません。ネガティブな考え方をすることによって、恐怖、絶望、怒り、不安、孤独感、罪悪感といった否定的な感情が続きます。より役に立つ考えとはどのようなものか確認し、それを練習することによって、気分を改善したり、つらい考えや身体的な反応をやわらげることができます。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 役に立たない考え方を確認する 2. 役に立つ考え方を確認する 3. 役に立つ考え方をリハーサルする 4. 役に立つ考え方の練習課題を決める
<p>周囲の人とよ い関係をつくる</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 周囲の人や、地域の支援組織と、よい関係をつくります。 	<p>家族、友人、地域による社会的なサポートは、被災者の情緒的、現実的なニーズを満たす役に立ち、災害後の被災者の回復力を強くします。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「人とのつながりの地図」をつくる 2. 「人とのつながりの地図」をふりかえる 3. つながりづくりの計画を立てる

付録B: ワークシート「問題解決のスキルを高める」

資 料	ページ
ワークシート「問題を解決する」: 大人・青年用	81
ワークシート「問題をやっつけよう」: 子ども用	83

ワークシート「問題を解決する」：大人・青年用

Problem Solving Worksheet: Adults and Adolescents

「問題解決のスキルを高める」では、あなたが手も足も出ないと感じているような大きな問題を、対処可能な小さなかけらに分解し、取り組む問題の優先順位を決め、ベストな解決策を選べるよう手助けします。

1. 問題を明確にする：最初に取り組みたい問題はどれですか？

もしあなたが、解決しなくてはならない問題をいくつも抱えているなら、次のように自分に訊いてみましょう。「私がいちばん困っている問題はどれだろう？」「他の問題よりも先に片づけなくてはならない問題はどれだろう？」「どんどん悪くなっている問題はどれだろう？」「最初に安心して取り組める問題はどれだろう？」。

その問題について、詳しく書いてください。こみいった問題なら、最初に取り組んでみる「小さなかけら」の1つについて書いてみましょう。

その問題について、次の質問に答えてみましょう

- A. それはあなた自身に起こっていること、または、あなたと他の誰かとのあいだで起こっていることですか？ (はい ・ いいえ)
- B. それは他の誰かに起こっていることですか？ (はい ・ いいえ)
- C. それは誰か他の人たちのあいだで起こっていることですか？ (はい ・ いいえ)

* Aの質問で「はい」に丸がついていれば、おそらくそれは、あなたが取り組むのに適切な問題でしょう。BかCの質問で「はい」に丸がついていれば、それはあなたが解決できることではなく、他の誰かが取り組まなくてはならない問題かもしれません。

2. 目標を決める：あなたはどうしたいですか？ どんなことが起こるといいですか？

ワークシート「問題をやっつけよう」：子ども用

Problem Solving Worksheet: Children

あなたがしたいこと、しなくてはいけないことをじゃましていることは、どんなことかな？
 なにも思いうかばなくても大丈夫。カウンセラーといっしょにこのプリントをやってみてね！

1. あなたの^{もんだい}問題はどんなこと？

その^{もんだい}問題は、ほんとうにあなたの^{もんだい}問題かな？ ^{かんが}考えてみよう

- A. それは、あなたに^お起こっていること、または、あなたとだれかとのあいだで^お起こっていること
 ですか？ (はい・いいえ)
- B. それは、だれかほかの^{ひと}人に^お起こっていることですか？ (はい・いいえ)
- C. それは、だれかほかの^{ひと}人たちのあいだで^お起こっていることですか？
 (はい・いいえ)

* Aで、「はい」に○がついていれば、あなたがえらんだのはきつといい^{もんだい}問題です。BかCで、「はい」に○がついていれば、それは、ほかの^{かいけつ}だれかが解決しなくてはならない^{もんだい}問題かもしれないね。カウンセラーと^{はな}話しあってみよう。

2. ^{もくひょう}目標を決めよう。あなたは^きどうしたい？ どうなったらいいなって^{おも}思う？

付録C: ワークシートとハンドアウト「ポジティブな活動をする」

資 料	ページ
ポジティブな活動を選ぶ: 大人・青年用	86
ワークシート「ポジティブな活動をする」: 大人・青年用	87
みつけよう! 気分がよくなること: 子ども用	88
ワークシート「やってみよう! 気分がよくなること」: 子ども用	89
子どもを支えるためにできること: 親用	90

ポジティブな活動を選ぶ： 大人・青年用

Choosing Positive Activities: Adults & Adolescents

あなたに知ってほしいこと

災害が起こると、楽しいことや、やりがいがあること、自分にとって意味があると感じられる活動を、やめてしまう人が少なくありません。やらなくてはならない仕事を、なにもかもやろうとがんばっていると——しかも、つらい気持ちを抱えながら——あつというまに、こころやからだのエネルギーは、尽きてしまいます。自分をいたわったり、自分にとって意味があると感じられることをして、「充電」しませんか。そうすれば、気分がよくなるだけではなく、やらなくてはならないことをやるためのエネルギーも、湧いてくることでしょう。趣味やボランティア、家族の行事、やりがいを感じられる活動は、気分を改善する役に立ちます。こうした活動を再開することで、さらに一步、元の生活に近づくこともできるでしょう。事態をコントロールしているという感覚を、取り戻すこともできます。こうしたことを実感するには時間が必要ですし、最初のうちは、活動を楽しめないかもしれません。でも心配しないでください。やりがいのある楽しい活動を、毎日の生活の一部として続ければ、ただそれだけでいいのです。

ポジティブな活動の例

家のなかでできること	外でできること	誰かと一緒にできること	復興・復旧活動
本を読む	散歩	友だちに電話する	公園の整備
絵を描く	ジョギング	友だちと出かける	被災者の支援活動
音楽を聞く	公園に行く	家族と連絡を取る	近所の庭仕事の手伝い
映画を観る	犬の散歩	新しい人たちと知りあう	募金活動に参加する
日記を書く	ガーデニング	新しい趣味を習う	友人の子どもの世話
パソコンを使う (ゲーム、インターネット)	泳ぐ	Eメール、ブログ、チャット	公民館の再建の手伝い
編みもの、手芸	ハイキング	チームスポーツ、ダンス	高齢者のお手伝い
コラージュをつくる	自転車に乗る	トランプ遊び、ボードゲーム	学校でのボランティア

このリストから、あなたがやってみたいと思う活動を選んでください。あるいは、ブレインストーミングのヒントに使用して、思いつくアイデアをどんどんあげてください。ひとりでもできる活動を1つか2つ、誰かとできる活動を1つ、選びましょう。

ワークシート「ポジティブな活動をする」：大人・青年用

Positive Activity Worksheet: Adults & Adolescents

ポジティブな活動は、気分を改善する役に立つことがあります。また、毎日の生活を自分でコントロールしているという感覚を取り戻すことにもつながります。このワークシートを使って、活動のための時間を選んだり、時間を作ったりしてください。あなたの生活に、ポジティブな活動を増やしましょう。

1. 1つ、あるいは複数の活動を選んで、計画を立てる

「ポジティブな活動を選ぶ」のリストに目を通してください。あるいは、あなたがやれそうな活動を2つか3つ挙げてみましょう。以前にあなたの気分を改善するのに役立った活動が含まれるようにしてください。ひとりでできる活動を1つか2つ選びましょう。それからもう1つ、誰かと一緒にする活動を選んでください。

- _____
- _____
- _____

2. 予定表に活動の計画を書く

これからの1週間のあいだに、これらの活動ができる曜日と時間を選びましょう(ごく短時間でもかまいません)。下の予定表に書き入れましょう。

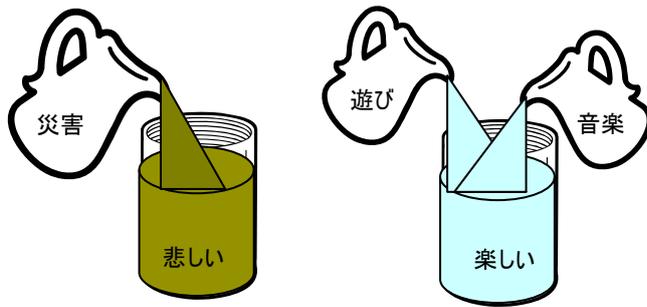
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						
午後						

その活動を確実に行うために必要なこと・ものがあれば、下に書きましょう(用具、友だちの予定を確認する、公園が空いているか確認する、など)。

みつけよう！ 気分がよくなること：子ども用

Choosing Things to Do: Children

あなたに知ってほしいこと



災害がおこってから、心のなかで、いやな気持ちでいっぱいになったって感じているかもしれないね。悲しいとか、こわいとか、とにかくサイアクな気分とか。だけどね、あなたが明るい、楽しい気持ちでいっぱいになれるような活動をたくさんすることは、できるんだよ。災害がおこってから、やりたくないお手伝いがふえて、うんざりしている人も、いるんじゃないかな。いまから、あなたがやりたいなっておもふことを、さがしてみようよ。

気分がよくなることの例

これは、みんなが好きなことを書いたリストです。あなたが楽しそうだなって思うものがあれば、○でかこんでね。あなた(もしくは一緒にシートをやっている大人の人)が、このほかにも楽しいこと——きっとあなたが災害の前にやったことがあって、楽しいなって思ったこと——を思いついたら、リストに書きくわえよう。それから次に、これから実際にやれそうなものを、2つか3つ、えらんでね。まず、あなたがひとりでできることをえらんで、その次に、他の人と一緒にできることをえらんでね。

家のなかでできること	外でできること	誰かといっしょにできること	復興のお手伝い
絵をかく	ペットと遊ぶ	冗談を言う	公園や運動場を使えるようにするお手伝い
工作をする	走る	友だちとおしゃべり	弟や妹の世話
歌をうたう	公園に行く	おとなの人と話す	家のなかや庭に遊び場をつくるお手伝い
楽器をひく	散歩に行く	ゲーム	募金活動のお手伝い
音楽を聞く	バスケのシュート	新しい友だちをつくる	友だちのペットの世話
日記を書く	なわとび	お店に行く	学校の修理のお手伝い
コンピューターゲーム	泳ぐ	メール、ブログ	家の修理のお手伝い
本を読む	スケート、スケボー	スポーツ	被災者のお手伝い
映画をみる	自転車に乗る	家族とすごす	復興活動のお手伝い
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

ワークシート「やってみよう！ 気分がよくなること」：子ども用

Positive Activity Worksheet: Children

ものすごく悲しいことがあると、つかれきってしまうことがあります。あまりにもつかれてしまって、なんにも——たとえ楽しいことでも——やる気が起きなくなることがあります。あなたにはそんなことあるかな？ あってもなくても、これから1週間のできる、なにか楽しいことを計画してみよう。

1. できることをみつけて、計画を立てよう

あなたが、「みつけよう！ 気分がよくなること」のリストで○をつけた活動は、どんなものだったかな。これから1週間のあいだに、あなたができそうな楽しい活動を、2つか3つ、書いてみよう。友だちとゲームをしたい？ おとなの人にどこかに連れて行ってもらいたい？ ひとりでなにかやってみたい？

ひとりでできることを1つか2つ、それから、だれかといっしょにすることを1つか2つ、えらんでね。だれかといっしょにやりたい、あるいはだれかに手伝ってほしいことがある場合は、その人の名前を書こう。

できること	いっしょにやる人
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

2. カレンダーに予定を書こう

ここに予定表があります。あなたのやりたいことができる曜日のところに、その活動の名前を書いてね。

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後

その活動をやるために必要なものがあれば、書いてね(道具、友だちの予定を聞く、公園が使えるかたしかめる、など)。どんなことでもいいよ。

子どもを支えるためにできること

Helping Your Child with Positive Activities

子どもの様子を理解しましょう

災害のような大きな出来事を体験すると、子どもたちの行動が、変わってしまったようにみえることがあります。おおげさになったり、騒がしくなったりするかもしれません(かんしゃくを起こす、泣きわめく、きょうだいげんかをするなど)。おとなしくなる場合もあります(活発さがなくなる、遊ばない、それまで好きだったことに興味を示さないなど)。ひとりで過ごす時間が増えるかもしれません。口数が減り、あなたと一緒にいるのを嫌がるかもしれません。あなたが何か尋ねたり、頼みごとをしたりしても、ほとんど答えなかったり、無視したりするかもしれません。子どもがこんなふう引きこもっているときには、無理強いをしたり、腹を立てたりしないように努めましょう。

支えになること

- ◆ **あなた自身の感情に気づく** もしあなたが動揺したり腹を立てたりしているなら、落ちついてサポートできるように、子どもと接する前にリラックスしてください。
- ◆ **子どもに、自分の行動と感情の関係に気づかせる** 自分の行動が、災害のことを思い出したときに起こる感情にどれくらい影響されているか理解できるよう、手助けしてください。
- ◆ **災害以前の家族の日課を維持する** 子どもたちは秩序と見通しのあるときに、もっとも安心します。

子どもが引きこもっているとき

- ◆ **いつもの活動をするように勧める** 家族の日課、一緒に食事を取ること、学校へ行って放課後活動をするこ、友だちと遊ぶことなどの活動を続けましょう。
- ◆ **あまりに長い時間、ひとりで、または受動的に過ごさせない** テレビを見ること、ベッドのなかで過ごすこと、眠ることなどにあてる時間が、長くなりすぎないようにしましょう。
- ◆ **外に出かけることを勧める** 参加できるようなグループ活動が見つからないときには、友だちやきょうだいの散歩が、よい気分転換になります。
- ◆ **学校や学校の外での活動について、話を聞く** 子どもが自分自身の経験についてあまり話せないときには、友だちの活動について聞いてください。
- ◆ **否定的な感情や考えを話してもいいことを伝える** 子どもは何を避けたいと思っているのでしょうか。なぜひとりでいたいのでしょうか。こうしたことについて、あなたや信頼している大人に話せるよう、手助けしてください。

付録D: ワークシートとハンドアウト「心身の反応に対処する」

資 料	ページ
大人・青年用	
ワークシート「心身の反応に対処する」	92
呼吸法	93
トラウマ後の反応	94
怒りとイライラ	96
睡眠の問題	98
慢性的なストレスへの反応	99
気分の落ちこみ	100
災害後の不安	101
悲嘆反応	103
災害にあった人を支える	105
アルコールと薬の問題	107
子ども用	
いやな気持ちをコントロールしよう	108
親用	
不安をもつ子どもを支える	109
睡眠の問題をもつ子どもを支える	110
いやなことを思い出してしまう子どもを支える	112
不安をもつ子どもを支える: 避ける、まわりつく、おびえる	114
イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える	115
子どもと悲嘆: 家族のための情報	117

ワークシート 「心身の反応に対処する」

Managing Reactions Worksheet

苦しい身体的・情緒的反応は、誘因となる状況やトラウマを思い出すきっかけ、慢性的なストレスなどが重なることによって、起こります。そんなとき、それを自分で抑えることは困難です。こうした反応は、意思決定、人間関係、日々の仕事、睡眠、健康など、さまざまなことに悪影響を及ぼします。これらの苦しい反応に対処する方法を学ぶことによって、そうした悪影響を減らすことができます。また、物質への依存や、不適切な対処行動を減らすこともできるでしょう。

1. あなたの苦しい反応は、どのようなものですか。そのような反応は、どんなときに起こりますか。

2. 苦しいとき、自分を楽にするために、どんなことができますか

苦しい反応をやわらげるために、あなたができることのリストをつくりましょう(呼吸法、友だちに話す、文章に書く、など)。様々な反応への対処法を記した資料(付録D)が参考になります。

3. 反応が起こりやすい状況と、その反応に対処するための計画

ストレスフルな状況	それに対して事前に、最中に、あるいはあとからできること

行動に移しましょう！ まず試してみることです。
もしうまくいなくても、ほかのスキルを試してみることができます。

呼吸法

Breathing Exercise

呼吸と気分が関係していることは、いつでも意識されているわけではありません。気が動転したときに、人は落ちつこうとして、息を深く吸い込みます。不安になったときには、呼吸は浅く、速くなります。驚いたり狼狽したりすると、呼吸は一瞬とまります。息苦しくなると、息を吸いすぎて過呼吸になることがあります。深く息を吸い込んだり、速く呼吸をしたりすることは、たいていの場合、あまり役に立ちません。それどころか、過呼吸は不安感を引き起こします。もしあなたが不安を感じていて、こころを落ち着かせたいと思っているなら、ゆっくりと呼吸しましょう。そして、あまり息を吸い込みすぎないようにすることが必要です。深呼吸をするのではなく、普通の呼吸をしてください。ゆっくりと息をはきましょう。あなたの役に立つのは、息を吸うことではなく、息をはくことなのです。

呼吸法を学ぶためには、毎日の練習が必要です。最初のうちは、不安を感じていないときに練習してください。呼吸を意識すること、コントロールすることができるようになってきたら、それが、ストレスフルな状況で役に立つことに気づくでしょう。

この呼吸法の練習は、次のような点であなたの役に立ちます。

- ◆ 自分の呼吸のパターンに対して、意識的になれる
- ◆ ゆっくり呼吸できるようになる
- ◆ 緊張や不安に対処するための呼吸の仕方を、定期的に練習することができる

呼吸法のやりかた

1. リラックスして、口をとじ、5 つ数えながら、鼻からゆっくりと、ふつうに息を吸い込みます。ゆっくりと息を吸い込みながら、お腹のあたりが膨らんでいることに、注意を向けてください。
2. 5 秒間息を止めます。
3. 7 つ数えながら、鼻、もしくは口からゆっくりと、息をはきます。息をはくときに、何か自分を落ち着かせるような言葉を思い浮かべましょう。たとえば、「リラー——ックス」など。
4. 一日数回、練習してください。1 回の練習で、10～15 回の呼吸を行ないます。

トラウマ後の反応

Posttraumatic Stress Reactions

あなたに知って欲しいこと

災害のあとに人々が体験するトラウマ後のストレス反応には、「再体験」「回避」「情緒的麻痺」「覚醒昂進」という、4つのタイプがあります。

◆再体験とは

- 予期していないときに、思い出したくない災害の記憶がよみがえってくる。
- 災害を扱ったテレビ番組、暴風雨の接近、関連した匂い、災害の記念日など、なんらかの誘因によって、強烈な記憶がよみがえってくる。
- 悪夢とフラッシュバック——生々しい記憶がよみがえり、災害が再び起こっているように感じてしまう。
- 激しい動悸、冷や汗、震えなどの強い身体反応、あるいは情緒的混乱が起こる。

◆回避とは

- 感情の乱れを防ごうとして、起こった出来事について話すことを避ける。
- 報道や災害が起こった場所を避けるなど、災害を思い出させるような状況に近づかない。
- 逃げられないのではないかと心配して人ごみに出ないなど、災害には直接関係のない場所・状況を避ける。

◆情緒的麻痺とは

- 愛する人たちと一緒にいても、孤立感や疎外感を感じる。
- 以前は楽しめた活動に対する興味を失う。
- つらい考えや感情を切り離す、あるいは起こったことの一部を忘れる(気分の落ち込みを感じて周囲の人々から引きこもることも、この反応に関係している可能性があります)。

◆覚醒昂進とは

- 気持ちがはりつめ、じっとしてられない。
- イライラする。
- ちょっとしたことでもビクとする。
- いつもピリピリしていて、過剰に用心する。
- 眠れない、あるいは集中できない。

役に立つこと

トラウマ後のストレス反応への対処は、少しずつできるようになっていきます。回復とは、あなたが体験を完全に忘れること、あるいは、思い出してもまったくつらくなることを意味していません。それは、苦しい感情に対処する能力を高めることと、自分の対処能力に強い信頼感を持てるようになることを意味しています。

下のリストから、あなたが試してみたいと思う対処法を選びましょう。

◆ **トラウマ後のストレス反応は、誰にでも起こる可能性があることを、思い出す**

あなたは一人ではないし、弱いわけでも、「頭がおかしい」わけでもありません。

◆ **反応への対処法を練習する**

呼吸法、感情と考えを文章に書くこと、瞑想、運動、ストレッチ、ヨガ、お祈り、おだやかな音楽を聞くこと、自然のなかで過ごすことなど、気持ちを落ち着かせる方法を試してみましょう。こうした活動は、気分を改善し、不安を減らす役に立ちます。ストレスフルな状況や、誘因に対処するプランをつくっておけば、あなたはよりいっそう、自分が反応をコントロールできることを実感できます。

◆ **役に立つ考え方を練習する**

自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの感情の乱れを引き起こしているかもしれません。その考え方を、役に立つ考え方におきかえていきましょう。たとえば、もしあなたが「自分にはできない」と考えていることに気づいたらなら、次のように自分に尋ねてみてください。

- ▶ 「本当に自分にはできないだろうか？」
- ▶ 「いつでもそうだろうか？」
- ▶ 「どんな条件だったら、できるだろうか？」
- ▶ 「もし誰かに手助けしてもらえれば、できるだろうか？」

それから次に、役に立つ考え方におきかえましょう。この場合なら、次のように自分に言うことができるかもしれません。「これは、適切な手助けがあれば、自分でできることだ」。

◆ **楽しいこと、あるいはやりがいを感じられることをする**

趣味、ボランティア、家族の日課を再開する、やりがいを感じられる活動を行うことなどによって、つらい反応から気持ちをそらしましょう。

◆ **誰かと一緒に過ごす**

家族、友だち、地域の人々と一緒に過ごすことは、あなたの孤独感をやわらげ、人への信頼を回復することに役立つでしょう。また、そうすることによって、あなたは他の人々を幸せにすることもできます。

◆ **反応をおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる**

アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目でみれば、かならず事態を悪くしていきます。必要ならばアルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。

◆ **カウンセリングを受ける**

反応が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。

怒りとイライラ

Anger and Irritability

あなたに知ってほしいこと

災害のあと、人はさまざまな理由——眠れない、不公平な扱いを受けている、あまりにもするべきことはたくさんあるのに時間も頼れるものもない、誰も話を聞いてくれない——といったことで、イライラしたり、怒りを感じたりします。怒りを感じたら、あなたはそれを、外に向けて爆発させるかもしれません。あるいは自分の胸におさめて、イライラしたり、神経質になったりするかもしれません。いずれにせよ、怒りは健康、こころの平安、人間関係に問題を引き起こしかねません。これらの反応をうまく扱うためには、怒りのもとになっているストレスフルな状況を認識し、それにうまく対処する方法を学ばなくてはなりません。

役に立つこと

- ◆ **自分の怒りとイライラについて、よく認識する** 怒りが引き起こされる状況と、怒りの最初の兆候を、自分で認識できるようにしましょう。そのうえで、こうした感情に対処するために、以下のスキルを使ってください。
- ◆ **反応に対処する方法を練習する** 怒りをやわらげるために、こころを落ち着かせる方法を使います。呼吸法、自分の感情や考えを書くこと、友だちに話すこと、運動、お祈りあるいは瞑想、穏やかな音楽を聞くこと、自然のなかで過ごすことなどを試してみましょう。怒りの誘因やストレスフルな状況にであったらどうするか、プランを立てておきます。誘因について知り、それを遠ざけること、あるいはそうした状況にであったらどうするか決めておくことによって、あなたはより、自分の反応をコントロールできると感じるすることができます。
- ◆ **「タイムアウト」して、一旦距離をおく** 怒りを感じると、あまりにも頭に血がのぼってしまうため、自分がおかれている状況を冷静に判断することができなくなることがあります。その状況に入っていく前に、時間的余裕をとって気持ちを落ち着かせることは、あなたがその状況のなかで冷静さを保つことに役立ちます。パートナーや親しい人とのあいだで、「タイムアウト」するときのサイン(手の動きなど)を決めておくといいでしょう。「タイムアウト」することによって、意見のすれ違いがやがて制御できなくなるような事態を避けることができます。このやり方は、あなたの感情を無視することを意味しているわけではありません。クールダウンして、話しあいを再開し、その問題を解決する方法を探すということです。
- ◆ **楽しいことや、やりがいのある活動をする** 趣味、ボランティア、家族の日課、楽しいこと、価値を感じられること、満足感のある活動などをすることで、怒りやイライラを紛らわせましょう。
- ◆ **役に立つ考え方をする** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの怒りを引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえていく計画を立てましょう。次の表にあるような、役に立つ考え方を選んでください。あなたが役に立たない考え方をしているときにはいつでも、それを役に立つ考え方におきかえ、そちらに集中できるように練習しましょう。

役に立たない考え方	わいてくる感情	役に立つ考え方	わいてくる感情
「こんなことは不公平だ」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 怒り ▶ うらみ 	<p>「これは誰にでも起こる可能性があることだ」</p> <p>「ときには、よい人々に悪いことが起こることもある」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 冷静さ ▶ 受容 ▶ 理解 ▶ 理性的
「かれらの失敗のせいで、こんなことが起こったんだ」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 怒り ▶ 不満 ▶ うらみ ▶ 責める気持ち ▶ 不信感 	<p>「人を責めたところで、私の状況は変わらない」</p> <p>「誰かの責任かもしれないけど、私は自分と家族のことだけを考えよう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 受容 ▶ 希望

- ◆ **怒りをおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる** アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目でみれば、かならず事態を悪くしていきます。必要ならばアルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。

- ◆ **葛藤解決の原則を使って、周囲の人との葛藤を解決する**
 - ▶ **好意的な態度からはじめる** 親密さと信頼感を確立するよう、努めてください。交渉の早い段階に、何か小さな譲歩を試みましょう。
 - ▶ **具体的な見通しをもっておく** 自分がどうして欲しいのか、何に困っているのか認識し、相手の反応を予測しておきましょう。あなたの立場と状況はどれくらい強いですか？ その問題はどれくらい重要ですか？ 自分の主張にこだわることは、どれくらい重要ですか？
 - ▶ **相手の状況を考える** 相手の関心や目的に関する情報を集めましょう。その人にとって本当に必要なことと、あるいは望んでいることは何ですか？ どんな見通しを持っていそうですか？
 - ▶ **その人の人格ではなく、問題を扱う** 相手の人格を攻撃することは避けましょう。脅威を感じれば、その人は防衛的になるでしょう。そうなると問題の解決はより難しくなります。
 - ▶ **目的志向の姿勢を保ち続ける** もし相手があなたの人格を攻撃してきたら、のせられて感情的な反応をしないようにしましょう。被害的に受け取らずに、相手に怒りを発散させてやりましょう。その怒りの奥にある問題を理解しようと努めてください。
 - ▶ **お互いにメリットのある、「ウィン-ウィン」の解決を** どちらかにしか「勝ち」がないように見える状況でも、「どっちも勝ち」の解決策があることは少なくありません。双方のニーズが満たされる解決策を探しましょう。相手にとっては高い価値があるけれど、あなたには犠牲の少ない譲歩など、ほかの選択肢を考えてください。相手が、自分のニーズが満たされたと感じられるような選択肢を探します。
 - ▶ **わかりやすい基準を使う** 感情や圧力ではなく、原則と結果をめやすにして交渉してください。双方が選択肢を評価できるような、明解な基準を見つけるよう努めてください。

- ◆ **カウンセリングを受ける** 反応が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。

睡眠の問題

Sleep Difficulties

あなたに知ってほしいこと

災害のあとには、寝つきが悪くなる、眠りすぎる、朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の問題を抱える人が少なくありません。なお悪いことに、その人の考え方や行動が悪循環を引き起こす誘因となり、睡眠の問題を長引かせる場合があります。悪循環は、ちゃんと眠れるだろうか、日中に睡眠不足で失敗しないだろうかなどと心配することから始まります。一旦心配し始めると、さらに眠りにつくことが困難になっていきます。

役に立つこと

- ◆ **こころを落ちつかせる方法を使う** 呼吸法、瞑想、ストレッチ、ヨガ、お祈り、穏やかな音楽を聴くなど、こころとからだを落ちつかせる方法を試してみましょう
- ◆ **自分の行動や習慣を、眠りを誘うものに変える**
 - ▶ 毎日同じ時間に起きましょう。1 時間以上寝過ぎないようにしましょう。
 - ▶ 眠りにつく前に、くつろぐ時間をとりましょう。30 分間、ストレスや刺激にならないことをして過ごします(テレビとコンピューターは消す)。
 - ▶ お風呂に入る、穏やかな音楽を聴く、本を読むなど、入眠前の習慣を持ちましょう。そうすれば、就寝の時間がきたことを、からだに思い出させることができます。
 - ▶ 睡眠と性行為以外のときに、ベッドを使わないようにしましょう。
 - ▶ 眠れないときにはベッドから出ましょう。20 分しても寝つけない場合は、起きてほかの場所に移動します。眠気が起こってきたら、ベッドに戻りましょう。
 - ▶ カフェインを控えましょう。夕方 4 時以降は、コーヒー、お茶、ココア、コーラを飲まないようにします。
 - ▶ タバコとアルコールを控えましょう。どちらも睡眠のサイクルに悪い影響を与えます。
 - ▶ 睡眠薬は控えましょう。
 - ▶ 眠りにつく 3 時間前以降は、運動を控えましょう。
- ◆ **役に立つ考え方をする** 自分の考え方に注意しましょう。「もしよく眠れなかったら、明日何もできない」「睡眠不足はすごく健康に悪い」など、眠りを妨げるような考え方をしていませんか。こうした考えを、「ちょっと仮眠をとれたら、大丈夫」「リラックスして、こういうことを考えるのをやめれば、もっとよく眠れる」など、新しい考えにおきかえましょう。
- ◆ **医師、もしくは代替医療の専門家に相談してみる** これらの方法を試してみても睡眠が改善されない場合は、こうした人々の助けが役に立つかもしれません。

慢性的なストレスへの反応

Reactions to Chronic Stress

あなたに知って欲しいこと

災害によるストレスは、数週間・数ヶ月間にわたって続くことが少なくありません。こうしたストレスに対して、次のような反応が起こることがあります。

- ▶ 欲求不満や不安がつのる
- ▶ 緊張する、イライラする
- ▶ 悲しい、意欲がわかない
- ▶ 生活が大きく変わってしまったことによって、打ちのめされた気分になる

役に立つこと

- ◆ **セルフケアとよい睡眠を確保する** 健康を保つようにこころがけましょう。健康的な食事をとり、定期的に運動し、十分に水分をとり、早寝早起きをこころがけてください。まず1つの習慣を変えることから始めて、その次にもう1つ変え、それを続けてください。
- ◆ **リラクゼーション法を実践する** 短時間の「メンタル・リラクゼーション」と呼吸法を、毎日の生活に取り入れましょう。日々の生活のなかで、こうしたスキルを実践できる時間を見つけてください。
- ◆ **ストレスから解放される時間をつくる** パートナーや家族と活動する、友人と過ごす、運動や趣味を行なうなど、気晴らしになったり価値を感じられたりするような活動を再開することで、ストレスや日々の仕事から解放される時間をつくりましょう。
- ◆ **自分の考えや感情を整理する** 日記を書いたり、家族や友人に手紙を書いたりすることは、自分の考えや感情を整理することに役立ちます。手紙は出さなくてもかまいません。その手紙をどうするか決めるまで、しばらくとっておきましょう。破って捨ててもいいし、このような困難な時期にあなたが何を考え、何を感じていたか覚えておくために、日記に貼り付けておいてもいいでしょう。
- ◆ **考え方を広げる** もし自分自身や自分の人生をひどいものだと感じているなら、あなたの強さと、成功したこととのリストをつくってみましょう。たとえば、勤勉である、両親を愛している、困っている友人を手助けした、新しいスキルを学ぶために再び学校に入学した、などのようなことです。このリストを使って、自分のよいところを認め、自分に対する否定的な思いを払しょくしましょう。
- ◆ **周囲の人を手助けする** 自分自身の問題から少し離れてみましょう。困っているほかの人々を助けること、あるいは地域のために働くことによって、自分自身の問題から距離を取り、大局的にみることができるようになります。気分をよくすることにも役立つでしょう。

気分の落ち込み

Depressed Mood

あなたに知って欲しいこと

災害のあと、悲しい気持ちになることは自然なことですが、あなたは自分の悲しみが深刻である、あるいは長く続きすぎていると感じているかもしれません。落ち込み、憂うつ、不機嫌といった気持ちを感じる時間が、増えているかもしれません。以前は楽しかったことに興味がもてなくなる、楽しみを感じなくなることもあります。食欲がなくなると体重が減る、あるいは食欲が増して体重が増えることもあります。眠れなくなる、あるいは寝過ぎるかもしれません。動作が緩慢になったと感じる人がいる一方で、イライラ、ソワソワしてじっとしていられないと感じる人もいます。集中することや、ものごとを決めることが難しいと感じているかもしれません。ときには、自分には価値がないと感じる、罪悪感をもっていると報告する人たちもいます。うつのもっとも深刻で危険な兆候は、死や自殺について考えることです。もしあなたが自殺について考えているなら——たとえ、けっして自殺はしないと信じていたとしても——医師もしくはセラピストに相談してください。そうすれば、万一自殺に関する考えが危険なレベルに達した場合に役に立つ、安全策を用意しておくことができます。

役に立つこと

- ◆ **こころを落ちつかせる方法を実践する** うつ気分は、不安と心配に関係していることがあります。気分を落ち込ませる不安や心配をやわらげるため、呼吸法、お祈り、瞑想、ヨガなど、こころを落ちつかせる方法を実践しましょう。
- ◆ **周囲の人に支えてもらう、あるいは周囲の人を支える** 誰かと一緒に過ごすこと、あるいは周囲の人を手助けすることが、気分を良くしたり、気分を暗くする習慣や考え方を、より前向きなものにおきかえることに役立つことがあります。
- ◆ **気分がよくなる、あるいはやりがいのある活動を生活に取り入れるよう、意識的に計画する** 元気が出て、問題や暗い考えから気を紛らわせてくれ、前向きな気分になり、気分がよくなるような活動を探しましょう。たとえそのような気持ちになれなくても、週に1回から数回、そうした活動を計画してください。
- ◆ **役に立たない考え方を、役に立つものにおきかえる** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの気分の不調を引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえていく計画を立てましょう。たとえば、「私には耐えられない」と考えていることに気づいたら、次のような考えにおきかえます。「この気分は永遠に続くわけじゃない」。あるいは「まだ落ち込んでいるけど大丈夫。わたしは気分がよくなることをいろいろやっている」。災害のあとに気分が落ち込むのは自然なことだということを、忘れないでください。そんなふうを感じるからといって、自分を責めないようにしましょう。自分に厳しくすることで、気分はさらに落ち込みます。
- ◆ **からだのケアをする** からだをいたわることによって、うつ気分が改善することがあります。健康的な食事を取り、運動し、きちんと水分を取り、十分に眠りましょう。いつもよりゆっくりお風呂につかる、マッサージに行く、楽しい本を読む、散歩に行くなど、あなたが普段やらないような、何か素敵なことを考えてみましょう。

災害後の不安

Post-Disaster Fears

あなたに知って欲しいこと

「以前のような暮らしは、もう望めないのではないか」「また、ほかの災害がおこるのではないか」。不安という、災害によって引き起こされた、さらなるストレスに対処することに、あなたは困難を感じていませんか。こうした不安や恐れは、強い苦痛となる可能性があり、日々の生活への支障になりかねないものです。余震、台風や竜巻後の暴雨風など、災害を思い出させるものに触れることによって、災害後の不安と恐れは、さらに強まる可能性があります。

役に立つこと

- ◆ **反応に対処する方法を実践する** 呼吸法、感情と考えを書く、瞑想、運動、ストレッチ、ヨガ、お祈り、穏やかな音楽を聴く、自然のなかで過ごすなど、こころを落ち着かせる方法を試してみましょう。こうした活動は、気分を改善し、不安をやわらげることに役立ちます。あなたの不安の引き金となるストレスフルな状況やものごとはどんなことでしょうか。そうした状況の事前に、最中に、あるいはあとから、できることを考えておきましょう。
- ◆ **楽しいこと、あるいは、やりがいを感じられる活動をする** 趣味、ボランティア、家族の日課、楽しいこと、価値を感じられること、満足感のある活動などをするこころで、反応から気持ちを紛らわせましょう。
- ◆ **誰かと一緒に過ごす** 家族、友人、地域の人などと一緒に過ごすこころによって、孤独感をやわらげることができます。不安に対処するために必要な、現実的な手助けが得られるかもしれません。ほかの人々をいい気分にしてあげることができるかもしれません。
- ◆ **役に立つ考え方を考える** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの気分の乱れを引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえていく計画を立てましょう。たとえば、「いま何か起こったら、私にはどうにもできない」「この先、何か起こったらどうしよう」と考えているこころに気づいたら、次のように自分に尋ねてみましょう。
 - ▶ 「本当に、私にはどうにもできないだろうか？」
 - ▶ 「いつでもそうだろうか？」
 - ▶ 「どんな条件があれば、できるだろうか？」
 - ▶ 「もし手助けがあれば、なんとかできるだろうか？」

役に立つ考え方を意識的に選んでください。この場合なら、あなたは次のように自分に言えるかもしれません。「適切な手助けがあれば、私はこのことをやりとげられる」。

- ◆ **問題解決の方法を使う** あなたの不安が災害後の生活ストレスに関連しているなら、問題解決の方法を使いましょう。どのような資源（経済、雇用、住居など）が利用でき、あなたの問題に対してどのような手助けが得られるか、災害復興の状況に関する最新の情報を取得してください。

- ◆ **不安をおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる** アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目でみれば、かならず事態を悪くしていきます。必要ならばアルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。
- ◆ **かかりつけ医に相談する** かかりつけ医にあなたの不安のことを知ってもらえば、健康管理に役立てることができます。医師は不安をやわらげる薬を処方することができますし、専門医を紹介することもできるでしょう。
- ◆ **カウンセリングを受ける** もし不安が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。あるいは医師に相談してください。
- ◆ **前もって準備しておく** あなたが将来起こる災害をおそれているなら、災害の警告サインはどんなもので、それが起こればどうなるかなど、災害についてもっと学んでください。家族のために防災用品を用意し、家屋や学校の安全を向上させる方策を講じ、家族の避難計画を立てて練習しておきます。可能であれば、子どもたちにも準備を手伝わせましょう。

悲嘆反応

Grief Reactions

あなたに知って欲しいこと

もし愛する人を亡くしたら、まるで、自分の世界が崩れてしまったように感じるかもしれません。気持ちが落ちつくまでに、適応のための期間が必要です。あなたが悲しむために必要な時間は、死を取り巻く環境、その人との関係の性質、あなたの個人的な必要性などによって、変わってきます。悲しみ方は、ひとそれぞれ違いますが、一方で、災害の遺族には、いくつかの共通する要素があります。

- ▶ 最初のうち、あなたは亡くなった人のことを考え、切望し、もしかしたらその人を探し求めることにたくさんの時間を費やすかもしれません。
- ▶ 悲しみ、孤独感、恐怖、不安などの強烈な感情を体験することがあります。恨みや怒りがわいてくることさえあります。愛する人のことを忘れずにしようと、特別な努力をすることもあれば、逆に、自分が失ったものについて考えることを避けることもあります。
- ▶ その友人、あるいは家族がいない人生を歩きはじめるなかで、通常は、強烈な悲しみがやわらいでいることに気づくでしょう。あなたは死を受容しはじめ、楽しい思い出にこころの安らぎを感じるでしょう。亡くなった人とのあいだにつながりの感覚をもち続けられていることに、よろこびを感じることもさへあるかもしれません。しかし、強烈な悲しみがやわらいだときでも、ふと悲しみが舞い戻ってくることはあります。
- ▶ ふたたびいろいろな活動や人間関係に関わりはじめたときに、あなたは、亡くなった人を裏切ってしまったように感じて、罪悪感を覚えるかもしれません。こうした罪悪感は、通常は、悲嘆のプロセスの一部として起こるものであり、その人の死を乗り越えていくなかで、しだいに薄らいでいくものです。

ある種の考え方をすることによって、悲嘆にからめとられ、動けなくなってしまうことがあります。とりわけ、その死が突然であったり、予期しないものであったりした場合には、そういうことが起こります。こうした「複雑性悲嘆」の一般的な徴候は、次のようなものです。

- ▶ 死を受け入れられない
- ▶ ほかの人を信頼できない
- ▶ 精神的麻痺、無関心
- ▶ 極端な動揺、苦しみ、怒り
- ▶ 日常生活を送ることに困難を感じる
- ▶ 生きることが空虚、無価値だと感じる
- ▶ 将来に明るい展望が持てない

役に立つこと

- ◆ 周囲の人に支えてもらう 信頼できる人に、話を聴いてもらいましょう。あなたを気づかってくれる家族、友人、あるいはその他の話しやすい人を、数名あげてください。その人達に連絡してみましょう。
- ◆ 宗教的な、あるいはスピリチュアルなサポートを求める より広い視野を手に入れること、あなたと亡くなった愛する人がケアされているという感覚をもつこと、より大きな力とつながっていると感じることに、こうしたサポートが役立つと感じる人たちがいます。

- ◆ **亡くなった人への思いを表現する方法を見つける** 書くこと、あるいは儀式を行なうことによって、その人とのつながりを感じることができます。その人と「縁を切る」、あるいは「死を乗り越える」ことをめざすのではなく、亡くなった人の人生に、引き続き意味を与えましょう。あなたとその人の関係を讃えたり、再確認したりしながら生きることを、自分に許しましょう。そうしながら、自分の人生を懸命に生きてください。
- ◆ **自分のケアをする** リラクゼーション法を実践し、よい気晴らしの方法を見つけ、早寝早起きをし、楽しいことや、やりがいのある活動を計画してください。愛する人のことを考える、あるいは思い出すことを一時中断することに対して、罪悪感をもたないようにしましょう。自分のケアをすることは、あなたをふたたび強くし、そうすることによってその人のことを思い出したり、敬意を表現したりし続けることが可能になります。
- ◆ **役に立つ考え方をする** たとえあなたがその死をうまく取り扱うことができないとしても、考え方を変えることによって、気分を改善することはできます。次の表を使って、あなたが集中することのできる、役に立つ考え方のアイデアを出してみましょう。役に立たない考え方がわいてきたときには、いつでも、役に立つ考え方に集中するようにしてください。

役に立たない考え方	わいてくる感情	役に立つ考え方	わいてくる感情
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「私は彼女を助けられるはずだった。私のせいだ」 ▶ 「なぜ彼が死んで、私が生きているのだろう？」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 罪悪感 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「もし違ったようにふるまっていたとしても、同じ結果だったろう」 ▶ 「自分にはあずかりしらぬ力が選んだことだ」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 冷静さ ▶ 受容 ▶ 納得
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「誰にも私の苦しみを癒すことはできない。この苦しみはけっして癒えない」 ▶ 「私の苦しみはけっして終わらない。どうしたってこの苦しみが晴れることはない」 ▶ 「私はこの先、きっと親しくなる人を失うだろう」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 絶望 ▶ 無力感 ▶ 恐れ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「誰かに話したら、気持ちが楽になるかもしれない」 ▶ 「支えてくれる人はいる。理解してくれる人もいる」 ▶ 「私が親しくなったすべての人を失う確率は、ごくわずかだ。私の人生にはまだ、以前と変わらない人たちがいる」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 受容 ▶ 希望

- ◆ **カウンセリングを受ける** カウンセリングを受けることによって、あなたは継続的なサポートと指導を受けることができます。役に立たない考えや信念を修正することを学び、前向きな対処法を見つけることに役立つかもしれません。あるいはその死に意味を見出したり、死に対するより広い視野を手に入れたりすることに、役立つかもしれません。カウンセリングを受けることによって、あなたは亡くなった人への思いを表現したり、よい思い出を持ち続けたりする方法を見つけられるかもしれません。あるいは、死を受け入れることに取り組んだり、怒りや回避といったところの動きに対処したり、普段の生活を再開したり、未来に希望をもったりすることが可能になるかもしれません。

災害にあった人を支える

Supporting Someone after a Disaster

あなたに知ってほしいこと

災害にあったり、愛する人を失ったりした人々のよい友人であるために必要とされることは、共感、忍耐力、持続力、話を聴く姿勢、そして、その人が必要とするときにはいつでも手助けできることです。その人は、すぐにでも話したり、支えられたりすることを必要とするかもしれません。そのあと数カ月も数年も、そのことについて話したくないかもしれません。あなたがいつ、どこで、その人のこころを落ちつかせるためのサポートを提供できるかということに関しては、その人をよく見て、話を聴き、その人のペースにあわせるよう、努めてください。通常のストレスと違い、トラウマ性のストレスと喪失による影響は、数年、ときには数十年ものあいだ、続くことがあります。きっかけに対する反応を起こしているときには、その出来事からどれだけ時間がたつていようと、共感と忍耐をもって接することが必要です。それは、ぴんと張ったやわらかな筋(失敗にくじけない心)と、伸びきってしまった筋の違いに似ています。伸びきってしまった筋は、伸縮できるようになるまで、しばらくのあいだ固定したり、支えたりすること(共感、理解、時間)を必要とするのです。

役に立つこと

- ◆ **学んでください** 一般的なストレスに対してするようなアドバイスは、こうした状況では役に立たないかもしれません。たとえばつい言いがちな役に立たない言葉に、「気持ちを切り替えようよ」「こわがらないで、もう一度チャレンジしてごらん」「嫌なことは忘れて生きていきなさい」といったものがあります。私たちはつい、かれらを元気づけようとしてしまいます。しかしこのような対応をすると、災害や死別を体験した人は、自分がまだ苦しんでいることを恥じる気持ちをもちます。あるいは、相手が自分のつらさを理解してくれていないと考えるかもしれません。
- ◆ **忍耐強くあってください** その人のストレス反応や強烈な感情に対して、当面のあいだ、共感的であってください。
- ◆ **理解しようとしてください** もしその人が話をしはじめたら、注意深く聴きましょう。支えになり、安心感を与えてください。その人の言うことを、そのまま受けとめてください。できるかぎり理解しようと努め、あなたが理解したことを伝え返してください。その人の立場に立ってください。今回のことがどれほどたいへんな体験であるか、これまでどれほどたいへんな思いをしてきたか、認めてください。
- ◆ **尋ねてください** もしその人の話すことにどう答えたらいいか、何をしてあげたらいいかわからなければ、「どうすればあなたの役に立てるのかわからないけど、役に立ちたいと思っている」ということを伝えてみましょう。いまどんなことが必要か、本人に訊いてください。その人のニーズ、許容量、望みにあったサポートをしてください。
- ◆ **現実的であってください** なんらかの事情で、あなたがその人を支えるのに最適な人物ではないなら、もっと適切だと思われる社会的なサポートを求めるよう、その人に伝えてください。

- ◆ **ねばり強くあってください** たとえその人が周囲の人から引きこもっていたとしても、なんとか手を差し伸べる方法を探してください。
- ◆ **具体的な手助けをしてください** 創意工夫のある問題解決をして、その人の具体的なニーズを手助けしてください。
- ◆ **誘因となるものの強烈さを理解してください** たとえ災害から長い時間が経過していたとしても、反応の誘因となるリマインダー〔出来事を思い出させるもの〕は数多く存在することを、理解してください。その人がリマインダーに反応しているときには、理解を示し、支えとなってください。そうした反応に時間の区切りはないこと、また、あなたが支えになりたいと思っている気持ちにも区切りはないことを伝えてください。
- ◆ **亡くなった人に敬意を示してください** もしその人が、亡くなった愛する人のことで悲しんでいるなら、亡くなった人のよい思い出を話せるよう励まし、その人との関係の意味や重要性に対するあなたの敬意を伝えてください。文化的な儀式や伝統行事に参加を求められることもあるかもしれません。
- ◆ **セルフケアを促してください** リラクゼーション、運動、早寝早起きなど、悲しむことをひととき中断して、セルフケアに時間をあてるよう、勧めてみましょう。
- ◆ **支援を受けるよう支えてください** 数カ月が経過しても、まだ日常生活に大きな支障が続いている場合は、医師、もしくはカウンセラーに相談するよう、勧めてください。
- ◆ **自分の健康を維持する** 愛する人や友人の反応があなたに大きな負担となっているなら、自分自身の健康を維持する方法を考えてください。

アルコールと薬の問題

Drug and Alcohol Problems

あなたに知ってほしいこと

災害のあと、アルコールやその他の物質、薬などの摂取量が増える人たちがいます。無理な飲み方はしておらず、現在とくに問題は起っていないとしても、アルコールや薬の量を増やすことは、いずれ問題を引き起こしかねません。起こったできごとについて考えることや、やりきれない気分、悲しみ、罪悪感、怒りなどを避けるために、こうした物質を使う人がいます。アルコールや薬などを用いることによって、そのときはつらさから逃げるができるかもしれませんが。しかし、長い目でみれば、事態は悪くなっていきます。睡眠の問題を改善するためにアルコールや薬などを使う人にとって、そうしたものは役に立つように思えるかもしれませんが。しかし、眠りのリズムに悪影響を及ぼし、さらなる困難な睡眠の問題を引き起こしかねません。さまざまな理由から、人々はつらい反応をやわらげようとして、アルコールや薬を使いはじめます。しかし長期的な影響は、ほとんどの場合、否定的なものです。

役に立つこと

- ◆ **アルコールもしくは薬、あるいはその両方の使用量の変化について、十分に注意する** 問題の程度を判断するために、量と頻度などの使用状況を記録しておいてください。
- ◆ **すべての処方薬・市販薬を、指示された用法用量通りに正しく使用する** あなたが使っている薬の効果や副作用、飲み合わせなどについて、かかりつけ医に相談してください。
- ◆ **健康を維持する** 健康的な食事、運動、水分摂取、早寝早起きなどをこころがけることによって、不健康な習慣を控える強さを手に入れることができるでしょう。
- ◆ **反応への対処法を実践する** もし不安がアルコールや薬を増やす原因になっているのなら、ゆっくりとした呼吸、感情や考えを書くこと、瞑想、運動、ヨガ、お祈り、穏やかな音楽を聴くこと、自然のなかで過ごすことなどを試してみましょう。こうしたところを落ちつかせる方法は、気分を改善し、不安を減らす役に立ちます。アルコールなどに頼りたくなるような、ストレスフルな状況に対処する方法を、あらかじめ考えておきましょう。
- ◆ **役に立つ考え方をする** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがアルコールや薬が欲しくなる気分を引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえる計画を立てましょう。たとえば「アルコールがなければ、落ちつくことができない」と考えているなら、「この気分は永遠に続かない」「一日一日、着実にやっつけよう」などの考えにおきかえます。
- ◆ **支えになってくれる人たちと一緒に過ごす** 回復を支えてくれる友人や家族と一緒に過ごすことによって、気分を改善し、渴望から気持ちをそらし、健康になりたいという気持ちを思い出すことができます。そうしたことは、アルコールや薬を必要としない前向きな活動をすることに役立つでしょう。
- ◆ **地域の支援を活用する** ほとんどの地域には、AA(アルコール・アノニマス)や断酒会のような、アルコールや薬物からの回復支援団体があります。そうした団体の多くは、無料で参加できます。
- ◆ **医師やカウンセラーに相談する** もしあなたが深刻な問題を抱えているなら、医師またはカウンセラーに相談してください。あなたに適した治療を探す手助けをしてくれるでしょう。

いやな気持ちをコントロールしよう

Getting Control of Your Fears

あなたに知ってほしいこと

とってもこわいことがあったら、何日も、何週間も、ときにはもっと長いあいだ、いやな気持ちが続くことがあるんだ。あなたが感じているいやな気持ちが、前に起こったとってもこわい体験とつながっているなんて、なかなか気づかないかもしれないね。いま感じていることが、何日も、何週間も、何カ月も前のこわいできごとのせいだなんて、ふしぎだなあ、ほんとうかなって思うよね？ でもね、そういうことってあるんだ。とってもよくあることなんだよ。

役に立つこと

- ◆ いつも変わらない生活続けよう 家族と一緒にごはんを食べる。学校へ行って、放課後の活動をする。友達と遊ぶ。いまはしんどいなあって思っているけど、がんばって続けてみようよ。
- ◆ もっと、お父さんやお母さん、おとなのひと、友達といっしょにすごそう 助けてくれる人、いっしょにいたら気持ちが楽になる人はいるかな？ いつ、だれといっしょにすごせるか、考えてみよう。
- ◆ いやな気持ちを、お父さんやお母さん、信頼できるおとなのひとに話してみよう 話してみたら、どうしていやな気持ちになるのか、どうすれば楽になれるか、わかるかもしれないよ。
- ◆ こわい気持ちになるのは、みんなもいっしょだよ こわいできごとがあったあとには、それが終わっても、こわい気持ちが続く人がたくさんいるんだ。
- ◆ ゆっくり、おちついて息をしよう ゆっくり息をする練習をしよう。リラックスして、パニックにならないようにするのに役に立つよ。こんなふうにしてみてね。
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかを、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思い浮かべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなか小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを、思い浮かべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. これを何回か続けてみよう。ゆっくり息をする練習をするのには、シャボン玉をふくのもいいよ。

不安をもつ子どもを支える

Helping your Children Control their Fears

あなたに知ってほしいこと

子どもが強い恐怖を感じる出来事を体験すると、そのあと数日、数週間、あるいはもっと長い期間、不安が続くことがあります。子どもにとって、自分が感じている嫌な気持ちと、過去に体験したおそろしい出来事を結びつけることは、しばしば困難です。このことは非常によく理解できることであり、予想されることです。子どもが動揺しているとき、あなたにできることは、いま感じている気持ちと、以前に体験したおそろしい出来事のつながりを、子どもに思い出させることです。ほかにも、不安に対処する子どものために役立つヒントを、いくつかあげておきます。

役に立つこと

- ◆ **いつもの生活を続ける** 家族の日課を続ける、一緒に食事をする、学校へ行く、放課後の活動をする、友だちと遊ぶといったことを続けられるよう、子どもを励ましましょう。
- ◆ **子どもと一緒に過ごすための、特別な時間をもつ** お話を読んであげる、ゲームをする、散歩に行くなど、災害の前にしていたことと同じことをすることで、子どもは安心します。
- ◆ **不安や恐怖を感じたら、親や、信頼できる大人に話してもいいことを伝える** どうしてこわい気持ちになるのか、どうすれば気持ち楽になるのか、一緒に考えてあげられることを伝えてください。
- ◆ **「こわい気持ちになるのは、あなただけじゃないよ」と伝える** おそろしい出来事があったあとには、もう危険なことがなくなっても、しばらくこわい気持ちが続く人がたくさんいます。
- ◆ **いま、ここは安全であることを思い出させる** あなたや地域の人々が、安全を守るためにどんなことをしているか、話してあげましょう。まだ危険が続いている場合は(余震、道路に放置されている瓦礫、停電など)、危険を避けるためにどうすればいいか、教えてください。
- ◆ **ゆっくり、おちついて呼吸する方法を教える** この方法は、からだの緊張をといて、パニックを防ぐことに役立ちます。次の手順を丹念に教えてください。
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかが、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思いうかべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなかが小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを思いうかべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. そうそう、上手にできたね！ これを何回か続けてみよう。

シャボン玉をつくったり、主人公がゆっくりと息をはくお話を一緒に演じたりなど、遊びのなかでやってみてください。「できること」が増えることは、子どもにとっても楽しいことです。子どもが呼吸法をマスターしたら、家族の先生になってもらいましょう。

睡眠の問題をもつ子どもを支える

Help for your Children's Sleep Problems

あなたに知ってほしいこと

気持ちが動揺するような体験をすると、睡眠の習慣が変化する子どもが少なくありません。子どもは怖いことを考えたり、怖い夢を見たりすることを避けるために、寝床につくことや眠ることに抵抗しているかもしれません。あるいは悪夢で目が覚めて、再び眠ることができないのかもしれません。子どもが眠らないと親も眠れません。子どもが考えていることや感じていることを話してくれないと、親は不満を感じます。子どもが就寝時間になっても起きているとき、かれらはそうした行動を通じて、不安や怖い気持ちを伝えようとしているのかもしれません。

役に立つこと

子どもが夜間に動揺し、ひとりであることができず、あなたのところにやってきたら、次のような方法で支えてあげてください。

- ◆ **少し時間を取って、あなた自身が落ちつきましょう** 子どもが睡眠の問題をかかえていると、親は悲しみや無力感、いらだちなどを感じる場合があります。あなたが落ちついていれば(あるいは落ちついているふりをしていれば)、子どもは落ちつきやすくなります。大騒ぎしないようにして、あたたかくいつも通りに接してください。
- ◆ **子どもの気持ちをなだめてください** 子どもの必要に応じて、抱っこしたり、背中をさすったり、静かに寄り添ったり、ゆっくりと呼吸させたりしましょう。
- ◆ **子どもを自分の寝床に連れていくとき** 子どもに、「気持ちが楽になるまでここにいるよ」と伝えます。部屋の明かりは全部つけないで、ほのかに明るい程度にしておきます。
- ◆ **どんなことがこわいのか、話ができるよう手助けしてください** 子どもが不安に思っていることを言葉にできるよう、手助けしてください。「眠れないんだね。何か心配なことがあるのかな? どんなことがこわい?」。危険やこわさを感じた出来事は過去のことであり、いまとは違うのだということを、子どもが理解できるよう、手助けしてください。特定の危険がいまはもう存在しないことを、具体的に話してあげましょう。
- ◆ **そばにいること** 言葉をかけたり、からだに触れたりすることで、あなたがそばにいることや、あなたには子どもを守る力があるのだということを、思い出させてあげましょう。
- ◆ **あなたが自分の寝床に入ることを、静かに伝えてください** 少したって子どもが落ちついたら、おやすみを言っ、「ちゃんと近くにいるよ。なにもこわいことはないからね」と安心させてあげましょう。
- ◆ **またあとで様子を見に来ることを、穏やかに伝えましょう(実際にそうしてください)** もし子どもが抵抗して不安な様子を見せたら、あともう少しだけそばにいられるけど、そろそろ寝床に戻らなくてはならないことを伝えてください。

眠りのために役に立つ、その他のヒント

- ◆ 幼い子どもは、一時的に、お気に入りのぬいぐるみなどと一緒に眠らせてあげると(たとえもうそういうものを必要としなくなっている)、安心感を取り戻すことに役立つことがあります。こうしたことを、成長の逆戻りだと考えて心配しないでください。安心感を取り戻すことができれば、そうしたおもちゃは必要なくなるでしょう。
- ◆ あなたが落ちついていることは、あなたが子どもが動揺している理由を理解していること、もう危険なことはないこと、家族が安全であることを子どもに示す、もっともよい方法です。
- ◆ 子どもの睡眠の問題と、手助けが必要な状態は、しばらく続く可能性があります。あなた自身が普段の就寝時間と日課を維持し続けることが、問題の改善に役立ちます。
- ◆ こわい気持ちはいつかやわらいでいくことを、子どもに教えてあげましょう。それはあなたの大切な役割です。子どもが眠りの主導権を取り戻せるよう、手助けしてください。かれらの睡眠は、おそろしい出来事によって妨げられているのです。

いやなことを思い出してしまう子どもを支える

Children's Intrusive(Unwanted) Thoughts & Traumatic Reminders

あなたに知ってほしいこと

こころに強い衝撃を与える圧倒的な出来事を体験すると、そのことが頭から離れなくなる子どもが少なくありません。災害について考えないようにしようと精いっぱい努力しても、ショッキングな記憶は、頭のなかに入り込んできます。まるで、その出来事がはじめからもう一度起こっているかのように感じてしまうことさえ、あるかもしれません。恐怖感や、おそろしい考えや、記憶の再体験は、それがどこからやってくるのかわからないとき、余計におそろしく感じられます。そうした感情や考えをコントロールできないと感じるとき、子どもは、災害そのもので感じた無力感と同じ感情を味わっていることがあります。ときに子どもは、おそろしい記憶を誘発するものに、気づいてさえいないことがあります。誘因となる状況や、思い出させるものについて理解できるよう、子どもに教えましょう。それは、こうした考えや記憶のコントロールを取り戻す手助けをするための、最初のステップとなります。

役に立つこと

- ◆ **自分の感情に気づきましょう** もしあなたが動揺していたり、怒っていたり、苦痛を感じていたりする場合は、子どもに対する前に、気持ちを落ちつかせる時間を取りましょう。あなたがイライラしたり興奮したりしているかぎり、子どもをなだめることも、支えることもできません。
- ◆ **行動と感情の関係を、子どもに教えましょう** 子どもが苦しんでいた、困った行動をしていないときに、行動と感情の関係を教えるよいタイミングです。就寝時以外の落ちついた時間を選んでください。おだやかに、その日起こった感情の爆発は、いやなことを思い出したせいだったのかもしれない、と伝えてください。
- ◆ **災害の前と同じ家族の日課を続けてください** 子どもは、秩序と見通しがあることによって安心感を得ます。
- ◆ **誘因となる状況や思い出させるものを確認してください** もし子どもが特定のときに騒いだり、極端に神経質になったりするようなら、そのような気分になる前に、何をし、何を見、どんな匂いを嗅ぎ、何を感じたか思い出せるよう手助けしてください。誘因となる状況や、思い出させるきっかけを確認するのに役立つ質問を、いくつかあげておきます。
 - ▶ そのとき、何か考えが浮かんだり、思い出したりしたのかな？
 - ▶ 出来事を思い出すようなことが、何かあったのかな？
 - ▶ その光景や感情は、特定の時間になると思い出してしまうみたい？
 - ▶ 決まった人や、特定の場所の近くに行くと、思い出すのかな？
 - ▶ そのことが頭に浮かんできたとき、匂いとか、光景とか、音とかについて、何か気づいたことはある？
 - ▶ ある特定のことに話したり、他の人が特定の話を話すのを聞いたり、特定の物語を聞いたり、特定のタイプのテレビ番組や映画を見たりしたときに、その記憶を思い出してしまうみたい？

誘因やきっかけになるものを確認できたら、次に、それに対してどんなことができるか、子どもと一っしょに考えましょう。たとえば、あなたと話す、絵を描く、日記をつける、きっかけになるものから気持ちを紛らわせてくれるような、何か楽しいことをする、などができるでしょう。

- ◆ **子どもが、いやな考えや記憶を、気分がよくなるものにおきかえられるよう、手助けしてください** 気分がよくなる記憶は、ゴールを決めた瞬間、試験や何かの活動で成功したこと、遊園地で乗り物に乗ったことなど、どんなものでも構いません。気分がよくなりさえすれば、どんな記憶であるかは重要な問題ではありません。
- ◆ **ゆっくりと、落ちついて呼吸できるように、呼吸法をやってみましょう** いやな考えや記憶が襲ってきて、子どもが不安になっているときには、次の方法を試してみてください。
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかが、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思いうかべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなかが小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを思いうかべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. そうそう、上手にできたね！ これを何回か続けてみよう。

子どもがつらそうにしているのに、それをあなたに話すことができないとき

子どもがその出来事に関するいやな考えや、記憶に襲われていることに気づいても、かれらがそれを言葉にできない、あるいは恐怖が強すぎてあなたに言えないということが、ときにあります。そういうとき、子どもは、内にこもっているようにみえたり、ぼーっとしていたり、黙ったまま興奮していたりするかもしれません。もしこうしたことが起こっていたら、次のことを試してみてください。

1. **子どもと一緒に、気持ちがほっとする、楽しいことをする** あなたと一緒に気分が落ちつくこと、あるいは楽しいことをすることは、子どもの意識をつらい考えから現在の時間に引き戻す役に立つでしょう。
2. **肩を貸してやったり、背中をさすったりする** からだに触れることによって、子どもは、いまここで起こっていることに意識を引き戻すことができます。
3. **何か冷たいもの、あるいはあたたかいものを飲ませる**（どちらでも子どもが好きなもの） 味覚や嗅覚の助けを借りて、子どもに自分が安全であること、災害は実際には起こっていないことを思い出させてやりましょう。
4. **子どもが好む香りがあれば、嗅がせる**（料理、香料、洗濯用洗剤、シャンプーなど） 香りも子どもの意識を引き戻す役に立ちます。
5. **呼吸法をして、ゆっくり落ちついて息をさせる** やり方は先ほど示した通りです。
6. **誘因になるものについて、話しあう** やり方は前のページを参考にしてください。

不安をもつ子どもを支える： 避ける、まとわりつく、おびえる

Children's Anxiety: Avoiding, Clinging, Fears

あなたに知ってほしいこと

子どもがおびえているときには、ふたたび自分の感情をコントロールできるよう、手助けしてやらなくてはなりません。子どもには、現在の恐怖感が特定の災害に関係していることが、理解できないかもしれません。その出来事が起こるまで強い恐怖感が起こることはなかったこと、こうした気持ちは永遠には続かないことを、子どもに思い出させましょう。また、その出来事は終わったこと、いまはもう危険はないことも、あわせて教えてください。恐怖感と、不安からくる行動との関連を理解できるよう、子どもに教えてください。そうすることによって、自分をコントロールできるようになっていきます。

役に立つこと

- ◆ **いつもの日課を続けてください** 生活の一部になっている場所や活動を、避けないようにさせてください。そうしたものを避けることは、子どもが不安を克服することに役立ちません。
- ◆ **学校に行きたがらないときには、担任の先生に話してください** 朝、子どもを学校に送って行った場合は、思いやりを示しつつも確固たる態度で接してもらおう、担任の先生にお願いしましょう。
- ◆ **自信がつくような活動をさせましょう** 家で何か特別なお手伝いをさせることによって、あなたが子どもには力と能力があることを知っていることを、思い出させましょう。
- ◆ **新たな不安の対象や、不安からくる行動に注意してください** そうした行動をさせる不安について、子どもが話せるよう、手助けしてください。気分が楽になる方法を一緒に考えましょう。
- ◆ **子どもに現実を確認させてください** 子どもに、現在の状況が安全であることを思い出させましょう(例: 会えない時間にもママとパパは安全だということ。この家のこの部屋は安全な場所だということ)。
- ◆ **関連を教えてください** 行動と感情はつながっています。災害のときに感じた気持ちと、その出来事以来、新たに不安になったことや感じたことについて、話しあいましょう。

子どもが極端に神経質になっている、またはパニックになっているとき

- ◆ **気持ちをなだめましょう** 幼い子どもや、あるいは子どもが抱っこを求めてくる場合は、抱いてください。泣きじゃくっている場合は、あなたと一緒に、ゆっくりと息をさせましょう。
- ◆ **ゆっくりと、落ちついた呼吸のやり方**
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかが、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思いうかべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなかが小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを思いうかべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. そうそう、上手にできたね！ これを何回か続けてみよう。

イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える

Children's Tantrums and Acting-Out

あなたに知ってほしいこと

反抗期は子どもの成長の一部であり、親は、力と力の争いに引きずり込まれることとなります。幼児は力のかぎりかんしゃくを起こすものですが、学校にあがったり 10 代になったりした子どもの屁理屈や反抗的な態度も、なかなかたいへんです。ときに、こうしたふるまいの扱いに、親は困らされます。子どもが必死になって親を押しつけようとするとき、親は、自分たちの権威に挑戦を受けているように感じます。多くの子どもは、自分の自立がおびやかされたと感じたときに、親を押しつけようとします。親からの手助けの必要性和権威がもっとも大きいときに、かれらはもっとも大きな声で抗議するのかもしれませんが。

災害を体験すると、まわりの世界や自分自身をコントロールできなくなったと感じる子どもが、少なくありません。恐怖に圧倒された子どもは、力とコントロールを取り戻すために、どんなことでもしようとするでしょう。親や教師に反抗したり、友だちと争ったりすることは、無力感にあらがうもっとも手っ取り早い手段なのかもしれません。しばしば災害のあとには、子どものいらだちと危険な行動は、頻繁になったり、激しくなったりします。とはいえ、子どもが大人を争いに引きずり込むことに成功しても、かれらは自分の小ささを感じ続けるだけです。また、まさしく自分が必要とする支えを失う、という危険を冒すことにもなります。勝ち目のない争いをすることで、かれらはより不安になるかもしれません。わたしたち大人の仕事は、子どもがこうした非生産的な争いを中断して、災害によって生み出された恐怖心や無力感に対処できる、効果的な方法を見出す手助けをすることです。

役に立つこと

- ◆ **自分の感情に気づきましょう** もしあなたが動揺していたり、怒っていたり、苦痛を感じていたりする場合は、子どもに対する前に、気持ちを落ちつかせる時間を取りましょう。あなたがイライラしたり興奮したりしているかぎり、子どもをなだめることも支えることもできません。
- ◆ **行動と感情のつながりを子どもに教えましょう** 災害のときに感じた気持ちと、その出来事以来、新たに不安になったことや感じたことについて、話しあいましょう。
- ◆ **災害の前と同じ家族の日課を続けてください** 子どもは秩序と見通しがあることによって、安心感を得ます。
- ◆ **子どもに、する必要のない争いを始めていることを伝えてください** できるかぎり穏やかに、次のように伝えてください。「あなたは私をイライラさせているわ。あなたはケンカしたいみたいだけど、私はしたくない。だって、そんなことをしても、あなたの役に立たないし、気分がよくなることもないから」。
- ◆ **子どもがあなたを争いに引きずり込もうとし続けるなら、選択肢を 3 つ与えてください** 次のように言います。「あなたにできることは 3 つあります。①私の言うとおりにする。②何に腹を立てているか話す。③自分の部屋に行って、気持ちを落ちつかせる。ただし、このことで私に八つ当たりしないこと」。一旦落ちつけば、問題をうまく解決する用意ができています。

- ◆ **まず、争うことをやめましょう** 言い争いやもめごとの最中は、話しあいを試みる時間ではありません。事態を解決しようとする前に、気持ちを落ちつかせるための余裕を子どもに与えましょう。
- ◆ **落ちついたら、次のことを伝えてください**
 - ◆ **あなたがかれらの様子の変化に気づいていること** 「あの出来事があったから、あなたはいつもならたいして問題にならないようなことで、すぐに言い争いを始めるようになったよ。あれ以来、どんなふうに感じていたか、話してみない？」
 - ◆ **争いは役に立たないこと** 「私と言い争っても、あなたが楽になることはないと思う。私たちふたりとも、イライラさせられるだけ。それに、あなたが自分を抑えることができないでいると、私はあなたを叱らなくてはならなくなる。それはつらいわ」
 - ◆ **あなたには責任があること** 「あなたがあの出来事に対する感情とたたかっているのだとしても、私の仕事は、あなたが自分(の行動)を抑えられるよう、手助けすることなの。もしあなたが自分の気持ちを話したいと思うなら、私はよろこんで聞くよ。でも、あなたが何を望もうと、あなたの行動は受け入れられない」
 - ◆ **行動には結果がともなうこと** 「もしあなたが(その行動を)続けるなら、私は何らかの方法で、あなたに自分の責任を教えなくてはならない。あなたの行動を制限します」。短い時間で行える結果を選んでください。もめずに実行でき、子どもへの配慮があるものの方がいいでしょう。常に警告を与えて、子どもが自分をコントロールする機会をつくってください。
- ◆ **子どもが、その争いと災害によって生じた感情との関連を認識できたら、イライラはおさまるでしょう** また争いが始まったら、「このあいだ話しあったことが、また始まったね…」と告げて、遮りましょう。もし子どもがあなたと話せるなら、状況は落ちつくかもしれません。もし話せなければ、結果についての警告を与えてください。それから、子どもがコントロールを取り戻せるよう、しばらくそっとしておくか、その場を立ち去るかして、数分の時間を与えてください。
- ◆ **医師またはカウンセラーに相談する** 不機嫌や、その他の望ましくない行動がひどくなっていると思われる場合には、よりしっかりとした対応が必要かもしれません。災害後の子どもを対象とする行動療法の専門家への紹介を頼んでみましょう。

子どもと悲嘆： 家族のための情報

Children and Grief: Information for Families

あなたに知ってほしいこと

身近な人を亡くせば、幼い子どもも 10 代の子どもも、大人と同じように深い悲しみと喪失感を抱きます。そして大人と同じように、悲しみを情緒的に、あるいは身体的に表現し、それらはかれらの行動や言葉、考えに表れます。子どもと親は、それぞれ違ったやり方で悲しみます。悲しみ方や悲しみが続く期間に、正しいものも間違っただけのものもありません。

子どもの悲しみは、次のようなかたちで表れるかもしれません。

- ◆ いつもより長く眠る、あるいはたくさん泣く
- ◆ 退行する——赤ちゃんがえりする(指をすう、赤ちゃん言葉をつかう、おもらしする)
- ◆ いろいろなものにおびえる、学校で問題を起こす
- ◆ 痛みや苦痛を訴える
- ◆ イライラする、怒る
- ◆ 家族や友だちから引きこもったり、孤立したりする

深く悲しんでいる子どものふるまいは、寂しさや悲しみとは関係がないように見えることがあります。いつもはおとなしい幼児が、よくかんしゃくを起こすようになったり、活動的な子どもが、以前は好きだったことに興味を示さなくなったりするかもしれません。勉強熱心だった 10 代の子が、危険な行動をすることもあります。年齢に関わらず、子どもは、自分がその死を引き起こしたという罪悪感を抱きます(そうした事実がなくても、です)。ときに、悲嘆のさなかにいる子どもが、大人の役割を引き受け、生き残った親の心配をすることがあります。子どもは、その親までも失えば、いったい誰が自分の世話をしてくれるのか、あれこれ思いを巡らせているのかもしれません。

自然な悲嘆の状態にある子どもは、死を受け入れ、その人のいない人生を生きていくことに役立つ行動をするものです。幼い子どもは、遊びのなかで、その出来事のストーリーを演じることがあります。それより大きな子どもや 10 代の子は、その人を悼んだり、敬意を表したりするための儀式を編み出すかもしれません。通常、こうした自然な悲嘆のプロセスは、次のような点において子どもの役に立っています。

- ◆ 死が現実のものであり、永続するものであることを受け入れる
- ◆ 悲しみ、怒り、いきどおり、困惑、罪悪感といった死に対する苦しい反応を体験し、それに向き合う
- ◆ その死の結果生じた、生活、家族内の役割の変化に適応する
- ◆ その喪失の結果生じた困難や悲しみを乗り越えるために、新たな人間関係をつくったり、またはこれまでの関係を深くしたりする
- ◆ 前に向かって歩き出すために、人生を肯定できるような活動を見つける
- ◆ 回想、想起、記念などの活動を通じて、亡くなった人に対する適切な愛着を保ち続ける
- ◆ その人が亡くなった理由を理解できるようになり、死の意味がわかるようになる
- ◆ 児童期や思春期の自然な発達の段階を歩み続ける

愛する人を突然に失った子どもは、「外傷性悲嘆」を体験することがあります。死の衝撃がトラウマ症状を引き起こし、それによって、子どもが自然な悲嘆の過程を通過していく能力は、妨げられます。亡くなった人の楽しい思い出さえ、子どもに外傷的な死を思い出させます。外傷性悲嘆にはほかに、次のような特徴があります。

- ◆ 死についての侵襲的な記憶——悪夢、罪悪感、自責感。その人の恐ろしい死に方にまつわる考え。
- ◆ 回避と精神的麻痺の徴候——ひとりでいたがる。なんともないようにふるまう。その人のこと、その人の死に方、死を引き起こした出来事を思い出させるものを避ける。
- ◆ 過度の覚醒状態(気が立っている状態)にあることを示す身体的、精神的な症状——イライラ、怒り、眠れない、集中困難、成績不振、腹痛、頭痛、過度の警戒心、自分やほかの人の安全に対する不安

役に立つこと

- ◆ **安心感を与えましょう** 「バイバイ」するときには、あなたが戻ってくる時間を伝えて、かならずその時間に戻りましょう。家族の日課や活動を維持してください。子どもの困ったふるまいが、深い悲しみのせいかもしれないことを思い出して、穏やかでいてください。
- ◆ **忍耐強くありましょう** とりわけ、あなた自身が深い悲しみのなかには、子どものふるまいや要求に困られるかもしれません。子どものよいところを探してほめること、いつもより余分に抱いてやることを、忘れないようにしましょう。
- ◆ **子どもの言動に注意を払いましょう** 子どものことばを注意深く聞いてください。自分に起こっていることを上手に話せない子どももいるからです。行動の変化をよく見て、からだの不調の訴えを、注意深く聞きましょう。
- ◆ **感情を表現させてあげましょう** 絵や文字を描くこと、遊ぶこと、からだを動かすこと、話すことを勧めてください。子どものふるまいが示している感情や考えを察し、言葉にしてあげましょう。そうすることによって、子どもは言葉による表現を学ぶことができます。悲しみや怒りの感情を恐れなくてください。ただし、危険なふるまいには制限を設けましょう。
- ◆ **悲嘆反応は、ほかの感情やふるまいと影響しあうことがあります** 悲しみ方は、子ども一人ひとり、違います。あるふるまいが悲嘆に関係しているのか、それともほかの何かに関係しているのか、はっきりしないこともあります。反応やふるまいが激しくなったり、長期間続くようなら、支援を求めてください。

あなた自身をケアしましょう

- ◆ **十分に睡眠をとり、運動して、自分のための時間をもちましょう** 子どものケアをするためには、あなた自身が、自分のケアをしなくてはなりません。あなたが自分の健康を維持することは、子どもを安心させます。セルフケアのモデルを示して、子どもが自分をきちんとケアすることを学ぶ手助けをしましょう。
- ◆ **思いやりがあり、なじみがあって、あなたにとって大切な人々にそばにいてもらいましょう** 祖父母、親戚、大切な友だち、近所の人たちが、あなたを支えてくれます。そうした人たちはあなたを気づかい、子どもに楽しみを与え、関心をはらってくれるでしょう。

- ◆ **健康的な対処のモデルを示しましょう** 子どもはしばしば、身のまわりの大人から、自分の反応の手がかりを得ます。もしあなたが子どもの目の前で悲しんだり、動揺したりしたとしても大丈夫です。大人も悲しいのだということを、手短かに説明してください。それから、たとえ動揺しても、あなたは自分の感情に対処でき、子どもを気づかうことができるのだということを、言葉や態度を通じて示しましょう。

- ◆ **カウンセリングを受けましょう** 親や養育者はときに、まるで何もかもを自分でやらなくてはならないように感じてしまうことがあります。愛する人の死は、きわめて苦しい体験です。打ちのめされてしまうことさえあります。そして、かならずしも自然によくなるものでもありません。悲嘆に関する知識があり、どのようにすればいいかというあなたの質問に答えられる人に、助言や方向づけ、サポートを求めてください。そうすることによって、あなたは、悲嘆の過程にある子どもを支えることができます。

付録E: ワークシートとハンドアウト「役に立つ考え方をする」

資 料	ページ
ワークシート「役に立つ考え方」: 大人・青年用	121
ワークシート「バランスシート」	122
ワークシート「役に立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」: 子ども用	123
役に立つ考え方: 大人・青年用	124
役に立つ考えかた: 子ども用	127

ワークシート 「役に立つ考え方」： 大人・青年用

Helpful Thinking Worksheet: Adults and Adolescents

自分自身や、起こった出来事に対する「考え方」は、私たちの感情や行動に影響を与えています。すでに起こった出来事を変えることはできません。しかし、自分の考え方をもっと希望がもて、自分を圧倒しないものに変えることはできます。自分を動揺させる考え方ではなく、役に立つ考え方に意識を向けることで、あなたの気分は改善され、もっと効果的にものごとに対処できるようになります。

1. 役に立たない考え方

どんな状況にいるときに、役に立たない考え方が浮かんできますか。簡単に書いてみましょう。

そのとき浮かんでいる考え:

わいてくる感情:

2. 役に立つ考え方

「もっと役に立つ考え方はないですか？」と、自分に訊いてみましょう。

新しい考え方:

新しい感情:

3. 役に立つ考え方を練習する

どのように、新しい、役に立つ考え方に意識を向ける練習をするか、考えましょう。たとえば、上の欄であなたが書いた状況をイメージしながら、役に立つ考えを、声に出して言ってみてください。毎日、役に立つ考え方に意識を向ける練習をする時間を取りましょう。

ワークシート「バランスシート」

Payoff Matrix Worksheet

	考え方を変えないと	考え方を変えると
得すること (よい点)	考え方を変えないことによって、あなたの生活はどのようにうまくいき、安心感が増し、ものごとは対処しやすくなりますか？ その考え方は、あなたにコントロール感、安全、見通しを与えてくれますか？	考え方を变えることで、あなたの生活はどのように改善されるでしょうか？ ネガティブな感情が減るかどうか、過去の出来事に対するとらわれから解放されるかどうか、という点から考えてください。
損すること (悪い点)	考え方を変えないことによって、あなたの生活はどのように困難になりますか？ その考え方がどのようにネガティブな感情に影響を与えて、やりたいことの妨げになるかという点から考えてください。	考え方を变えることによって起こるかもしれない不利な点、あるいは失うものは何ですか？ 考え方を变えることによって、コントロール感、安全、見通しが失われることはあるでしょうか？

ワークシート「役に立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」：子ども用

Helpful Thinking / Good Coach, Bad Coach Worksheet: Children

「きもち」って、ものごとに対する「考えかた」によって、変わるんだよ。頭のなかの考えは、自分だけのコーチみたいなもの。悪いコーチは、いやなきもちになるような役に立たないことを言うから、選手はいいプレーができなくなる。いいコーチは、きぼうのあることを言うから、選手はいいきもちになって、いいプレーができるんだ。

1. 悪いコーチ＝役に立たない考えかた

すごいやなことが起こったね。あなたはその出来事について、役に立たない考えかたをすることがあるかな？ まるで悪いコーチみたいな、役に立たない考えかたを書いてみよう。

役に立たない考えかたをしているとき、どんなきもちになるかな？ ○をつけよう。

こわい かなしい 頭がへんになりそう 自分ではどうにもできない さびしい 絶望的だ

そのほか：

2. よいコーチ＝役に立つ考えかた

つぎは、役に立つことを言うから、よいコーチのことを考えよう。よいコーチは、あなたにどんな役に立つことを言うからかな？

役に立つ考えかたをしているとき、どんなきもちになるかな？ ○をつけよう。

ゆうきがわいてくる うれしい ほっとする 大丈夫 ひとりぼっちじゃない うまくいきそう

そのほか：

3. よいコーチといっしょに練習しよう

さあ、いよいよ悪いコーチはクビにして、よいコーチに来てもらおう！ これからは、よいコーチの言うことだけを聞くようにしてね。スポーツと同じように、役に立つ考えかたがうまくできるようになるためには、練習が必要だよ。そんなに簡単じゃないからね。あなたがいつ、役に立つ考えかたを使う練習ができるか、書いてみよう。

役に立つ考え方：大人・青年用

Helpful Thinking Handout: Adults and Adolescents

災害のあと、自分自身や世界に対するあなたの考え方は、「白か黒か」という極端なものになっているかもしれません。たとえば、自分はこの状況を「絶対に」どうにもできないとか、世界は「完全に」危険だとか。理解できることではありますが、こうした考え方の癖は、打ちのめされた気分や絶望感を引き起こし、状況をさらに扱いにくいものにしかねません。自分の考えの内容に注意を払うために時間をかける人は、あまり多くはいません。そのため、役に立たない考え方は、多かれ少なかれ自動的に起こり続けることになります。

こうした「役に立たない考え方」に注意を向け、状況にもっと対処しやすくなるような、「役に立つ考え方」が他にないかどうか考慮してみることは、あなたの役に立つかもしれません。あなたの考えがまったく正しいものとしても（「いつかまた洪水が起こりそうだ」）、潜在的な思い込みの部分（「私は今度の洪水に対処できないだろう」）は、その考えのなかの役に立たない部分です。次にあげるのは、災害後によくみられる役に立たない考え方の種類と、こうした考え方がもたらす感情です。また、それとおきかえることのできる「より役に立つ考え方」も、同時にあげてあります。一度、いくつかの考え方を特定できるようになれば、それを手がかりに、日々の生活のなかで「役に立つ考え方」ができるようになるでしょう。

よくある役に立たない考え方	わいてくる感情	対抗する役に立つ考え方	新たにわいてくる感情
対処に関すること			
「私はもっとうまく対処できなくてはならない」	<ul style="list-style-type: none"> ・無力感 ・無能な感じ ・おそれ 	「私がここまでやってこられたことが、多少はうまくやれていることを証明している」 「カウンセラーに話すことは、私がよりうまく対処することに役立つ」 「こういう出来事のあとには、うまくいかないことがあって当たり前だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・おそれがやわらぐ ・希望がもてる ・無力感がやわらぐ ・力がわいてくる ・有力な感じ ・支えや支援を求めようという気持ち
「こんな反応をするなんて、私はどこかおかしいのだろう」 「私は病気になってしまったに違いない」	<ul style="list-style-type: none"> ・おそれ ・ダメな人間 ・悲観的 	「こういう反応は、一時的なものに過ぎない」 「災害のあとには、こういう反応が起こる人が少なくない」	<ul style="list-style-type: none"> ・安心感 ・乗り越えられる ・希望がもてる
「ほかの人は、私よりもうまくやれている。私のどこがいけないのだろう？」 「弱い人だけが、私のような反応をするのだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・ダメな人間 	「こういう反応は、一時的に、多くの人に起こるものだ」 「私の反応が示しているのは、私がどれほど弱いかということじゃなくて、この出来事がどれほど大変だったかということなんだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・安心感 ・乗り越えられる ・力がわいてくる

よくある役に立たない考え方	わいてくる感情	対抗する役に立つ考え方	新たにわいてくる感情
無力感とコントロールに関すること			
「ものごとはもう二度と同じように戻らないだろう」	<ul style="list-style-type: none"> ・悲しみ ・残念さ ・絶望 	「こんなつらさが永遠に続くわけじゃない」 「こんなふうを考えたら、これから先、うまいかなくなる」 「何もかもが昔のままではないだろう。でも、今も変わらないものもある」	<ul style="list-style-type: none"> ・先のことに目を向ける ・希望がもてる ・受容する
「何ひとつ、私にはコントロールできない」	<ul style="list-style-type: none"> ・絶望 ・無関心、諦め ・困惑 ・悔しさ 	「これからのことについて、自分で決められることもいくつかある」 「何かやってみたら、もっとコントロール感が得られるようになる」 「カウンセラーに話せば、私がコントロールできていることがあることがわかる」	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちがいしかりする ・希望がもてる、有力感 ・目標に目を向ける、できることをする ・無力感がやわらぐ
安全に関すること			
「この世界は危険な場所だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・恐怖 ・不安 ・不信感 	「この世界は、よい可能性も与えてくれる」 「この世界は、かならずしも危険なわけではない」 「この世界には、悪い人がいるのと同じように、よい人もいる」 「ほとんどの時間、私は安全だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・希望が持てる ・よい未来に目を向ける ・助けてくれる人がいることを信じる ・落ちつく
「誰も信じられない」	<ul style="list-style-type: none"> ・孤独感 ・誰にも会いたくない ・猜疑心 ・悲しみ 	「人を信じれば、助けてもらえる」 「誰に対しても疑い深くなる必要はない」 「私は、自分が信頼できる人たちを選ぶことができる」	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼感が増す、猜疑心が軽くなる ・希望が持てる ・楽観的になる
「私は安全ではない」	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・恐怖 ・心細さ 	「安全を感じられないことと、安全でないことは、同じではない」 「悪いことが起こった。でも、だからといって、また同じことが起こるわけではない」	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスする ・自信、有力感 ・安心感がもてる

よくある役に立たない考え方	わいてくる感情	対抗する役に立つ考え方	新たにわいてくる感情
罪悪感に関すること			
「私は、このことを引き起こした、悪い人間だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感 ・自分には価値がない ・自己嫌悪 	<p>「悪い人間は、こんなふうには罪の意識を感じたりしないだろう」</p> <p>「愛する人たちに起こったことを申し訳なく感じるのは、私がかれらを、とても大切に思っているからなんだ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感がやわらぐ ・自分には価値がある ・自己受容
「私は、このことを防ぐべきだったのに」	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感 ・自分には価値がない ・悔しさ ・動揺 	<p>「誰にも、これを防ぐことはできなかった」</p> <p>「常に、誰か／家族を守ることはできない」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自己受容 ・自分には価値がある ・罪悪感がやわらぐ
「私には、もっとやれることがあったのに」	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感 ・悔しさ ・動揺 	<p>「あのとき、私は、自分にできる精いっぱいのことをしたんだ」</p> <p>「私は、きっとほかの誰よりも、できることをやったんだ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動き出せる ・苦しみが軽くなる ・自己受容
非難と怒りに関すること			
「不公平だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り ・復讐心 	<p>「これは誰にでも起こりうることだ」</p> <p>「ときには、よい人々に悪いことが起こることもある」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・理解できる ・現実的 ・自己受容
「これはかれらの失敗のせいだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り ・悔しさ ・復讐心 ・非難 ・不信感 	<p>「人を責めたところで、私の状況は変わらない」</p> <p>「責めを負うべき人は、いるかもしれない。でも、私は自分のエネルギーを、自分自身と家族のために使おう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・受容 ・楽観的 ・信頼感が増す ・もっと先へ進める

やく た かんが
役に立つ考えかた：子ども用

Helpful Thinking Handout: Children

自分をきずつけるような考えかたをしていると、どんどんいやな気持ちになるよね。だから、そういう考えかたを見分ける方法を学ぶことは、とても大切なことなんだ。自分をきずつける考えかたってというのは、たいてい、呼吸みたいに勝手におこってくるから、見つけたすのはとってもむずかしいよ。でも、もしあなたが自分の呼吸に気をつけたら、自分でコントロールすることもできるよね。考えかたもそれと同じこと。もしあなたが自分の考えていることに注意を向けて、その考えがどんな気持ちにつながっているかわかったら、考えかたをコントロールすることもできるようになるんだ。

このプリントには、災害のあとにみんながよくする「役に立たない考えかた」がいろいろ書いてあります。そのほかにも、そういう考えかたをしているとどんな気持ちになるか、役に立たない考えかたの代わりにどんな役に立つ考えかたがあるかも、書いてあります。まず、役に立たない考えかたを見つけてみよう。それから、役に立つ考えかたが上手になるために、役に立つ考えかたの練習をたくさんやってみよう。

よくある役に立たない考えかた	気持ち	もっと役に立つ考えかた	あたら 気持ち 新しい気持ち
「きつと、このままでなんにも変わらないんだ」 「もう二度と、いいことなんてない」 「ぼくの未来はまっくらだ」	・希望がない ・かなしい ・こわい	「この町をもっとよくしようと、みんながんばっているんだ」 「少し時間はかかるけど、この町は立ちなおるだろう」 「やりかたを変えれば、ぼくの目標はまだ達成できる」	・きつとうまくいく ・うれしい ・勇気がわいてくる
「私には、助けてくれるひとが、だれもない」 「ぼくは、家族のためになんの役にも立たないんだ」 「これ以上、私にはどうにもできないよ」	・こわい ・かなしい ・くやしい	「私には、助けてくれるお父さんやお母さん、先生、友だちがいる」 「ぼくにも、お手伝いをしたり、おもちやを片づけたり、家族のためにできることがある」 「いまはいろんなことが大変に思えるけど、だんだんよくなっていくんだ」	・勇気がわいてくる ・うれしい ・おちつく ・きつとうまくいく
「自分の思っていることを話したって、きつとだれも聞いてくれない」 「新しい学校では、ぼくは必要じゃないんだ」 「この子たちとは、きつとうまくやれっこない」	・自分は好かれていない ・ひとりぼっち ・さびしい ・くやしい	「きつとお父さんやお母さんはちゃんと聞いてくれるし、助けてくれる」 「そのうち、新しい学校にもなじめるようになるよ」 「そのうち、気のあう新しい友だちもできるわ」	・自分は大事にされている ・うれしい ・大丈夫、うまくいく
「いつだって、ぼくには悪いことばかり起こるんだ」 「世界は危険な場所だ」 「私は安全じゃない」	・かなしい ・こわい ・希望がない	「ぼくには、いいことだって起こる」 「世界は、いつでも危険なわけじゃない」 「安心できないことと、実際に安全じゃないことは、別のことだ」	・うれしい ・勇気がわいてくる ・大丈夫、うまくいく

付録F： ワークシートとハンドアウト 「周囲の人とよい関係をつくる」

資 料	ページ
あなたとつながりのある人たち	129
ワークシート 「人とのつながりの地図」： 大人・青年用	130
ワークシート 「人とのつながりの地図」： 子ども用	132
ワークシート 「人とのつながりによるさまざまな支え」	134
誰かにサポートしてもらうための 6 つのステップ	135
誰かをサポートするための 6 つのステップ	136

あなたとつながりのある人たち

Social Connections List

いまあなたとつながりがあるのは、どんな人たちですか？

人々	つながりがありますか？
親	<input type="checkbox"/>
毎日あなたの世話をしてくれる人(親以外で)	<input type="checkbox"/>
夫、妻、パートナー	<input type="checkbox"/>
恋人、大切な人	<input type="checkbox"/>
きょうだい	<input type="checkbox"/>
子ども	<input type="checkbox"/>
その他の家族	<input type="checkbox"/>
職場の人	<input type="checkbox"/>
宗教関係の人	<input type="checkbox"/>
カウンセラー、セラピスト、代替医療の施術者など	<input type="checkbox"/>
かかりつけ医	<input type="checkbox"/>
教師、指導者	<input type="checkbox"/>
コーチ	<input type="checkbox"/>
友だち	<input type="checkbox"/>
継続的な支援をしてくれる組織、人	<input type="checkbox"/>
ペット	<input type="checkbox"/>
地域、社交、趣味などのサークル・グループのメンバー	<input type="checkbox"/>
地域の機関(NPO など、役所の福祉担当課、給食宅配サービス、ホスピスなど)や、そこで働いている人	<input type="checkbox"/>

ワークシート「人とのつながりの地図」： 大人・青年用

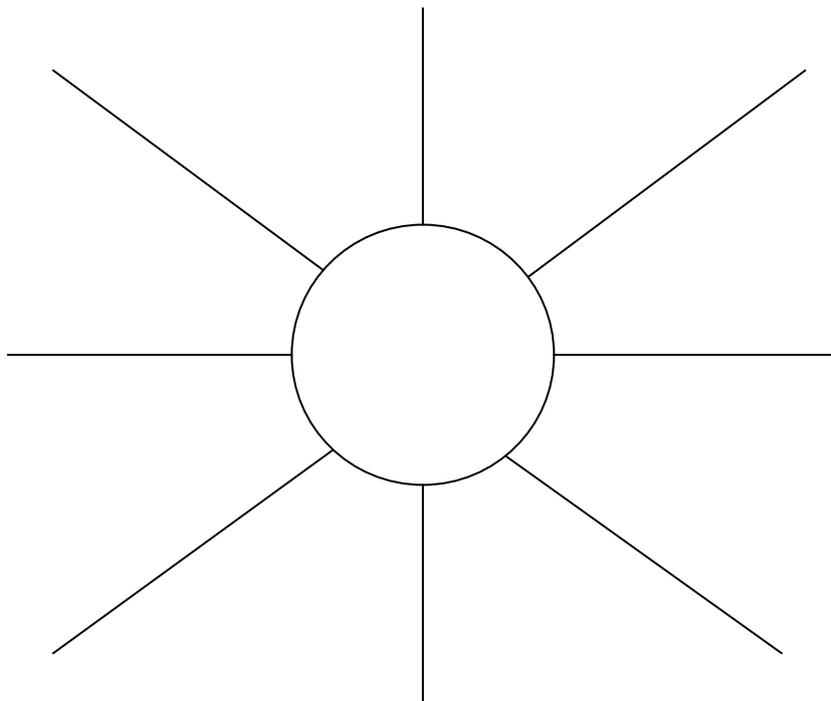
Social Map Worksheet: Adults and Adolescents

家族や友人をはじめとする周囲の人たちとのつながりは、災害後の回復の大きな力になります。しかし一方で、災害後につらい心身の反応を抱え、それによって、家族や友人、周囲の人たちとの関係を悪化させる人たちが少なくありません。また災害は、人々が連絡をとりあうことを困難にしたり、時間とエネルギーを奪う数多くの問題を生じさせたりすることにより、物理的に、あなたとほかの人たちとの関係を、疎遠にしてしまうこともあります。

具体的でシンプルな方法を使って、人とのつながりを、ふたたびつくっていきませんか。あなたがこれまで支えになってくれていると思っていなかった人たちとのつながりも、見つけられることでしょう。

1. 人とのつながりの地図を作りましょう

円の中央にあなたの名前を書いてください。次に、身近な人、ペット、専門家、あなたが関わりをもっている組織などの名前を、書き込んでいきましょう。線は必要に応じて書き加えてください。近くに住んでいる人でも、電話やインターネットによって連絡をとることができる人でも、どちらでもかまいません。



2. 人とのつながりの地図を眺めてみましょう

その1: 人や関係によって、受けられるサポートのタイプはさまざまです。あなたの「人とのつながりの地図」を眺めながら、次の質問について考えてください。

- いま、あなたのいちばん大切な人は誰ですか？ _____
- 自分の体験や気持ちを話せるのは誰ですか？ _____
- 回復に役立つアドバイスをくれるのは誰ですか？ _____
- これから2～3週間のうちに、社会的なつきあいができそうな人は誰ですか？ _____
- 現実的に手助けをしてくれそうなのは誰ですか？（雑用、書類仕事、宿題などの手助け） _____
- いま、あなたの手助けや支援を必要としているのは誰ですか？ _____

その2: あなたの人とのつながりのなかで、足りない人はどんな人でしょうか。足りないことはどんなことでしょうか。変える必要があることは、どんなことでしょうか。下の欄に書いてみましょう。答えを探すために、次のことを自分自身に訊いてみてください。「どんなサポートが足りないだろう？」「もういちど親しくしたい人はいる？」「いっしょに過ごす時間を増やしたい人、あるいは減らしたい人は誰？」「改善したい人間関係はある？」「誰かを助けたいけど、どうすればいいか知っている？」「もっと人づきあいの機会を増やしたい？」「コミュニティ・グループに参加して、もっとほかの人の役に立ちたい？」

3. 計画を立てましょう

さあ、なにをやるか、いつやるか、具体的な計画を立てましょう。

あなたの計画を実行に移しましょう！

最初は気まずい思いをしたり、思うようにうまくいなくても、あまり気にし過ぎないでください。

柔軟に、いろんなやり方を試してみましょう。

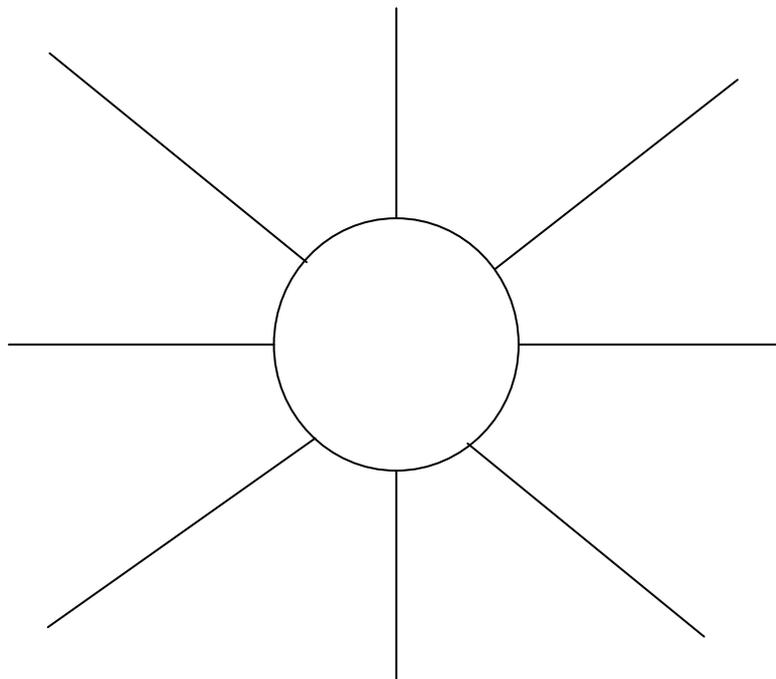
ワークシート「^{ひと}人とのつながりの^{ちず}地図」：^こ子ども^{よう}用

Social Map Worksheet: Children

災害のあとで、ときどき、自分がひとりぼっちになったような気がすることがあるんだ。友だちが遠くに行ってしまうこともあるし、まわりにいるほかの子たちとわかりあえないって感じることもあって、あるかもしれない。家族といっしょに楽しく過ごせる時間が、少なくなった人もいるかもしれないね。そんなとき、このワークシートをやってみると、みんながもっとそばに感じるよ。

1. ^{ひと}人とのつながりの^{ちず}地図^{つく}を作ろう

まるのまんなか、あなたの名前を書いてね。つぎにいろいろな人たちやペット、先生、通っているところ(クラブや塾、ならいごと)なんかの名前を書いていこう。線が足りなくなったら、書きたしてね。近くに住んでいる人たちでも、(あんまり会えないけど)電話やインターネットで連絡できる人たちでも、どちらでもいいよ。



2. 人とのつながりの地図をながめてみよう

- 体験したことや気持ちをお話するのはだれかな？ _____
- 役に立つアドバイスをくれるのはだれかな？ _____
- いっしょに遊びたいのはだれかな？ _____
- 宿題を手伝ってくれたり、困ったときに助けてくれるのはだれかな？ _____
- あなたが手助けしてあげたい人はだれかな？ _____

あなたがこうしたいな、こうなったらいいなって思うことはどんなこと？

3. 計画を立てよう

さあ、なにをするか、いつするか、具体的な計画を立てよう。なににかをするときには、おとなの手助けがいるってこと、忘れないでね(どこかに車で連れて行ってもらうとか)。

あなたの計画を実行しよう！

はじめのうちはちょっと恥ずかしくても、あんまり気にしないでね。

思ったほどうまくいなくても、大丈夫だよ。

ワークシート 「人とのつながりによるさまざまな支え」

Types of Social Support Worksheet

名称	説明	支えるとき	必要ですか？	提供できますか？
		支えてもらうとき		
気持ちの安らぎ、なぐさめ	聞いてもらえた、理解されている、受け入れられている、愛されている、気づかわれていると感じられる。	話を聞く(助言や判断はしない)。抱きしめる。肩を貸す。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
居場所がある	なじみをもてる人たちがいる、居場所がある、誰かと価値観を共有できる。	友だちや家族と一緒に過ごす。楽しい、気晴らしになる活動に参加する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
必要とされているという感覚	自分は周囲の人にとって大切な、価値のある存在であると感じられる。	感謝の言葉を伝える。あなたと一緒に過ごせてうれしいと伝える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自尊の感情	自分は家族、グループ、組織の一員として価値を認められている、周囲に対する影響力をもっていると感じられる。	言葉や行動を通じてあなたの能力、知識、才能、貢献を承認してもらう。手助けや参加を頼まれる。「あなたはよくやっている」と客観的な意見を伝えてもらう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
信頼できるサポート	必要なときには頼れる人がいて、手助けしてもらえると感じられる。	必要なとき、あるいは求められたときに手助けできるよう控えている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
助言、情報、問題解決	よい助言をくれる、どうやればいいのか教えてくれる、情報をくれる、相談相手になってくれる人がいる。	必要とするものやサービスを手にするにはどうすればいいか、情報を伝える。すでにもっている選択肢や解決方法について考える手助けをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
現実的なサポート	力仕事や雑用などを手伝ってくれる人がいる。	家や車の修理、書類書きなど、あなたが必要とすることをしてくれる人の手伝いをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
物質的なサポート	物資の支援をしてくれる人がいる。	食べもの、衣服、薬、建築資材、資金などを提供する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

誰かにサポートしてもらうための6つのステップ

Getting Social Support in Six Steps

あなたを支えてくれる人たちとの接触の機会を増やすためには、準備が必要です。どうすれば、あなたが「人とのつながりの地図」で確認できた人たちに支えを求めたり、接近したりすることがスムーズにできるでしょうか。6つのステップを使って考えてみましょう。

1. 尋ねる：「いま、私にとっていちばん大切な人間関係は？」

「人とのつながりの地図」を使って、あなたがつながりたい人を見つけ出しましょう。誰と接触する機会を増やしたいか（あるいは減らしたいか！）、考えてください。

2. 考える：「私は何を求めているのだろう？」

あなたが自分の人間関係に何を求めているか、何を必要としているか、考えてみましょう。たとえば、あなたはときに理解してもらいたいと思ひ、ときに助言を必要としています。このことについて考えるのには、ふたつのやり方があります。

A. 自分の外側をながめてみる 私が直面しているのはどんな問題だろうか？ どのようなタイプのサポートが役に立つだろうか？ 私には重要な判断をするときに助言してくれる人が必要だろうか？ 手助けしてくれる人が必要だろうか？ 物質的な援助をしてくれる人が必要だろうか？

B. 自分の内側をながめてみる 私のなかにはどんな気持ちがあるだろうか？ どのようなタイプのサポートが私の役に立つだろうか？ 話を聞いてくれて、今の自分の状況を理解してくれる人が必要だろうか？ 抱きしめたり肩を貸したりしてくれる人が必要だろうか？ 困難な状況を乗り越えられるよう、励ましてくれる人が必要だろうか？ いろんな問題から気を紛らわせてくれる人が必要だろうか？

3. 選ぶ：「誰に頼むべきだろうか？」

私が求めているものを提供してくれるのは誰だろうか？ これまでに、こうしたタイプのサポートをしてくれたのは誰だろうか？ こうしたサポートを頼めるのは誰だろうか？ 誰と一緒に時間を過ごすべきだろうか？

4. 計画する：「適切なタイミングはいつだろうか？ 適切な場所はどこだろうか？」

自分にとって重要なことを話すのですから、あなたは、ゆっくり聞いてもらえる時間が欲しいと思うでしょう。相手の人に、少なくとも1時間は取ってほしいことを伝え、適切な時間はいつか尋ねましょう。落ちついて話ができ、安全で、プライバシーの守れる場所を選んでください。

5. して欲しいことを伝える：「私は～」を主語にしたメッセージ

自分に必要なタイプのサポートと、サポートしてもらう相手が決まり、適切な時間がみつかったら、「私は～」を主語にしたメッセージを使って、自分の感じていることや、いまの状況、どのように手助けしてほしいかを伝えましょう。たとえば、次のように言うことができます。「今日学校で起こったことで、私はとても腹を立てて（動揺している、悔しい、悲しい）いるの。話を聞いてもらうことはできるかな？」。

6. お礼を言う

話が終わったら、聞いてくれたことに対して、お礼を言ひましょう。どんなことに対して感謝しているか、はっきりと言葉にして伝えてください。そうすれば相手は今後、どうすればあなたを手助けできるのかがわかります。

誰かをサポートするための6つのステップ

Giving Social Support in Six Steps

誰かをサポートしたいと思っても、あなたは、他人の問題を引き受けることは賢明ではないと考えて、ためらっているかもしれません。そういうとき、自分に何ができるのかじっくりと考えることが、役に立つことがあります。本当にその人の役に立つのはどんなことでしょうか。それは、あなたが築いてきた人間関係や家族との関係を壊さずにできることでしょうか。この6つのステップを使って、誰かをサポートする方法を学んでみませんか。

1. その人が直面しているのは、どんな種類の問題ですか？

その人が直面している問題の種類を、じっくりと考えてみましょう。その人は寂しかったり、気落ちしたりしているのでしょうか？ 壊れたものの修理などの手助けを必要としているのでしょうか？ 片づけを手伝ってくれたり、雑用をしてくれたりする人を必要としているのでしょうか？

2. あなたにはどんなサポートが提供できますか？

あなたが提供できるサポートの種類について、考えてみましょう。あるいは、誰か他の人にその人の手助けを頼むことを考えてください。何かを運んだり、修理したりするのを手伝うなど、その問題を直接手助けしますか？ いっしょに散歩する、映画をみる、あるいは何かほかのことをいっしょにするなど、気を紛らわせる手助けをしますか？ これについて考えるときには、自分にできること以上のことを、

引き受けないようにしましょう。その問題が難しいものである場合には、ほかの人たちにも声をかけて、加わってもらいましょう。

3. 適切なタイミングを見つけましょう

その人にとって重要な問題について話すのですから、ゆっくり話ができる時間を選びましょう。「いま、話をする時間はありますか？」と尋ねてください。

4. 適切な場所を見つけましょう

話をするときには、その人とあなたが、くつろぎと安全を感じられ、プライバシーが守れる場所を選びましょう。場所を決めるときには、その人がそこまで来るのにかかる時間も考慮してください。

5. 手助けを申し出てください

ゆっくり話のできる時間がみつかったら、あなたがその人のことを気にかけていること、手伝えることがあればしたいと思っていることを伝えましょう。その人に、自分はいまうまく対処できていないと感じさせて、不快な思いをさせないようにしてください。

6. そっと、さりげなく手助けしましょう

相手がサポートを受けることに同意したら、繊細であってください。その人が頼んでいること、してほしいと思っていることに注意を向けてください。その人はいつ、どの程度の手助けを求めていますか。お礼を言われたら、にこやかに「おあいご用ですよ」と返しましょう。

付録G: ワークシート 「継続面接」

資 料	ページ
ワークシート 「後退を防ぐ」	138

ワークシート「後退を防ぐ」

Preventing Setbacks Worksheet

これからの数カ月間、学んだスキルを練習するにあたって、あなたに覚えておいて欲しいことがあります。それは、回復は段階的に進むものであることと、後退は誰にでも起こるものであるということです。休暇や家族の行事などの機会に、亡くなった愛する人がそこにいることで、さらに悲しみがつのることもあるでしょう。激しい感情がわき起こるかもしれません。いつものことができなくなって、家族に心配をかけるかもしれません。このワークシートを使って、こうした苦しい時期がどんなものか、それに対処するにはなにができるか考えましょう。

1. あなたの「警告サイン」はどんなことですか。苦しくなる時期はどんなときですか。

今後あなたが出あう可能性のある、ストレスの高まる状況や、後退の誘因になりそうなことを、3 つ挙げてください(学校や勤め先が変わる、経済的な問題、同じような出来事のニュースを聞く、災害の記念日など)。

2. 気分をよくするために、あなたにはどんなことができますか？

こうした苦しい時期やストレスの高まる状況に対して事前に、最中に、後からできることのリストをつくりましょう。

3. その他にできること

- **自分のワークシートとハンドアウトを使う** 資料を見直して、あなたが学んだスキルとあなたが達成できたことを思い出す。
- **セルフケアをする** 睡眠、食事、運動など、いつもの習慣をきちんと維持するように心がける。
- **誰かと一緒に過ごす** 友人や家族に、こうした苦しい時期に一緒に過ごしてもらうことが、支えになることを伝える。
- **楽しいこと、やりがいのある活動をする** 趣味やボランティア、満足感の得られる活動などに参加し、気持ちを紛らわせる。
- **アルコールや薬類に注意する** アルコールや薬は、短期的には役に立つように思えても、たいていの場合、長い目で見れば事態を悪くしていきます。
- **自分に厳しくしすぎない** 誰にでも調子が悪くなる時期はあること、けっして進歩のすべてが無駄になることはないことを思い出す。
- **カウンセラーに支援してもらう** 苦しい反応が続く場合は、カウンセラーにコンタクトをとってさらなる支援を受ける。