
被災時の心理的ケアにつながるフェーズフリーな 親子間コミュニケーションに関する展望 —自然災害発生時の在宅避難者の増加を見据えて—¹

日本大学危機管理学部 教授 木村 敦

- I 自然災害発生時の心理的支援の必要性
- II 在宅避難を想定した心理的支援の課題
- III PFAに基づくフェーズフリーな親子間コミュニケーションの啓発
- IV まとめ

I 自然災害発生時の心理的支援の必要性

1 被災直後の心理的反応とレジリエンス

大規模な自然災害が発生した際には、被災者は日常生活で経験するストレスをはるかに超える強いストレスを受ける^{2,3}。一方で、そのような過度のストレス状況下においてすべての人が急性ストレス障害 (acute stress disorder, ASD) や心的外傷後ストレス障害 (post-traumatic stress disorder, PTSD) といった精神疾患を発症するわけではない。とくに発災前から健康で社会適応力の高い人々は、大規模自然災害を経験したとしても柔軟な対応力を示し、専門的な心のケアを必要としないとされる²。その心理学的要因として、「レジリエンス」(resilience) による自己回復が挙げられる^{4,5}。レジリエンスは、①長く続く強いストレスからの心の健康の回復という現象や過程、②その能力や特性 (心の回復力)、といった意味合いで用いられる心理学的構成概念である⁶。被災により一過的にストレス状態に陥ったとしても、多くの人はレジリエンスによりストレスを跳ね返し、自然に自己回復するとされる。このことについて、袖山 (2018) は「何かを失った人が、ある程度の期間、不安に陥ったり悲しみに暮れたりすることは、自然で正常なことである。一定期間、悲しみに向き合ったのちには、自然にそこから立ち上がるができる」と述べている⁷。

2 被災者の心理的支援

レジリエンスを前提とした災害時の心理的支援の基本は、「これ以上傷つけないこと」(Do no harm) とされる⁸。被災による過度なストレス状況下では、人は平時とは異なる心的反応や行動を示すことがある。このような場合に周囲の人や支援者が不用意な言動等をとってしまうと、それが被災者のレジリエンスを阻害し心理的な二次被害につながることから、留意が必要である。たとえば、地震に被災した児童が「地震ごっこ」を始めることがある^{9,10}。これは「再体験遊び」(post-traumatic play) と呼ばれる現象で、子どもが恐ろしい体験をごっこ遊びのかたちで表出すること

で、自らの体験として消化しようとする反応とされる。再体験遊びは「異常な状況における正常な心の反応」による振舞いであり、保護者や保育者等是不謹慎などとして無理にこれを制止することなく、見守ることが適切な対応とされる¹¹。

被災直後の避難所生活においては、被災者数も多く、プライバシーの確保も難しいことから個別の専門的な心理的ケアの提供は困難であり、被災者のレジリエンスに着目した集団的なアプローチの支援が中心となる。その際の支援方略として「サイコロジカル・ファーストエイド」(心理的応急処置; Psychological First-Aid, PFA) が挙げられる。PFAは危機的な出来事に遭遇した人たちにを行う心理的応急処置の総称である¹²。PFAは1940年代頃から戦争や災害にさらされた個人や集団の精神症状の予防やケアといった文脈の中で概念や方法が整備されてきた^{13,14}。現在邦訳され国内でも広く参照されている主要なPFAガイドとしては、世界保健機関 (WHO) によるPFAフィールド・ガイド¹⁵、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) とアメリカ国立PTSDセンター (National Center for PTSD, NCPTSD) によるPFA実施の手引き¹⁶、赤十字・赤新月社によるPFAガイド¹⁷、ジョンズホプキンスRAPID PFA¹⁸などが、また子ども向けPFAとしてはセーブ・ザ・チルドレン (Save the Children) による子どものためのPFA¹⁹などが知られている。PFAは衣食住に関する基本的なニーズを満たすための手助けや、個人が必要とする情報やサービス、コミュニティにつなぐための支援に主眼を置くが、同時に支援者が被災者の落ち着きや安心を促進し、「これ以上傷つけない」ための環境調整やコミュニケーション手法についても多数の言及がある。たとえばNCTSN&NCPTSDによるPFA実施の手引き²⁰によると、「さらなるトラウマ体験や、トラウマを思い出すきっかけになるものから身を守る」に関して、マスコミ等から被災者のプライバシーを保護したり、被災者にメディアのインタビューを断ってもよいと助言するとある。また、「家族や親しい友人を亡くした被災者を支える」に関して、支援者は「お気持ちはわかります」や「あなたが生きていてよかった」などとは“言ってはいけない” (Don't say) とされる。PFAの目的は被災者の回復を阻害せずに最善のケアを提供することであり、また専門家に限らず少しの知識があれば誰もが実践可能な、レジリエンスを前提とした「これ以上傷つけない」心理的支援の実践的なガイドといえる^{21,22}。

災害発生時におけるPFAの重要性は、国内ではとくに1995年の阪神淡路大震災が契機となって専門家や行政の間で認識されるようになった。2011年の東日本大震災を経て、内閣府は2012年に「被災者のこころのケア都道府県対応ガイドライン」を発表している²³。2024年1月1日に発生した令和6年能登半島地震 (以下、能登半島地震と表記) においても、発災直後から各団体等によりPFA提供のための活動がなされている。たとえば、石川県は同年1月22日に石川県こころの健康センター内に被災者の心のケアに関する専用の電話相談窓口を開設し²⁴、同年7月からは石川こころのケアセンターに事業を拡大し、被災者や支援者に対する支援や普及啓発活動を継続している²⁵。一般社団法人日本トラウマティックストレス学会も同年1月15日に能登半島沖地震緊急企画「心

理的支援に向かう前に知っておきたいこと」と題した動画を公開し、PFAを中心に解説している²⁶。子どもの心理的支援に関しても多数の実践が早期からなされた。一例を挙げると、文部科学省のスクールカウンセラー (SC) 派遣事業が同年1月26日から開始され、その初動としてPFAに特化した活動が展開された²⁷。また、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンやワールド・ビジョン・ジャパンなどが同年1月下旬から2月上旬にかけて石川県内で学童保育支援員や保育士等を対象としたPFA講座を開催している^{28,29}。

3 被災者の心理的支援に関する社会的課題

平時からのPFA研修は専門家向けのものが多く³⁰、PFAという概念やガイドの一般への普及はまだ途上といえる。被災直後の被災者のニーズとしては、水道や道路、電気・エネルギーなどライフライン関連に集中しやすいことや³¹、被災者の心理的な問題は被災直後よりもある程度時間が経過してから顕在化しやすい特性もあり、非専門家では被災直後からの心理支援の重要性に注意が向きにくい可能性もある。能登半島地震においても、被災者の心理的支援の必要性に関する一般のメディア報道が大きくなされたのは震災発生後1ヶ月以降が多かった^{32,33}。さらに、近年では自然災害発生時の避難場所として避難所のみならず、在宅避難 (home evacuation) を選択肢として想定する自治体が増加している。従来、自然災害発生直後の心理支援の提供場所は避難所が中心であったが、在宅避難者が増加することで、早期の心理支援が行き届きづらくなる可能性もある。そこで、上述のような被災者の心理的支援に関する基礎的な知識や技能の、一般への普及啓発が今後一層重要となるものと考えられる。

4 本稿の目的

以上の背景を踏まえ、本稿は被災者のレジリエンスを阻害しない対人コミュニケーションの一層の普及啓発に向け、行政による支援の現状と課題を整理し、大規模自然災害発生時の心理的支援の拡充に向けての展望を論じることを目的とする。とくに子どもの心理的ケアと親子間の信頼関係構築に焦点を当て、PFAのうち平時からの親子間コミュニケーションにおいて実践可能な部分の抽出と普及啓発拡大の可能性について論じる。

II 在宅避難を想定した心理的支援の課題

1 在宅避難想定が増加

自然災害発生後の行政による心理的支援の現状と今後の課題を考える上で、在宅避難想定が増加がポイントの1つとして挙げられる。従来、自然災害発生直後の被災者に対する政府や地方自治体等の支援は避難所を中心として実施されてきた。一方で、東日本大震災や熊本地震などの大規模災害において、多くの被災者が避難所よりも自宅や車中泊等を避難先としていたとされる³⁴。このこ

とは限られたスペースの避難所に居場所を確保できないことや、自身や家族等の健康状態により自宅からの移動が困難であること、避難所におけるプライバシー確保やペット同伴の困難さ等の事情が想定されているほか、近年の民間調査においても多くの人は在宅避難を希望していることが示されている³⁵。さらに、近年、豪雨災害をはじめとして自然災害が激甚化・頻発化していることや、首都直下型地震や南海トラフ地震での被害規模想定の大さを考慮すると、避難所運営にかかる物的・人的資源の不足は明らかであり、一定の被災者が在宅避難を選択する前提で避難生活に対する支援を考える必要がある。

2 在宅避難者の心理的支援におけるマンパワー不足

在宅避難者に対して多岐に渡って求められる支援の中で、心理的支援に関するニーズや提供方略への関心はまだ途上といえる。内閣府が2024年6月に発表した「避難生活の環境変化に対応した支援の実施に関する検討会とりまとめ」³⁶においても、心理的支援に関する直接的な言及は多くない。在宅避難者等の状況把握用調査項目に「生活面の変化(精神面)」欄があることや、在宅避難者等の支援拠点運営の活動の中で「心のケア」というキーワードは出現するが、具体的な支援に関する記述はあまり見当たらない。

また、内閣府によると、在宅避難者に対する心理的支援に関しては、前述のように在宅避難者等の支援拠点における心のケア提供のほか、保健師等による巡回健康相談の実施や民間支援団体との連携により心のケアを含む避難者の健康状態の把握・管理を進めるとされている³⁷。一方で、内閣府が市区町村を対象として実施した調査(n = 1,162)では、在宅避難者支援の実施体制の構築が進まない要因として、「人員不足」(66.4%)が最も多く挙げられていた³⁸。同様に都道府県を対象として実施した調査(n = 47)では、保健師による巡回を実施する場合の巡回先について、「要支援者等に絞る」が72%を占め、「被災世帯全体」は14%にとどまった³⁹。これらの調査結果からも、在宅避難を想定した場合にPFAの専門的研修を積んだ支援者による心理的支援は「マンパワー不足」が大きな課題となりやすく、避難所避難者と比較して在宅避難者に対する早期の心理的支援が行き届きにくい懸念がある。

Ⅲ PFAに基づくフェーズフリーな親子間コミュニケーションの啓発

1 心理的支援において自助が可能な部分の抽出

在宅避難者は心理的支援について早期の「公助」を受けることが困難と予想されることから、被災時の心理的支援に関しても「自助」が可能な部分を整理するとともに、一般に向けた一層の普及啓発を進めていく必要がある⁴⁰。

その際の留意点として、PFAのすべてを自助で行うことは適切とはいえないことから、まずPFAにある心理的支援のうち自助が可能な部分の整理・抽出が重要である。PFAガイドは基本的

に支援者に向けたものであり、被災者に向けたものではない。「支援者支援学」⁴¹があるように、支援者も被災者支援に際して大きなストレスを受けることから、被災によりすでに大きなストレスを体験している被災者自身に支援者のすべての役割を負わせることは適切ではない。

その上で、PFAガイドの中には被災者に対し、被災者間、とくに親子間で特定のコミュニケーションを促すような説明も多くある。たとえば前述のNCTSN& NCPTSD版PFA実施の手引きにおける「さらなるトラウマ体験や、トラウマを思い出すきっかけになるものから身を守る」に関して、支援者は子どもの親に対して「子どもが報道に触れすぎないように注意し、報道に接したことで不安が増加した場合はそれについて子どもと話をする」よう勧めたり、「子どもの前で話す内容に注意し、動揺させる事柄がどのようなものか知っておく」よう助言するとされる⁴²。また「家族や親しい友人を亡くした被災者を支える」に関しては、家族を亡くした子どもは自分が生き残ったことに対して罪悪感を繰り返し抱きやすいことから、誰のせいでもないことを伝え、子どもが自責感を払拭できるよう常に支えを提供するよう親や保護者に提案するとある⁴³。これらの注意事項については親・保護者があらかじめ把握しておくことで、公助のPFA提供を待つことなく被災直後から親子間コミュニケーションに活用することができ、子どもの心理的支援や、親子間の信頼関係の構築にも寄与すると考えられる。PFAでは、親のいる子どもに対し、支援者は直接支援を提供するのではなく、親に子どもとの接し方を伝え、親から子どもに支持的なコミュニケーションを提供するよう促す場合が多い。そのため、親子間コミュニケーションに関しては親が事前にPFAの当該内容を把握しておくことで自助が可能となる部分もあると考えられる。それにより、被災直後からレジリエンスを阻害しないコミュニケーションが可能となるとともに、限られたマンパワーの中で公助としてのPFA提供が必要な人に心理的支援が行き届きやすくなると考えられる(図表1)。

PFAのうち、親子間コミュニケーションに関する部分を抜粋して一般向けに啓発する試み自体はすでにある。代表的なものとしては内閣府の『ほっと安心手帳』が挙げられる。これは「災害を経験した方、家族や友人を支える方向けの心のケアの手帳」であり、第一弾(災害発生直後～半年)、第二弾(災害発生半年後～)、第三弾(災害発生一年後～)が公開されている⁴⁴。この第一弾には、「被災した子どもに接する周囲の人へ」と題した頁があり、子どもに現れやすいストレス反応の説

図表1 PFAの親子間コミュニケーションに関する平時からの普及啓発

	心理的支援に関する平時からの備え	被災した子どもに対するPFA提供のフロー
現状	・PFA提供者を対象とした専門的研修	・PFA提供者→親・保護者→子ども
本提案	・PFA提供者を対象とした専門的研修 ・親・保護者を対象とした「子どもの心理的ケアに資するフェーズフリーな親子間コミュニケーション」に関する講習会等 ・上記講習会等で学んだ親子間コミュニケーションの実践	・親・保護者→子ども(平時と同様のコミュニケーション) ・必要に応じてPFA提供者→親子[効果] ・PFA提供者の到着前からレジリエンスを阻害しない親子間コミュニケーションが可能に ・PFA提供者による心理的支援が必要な被災者にケアが行き届くように

明とともにその対応方法として「一緒にいる時間を増やしましょう」「子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう」「ただし、話したくないときには無理に聞きださないようにしましょう」などの5項目について説明がある⁴⁵。『ほっと安心手帳』はA4判両面1枚(A6判1面で1つのコンテンツ×8面。子どもの心理的支援に関するコンテンツはこのうち2面)に端的にまとめられており、PFAガイドと比較して大幅に情報量を減らすことで、災害発生時に一般の被災者に最低限必要な情報が伝達されるよう工夫されている。一方で、当然ながらPFAに詳述されている親子間コミュニケーションが網羅されているわけではないことから、被災後の各状況における個別の留意点については前述の主要なPFAガイド等を参照して改めて整理する必要がある。また、『ほっと安心手帳』にも「家族や友人を支えている方へ」と向けて、支援者自身のストレスの把握やストレスケアに関する説明がある⁴⁶。この点も重要であり、心理的支援に関する自助の限界と、自身のストレスに対する理解やセルフケアについても自助の前提として認識を共有する必要がある。

2 フェーズフリー化による平時からの普及啓発の促進

PFAのうち自助に活用することが可能な親子間コミュニケーションに関する内容および支援者ストレスに関する情報を、どのように一般に普及啓発したらよいだろうか。災害発生時には伝達可能な情報が制限されやすいことから、平時からの普及啓発が不可欠である。PFAに関する平時からの研修は各関連団体が定期的に行っているものの、現状では被災者支援業務にあたる職員を対象としたものが多く⁴⁷、一般向けの研修機会は必ずしも多くない。

内閣府(2024)は、在宅避難者支援の基本的な考え方の1つとして、「平時・被災後の生活再建フェーズとの連続性の確保」を挙げている⁴⁸。平時から支援に取り組んでいる者が被災後も継続して支援を実施することが効率的・効果的であり、被災後も平時からの支援を円滑に継続できるよう平時から備えることが重要である。このようなアプローチは「フェーズフリー」(phase free)と呼ばれる。フェーズフリーを2014年にはじめて提唱したとされる佐藤唯行氏によると、フェーズフリーは「平常時に利用されるすべての商品およびサービスが持つ、災害時に役立つ付加価値」とされ⁴⁹、この概念を精緻化させた秦他(2018)によると、「日常時や非常時などの社会の状態に関わらず、いずれの状況下においても、適切な生活の質を確保する上で支障となる物理的な障害や精神的な障壁を取り除くための施策、およびそれを実現する概念」と定義される⁵⁰。一般の被災者にとってPFAは「被災後に提供されるもの」という位置づけであるが、被災時の子どもの心理的支援につながる親子間コミュニケーションの内容の多くは平時においても良好な親子間コミュニケーションに寄与するものと考えられる。そこで、フェーズフリーな親子間コミュニケーションとして、平時から学校や園、地域等で保護者向けの講習会等を開催することで普及促進が期待できるのではないだろうか。

言語・非言語コミュニケーションのフェーズフリー化に関する取組みとして、たとえば鳴門市教育委員会は「学校のフェーズフリー」に関するコンセプト&ガイドブックの中で、言語表現、家

庭生活、心の発達などもフェーズフリー項目に含めて紹介している⁵¹。また、ユカイ工学株式会社が開発したコミュニケーションロボット「BOCCO emo」は、被災時に安否確認などの連絡手段となるほか、平時から遠隔で暮らす家族間の見守りやコミュニケーションに活用できることで、フェーズフリーデザイン認証を受けている^{52,53}。その他関連する取組みとして、セーブ・ザ・チルドレンは「子どもにやさしい防災」と題して、災害に対する備えを日頃から子どもと一緒に行動の啓発を行っている⁵⁴。たとえば、「子どもと一緒に非常用持ち出し袋の準備」を行うことや、新聞紙でつくるスリッパなど「避難所で役立つ工作」の練習など親子で一緒に日常生活のなかで防災に関する活動や学びを進めることを推奨している。一方で、著者が知る限りではフェーズフリーな親子間コミュニケーションについて具体的に言及した文献や実践等はあまり見当たらない。子どもの心理的支援に資する親子間コミュニケーションについても、フェーズフリーにより普段からの実践に落とし込むように促すことで、平時からの普及啓発を拡大できるのではないかな。

3 子どもの心理的支援に資するフェーズフリーな親子間コミュニケーションの例

第1章で紹介した主要なPFAガイド¹⁵⁻¹⁹から抽出した、子どもの心理的支援に資するフェーズフリーな親子間コミュニケーションの一例を図表2に示す。なお、これは本稿の提案を具体的に示すために著者が限定的に挙げたサンプルであり、ここで挙げた以外にも多数の内容が実際には含まれることを強調したい。また、実際にはPFAや精神保健に関わる複数の専門家の合議等を経て抽出

図表2 子どもの心理的支援に資するフェーズフリーな親子間コミュニケーションの例

子どもと会話する際の留意点

- ・子どもの目を見る。できるだけ相手の目線の高さで会話する
- ・話は最初から最後までしっかり聴く
- ・会話中にスマホや時計を見ない
- ・考えを議論せずに傾聴する
- ・子どもの努力を励まし、支え、敬意を込めて話しかける。お願いね、ありがとう等の言葉も伝える
- ・話すことを無理強いしない。つらい体験を無理に聞き出さない。本人が話す場合は否定せずに聴く
- ・子どもからの質問に対しては、短く、わかりやすく、率直に、年齢に応じた表現を用いて答える
- ・言語と非言語(表情・声のトーン等)の矛盾を避ける
- ・ストレスを経験し、攻撃的な行動をとったり親と離れたがらない子どもに対して、批判的・ネガティブな口調で接しない
- ・批判的にならずに子どもの考えや恐怖に耳を傾ける

子どもとの関わり方

- ・衝撃や喪失を再体験させるもの(メディア映像等)、騒音、混乱した状況から遠ざける
- ・できるだけ一人にしない。子どもから離れるときは、どこに行っていくつ戻るのがかを伝える
- ・子どもが疑問に思いそうなことを予想してあらかじめ伝える
- ・過度に干渉せず、傍にいる
- ・いつもの生活習慣が守れるように支える
- ・年齢に応じた適切なスキンシップをとる
- ・ルールと期待事項を明確にする
- ・子どもが何かの役に立てる機会を探す
- ・子どもが安全に遊べる場所を確保する
- ・適度な運動を促す

することが望ましいと考えられる。

たとえば、子どもと会話をする際の留意点として、「子どもの目をみる。できるだけ子ども目線の高さで会話する」、「会話中にスマホや時計を見ない」、「子どもからの質問に対しては、短く、わかりやすく、率直に、年齢に応じた表現を用いて答える」、「言語と非言語の矛盾を避ける」などは、被災時のみならず平時から親子間コミュニケーションで実践することで、子どもの心理的安定や親子間信頼の向上に資する可能性がある。また、想定される状況が平時ではないケースとして、「衝撃や喪失を再体験させるもの（メディア映像等）、騒音、混乱した状況から遠ざける」や「つらい体験を無理に聞き出さない。本人が話す場合は否定せずに聴く」などもあるが、これも自然災害発生時に限らず日常生活の中で子どもが怖い思い等をした際の対応としても活用できる。なお、子どもとの関わり方については、子どもの年齢や発達段階に応じた振舞いも必要である⁵⁵。

4 フェーズフリー原則との対応

秦他はフェーズフリー実現のための原則として、「常活性」（日常時だけでなく、非常時にも快適に活用することができる）、「日常性」（日常の暮らしの中で、その商品やサービスを心地よく活用することができる）、「直感性」（使用方法や消耗・交換時期などが分かりやすく、誰にも使いやすく利用しやすい）、「触発性」（フェーズフリーな商品・サービスを通じて多くの人に安全や安心に関する意識を提供する）、「普及性」（安心で快適な社会をつくるために、誰でも気軽に活用・参加できる）の5つを挙げている⁵⁶。子どもの心理的支援に資する親子間コミュニケーションについて、これらの原則に対する充足性を検討することで、フェーズフリー化に向けての課題を整理する。

まず常活性については、PFAはもともと非常時に活用するものであることから、むしろ「非常時だけでなく、日常時にも快適に活用することができるか」を考える必要がある。この点は「日常性」の原則にもつながる。これらに関して、PFAの基本原則である「準備、見る、聞く、つなぐ」は、もともと人が平時には行えているものの非常時には行えなくなってしまうことであり、PFAガイドがそれを実現するために実際に役立つ援助方法を提供するものであることから、PFAの内容は日常生活でも役立つ部分が多いとされる⁵⁷。図表2に示した例をみても、PFAガイドにある親子間コミュニケーションは非常時のみならず平時から活用可能なものが多いと考えられる。ただし、PFAは非日常的で甚大なストレスを被った被災者に向けたものであることから、保護的で慎重な態度の表明が中心となる。そのため、「できるだけ相手の目線の高さで会話する」など、平時の低ストレス状況下においては親子双方にとってやや冗長・面倒に感じられる部分もあるかもしれない。この点はなぜそうすることが心理的安定につながるのかといった理論的な補足説明を加えることで必要性を認知させるとともに、啓発後に実際に平時からどの程度実践できているかについて調査し検証していく必要もあろう。

次に、直感性と普及性の原則に関して、PFAはもともと専門家のみならず被災者支援に関わる多くの人に普及することを目指し、実用的な内容が平易な表現で具体的に説明されていることか

ら、どちらの特性も高いと考えられる。

触発性の原則については、親の子どもに対する言語・非言語コミュニケーションが子どもの安心や心理的安定につながるという知識や具体的なガイドは、災害時の心理的ケアの重要性に対する気づきや、日常の対人コミュニケーションがもたらす心理的な効果に対する意識を高めることに寄与する可能性がある。ただし、この点も定量的な効果検証が今後必要であろう。

以上のように、子どもの心理的支援に資する親子間コミュニケーションはフェーズフリーの原則の観点からも親和性が高いものと考えられる。一方で、従来のフェーズフリーがどちらかというところ「日常だけでなく非日常にも」という発想であることとに対し⁵⁸、本提案はPFAの一部を「非日常だけでなく日常にも」という発想となることから、啓発を通じて実際に日常で活用されるか、日常での利用において快適性や適切性を損ねることはないかについては、実践事例に基づいて定性的・定量的に検証を重ねる必要がある。

5 本提案の波及効果

親子間コミュニケーションを題材として被災時の心理的反応やそれに対する支援の方法に関する知識・技能に関する平時からの普及啓発が実現することで、被災時の心理的支援について部分的にでも自助が可能となれば、その分必要な人に公助が届きやすくなる(図表1)。このことは、在宅避難者の増加に伴い保健師等による早期の心理的支援提供のマンパワー不足が想定される現状の課題解決に寄与するものといえる。たとえば在宅避難者向けの公的アプリ等に上述の講習参加経験に関してステータスを登録できれば、保健師による巡回支援の優先度等に反映することができるかもしれない。

また、PFAガイドに基づく親子間コミュニケーションを平時から実践することが、平時における子どもの心理的安定性や親子の信頼関係の向上にも寄与するか、定量的な調査により検証する必要がある。

IV まとめ

本稿は、今後大規模な自然災害が発生した際に在宅避難者が一層増加することを踏まえた上で、公助による早期の心理的支援が行き届きにくい懸念があることを論じた。そしてその解決策の1つとして、PFAガイドの心理的支援に関する内容のうち自助が可能な部分として親子間コミュニケーションを抽出するとともに、フェーズフリー化による平時からの普及啓発拡大の可能性について展望を論じた。

被災者支援にも大きなストレスがかかることから、被災によりすでに大きなストレスを被っている被災者に支援者として多くの役割を背負わせることは適切ではない。一方で、PFAガイドによると、PFA提供者は親のいる子どもに対するケアは親を通じて行う場合が多く、子どもに対して

どのように働きかけるか、何をしては・言うてはいけなからを親に説明するようになっている部分も多い。これらの内容については、親があらかじめ把握しておくことで、公助としてのPFA提供を待つことなく、被災直後から子どもに対するコミュニケーションの中で実践することが可能といえる。

子どもの心理的支援に資する親子間コミュニケーションは、非常時のみならず平時から実践が可能であり、それが子どもの心理的安定や親子間の信頼関係の向上に資する可能性もある。そこで、非常時のみならず平時からという観点でのフェーズフリー化について展望を論じた。本提案はフェーズフリーの原則とも親和性が高いと考えられる。ただし、平時からの実践が定着するか否かやその効果については、今後の試行と定量的な検証が求められる。

能登半島地震では、2024年12月17日現在で災害関連死と認定された死者数が247人にのぼり、直接死者数(228人)を上回っている。このうち死亡に至る経緯・原因としては「震災によるショック・ストレス」が最多で152人(61.5%)とされる⁵⁹。このことから、大規模な自然災害発生時における被災者の心理的支援の必要性に関する認識の醸成と、在宅避難者を含めた早期からの支援実現のための施策について、一層の研究・実践の蓄積が必要であろう。

利益相反の開示について

本研究に関して開示すべき利益相反関連事項はない。

謝辞

本稿執筆にあたりご助言いただきました関係各位に御礼申し上げます。本研究の一部は、日本大学危機管理学部令和6年度研究費の助成を受けた。

¹ 本稿は、令和5年度日本大学危機管理学部危機管理学研究所公開シンポジウム『首都直下地震に備えるー長期化する避難所生活の課題ー』における著者の話題提供「避難所生活における心理的支援の拡充に向けて」を基に大幅な加筆修正を行ったものである。なお、同シンポジウムの講演記録は以下に収録されている。勝股秀通・河野雄治・鈴木秀洋・山下博之・宮脇健・木村敦(2024)「首都直下地震に備えるー長期化する避難所生活の課題ー」、『危機管理学研究』、8号、130-148頁。

² 高橋昌(2018)「災害精神医学とは」、高橋昌編著『災害支援者支援』、日本評論社、7-24頁、10頁。

³ 災害発生に際しては被災者のみならず救援者・支援者も強いストレスを受け心のケアの対象となる²。

⁴ 「レジリエンス」(resilience)の和文表記としては他に「リジリエンス」などもあるが、以下の文献にあるように内閣府や日本学術会議等で「レジリエンス」という表現が用いられていることから、本稿もそれに倣った。内閣官房(2014)「いざという時に折れない心を作るためには?『レジリエンス』×『こころ』国土強靱化ワークショップ(第7回)」https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kokudo_kyoujinka/kouhou/sp_19/hitokoto.html(2024年11月1日アクセス);日本学術会議(2014)「災害に対するレジリエンスの向上に向けて」<https://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-22-t140922.pdf>(2024年11月1日アクセス)。

⁵ ボナーノ, G. A. 著、高橋祥友監訳(2013)『レジリエンスー喪失と悲嘆についての新たな視点ー』、金剛

出版。

- ⁶ 仁平義明 (2015) 「災害からのレジリエンス ―被災者側の視点―」、『学術の動向』、2015年7月号、44-54頁、45頁。
- ⁷ 袖山紀子 (2018) 「レジリエンス」、高橋昌編著『災害支援者支援』、日本評論社、67-75頁、71頁。
- ⁸ 大沼麻実・篠崎康子・金吉晴 (2017) 「災害時の不安対応と心理的応急処置 PFA (サイコロジカル・ファーストエイド)」、日本内科学会雑誌、106巻、1号、130-132頁、131頁。
- ⁹ 本間博彰・小野寺滋実・高田美和子・吉田弘和・高橋太志 (2014) 「東日本大震災による乳幼児の心的外傷及び関連障害の実態について：発見されにくいトラウマを抱えた幼い子どもたちへの児童精神医学的介入と実践的なケアの構築の検討」、『明治安田こころの健康財団研究助成論文集』、50号、123-130頁。
- ¹⁰ 「子どもが“地震ごっこ”を始めたら どうすれば？」、NHK WEB 2024年1月5日、<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240105/k10014310761000.html> (2024年11月1日アクセス)
- ¹¹ すべての事例においてただ見守ればよいというものではなく、以下の文献等で述べられているようにその子ども自身や周囲の子どもの不安や苦痛を解消する上で適切な介入が必要な場合もある。今村芳博 (2015) 「災害と子ども」、高橋昌・高橋祥友編、『災害精神医学入門』、金剛出版、89-101頁；福島県『心のケアマニュアル 子ども編』、3頁、<https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/50149.pdf> (2024年11月1日アクセス)；日本児童青年精神医学会災害対策委員会「被災した子どもを支援する方々へ ―中長期の心理的サポートについて―」、6頁、https://child-adolesc.jp/wp-content/uploads/tebiki_chuuchouki.pdf (2024年11月1日アクセス)
- ¹² 樋渡孝徳 (2022) 「集団へのアプローチ」、窪田由紀編『危機への心理的支援』、ナカニシヤ出版、47-57頁、49頁。
- ¹³ Blain, D., Hoch, P., Ryan, V. G. (1945) A course in psychological first aid and prevention. *American Journal of Psychiatry*, Vol.101, No.5, pp. 629-634.
- ¹⁴ American Psychiatric Association (1954) *Psychological first aid in community disasters*. Washington, DC: Author.
- ¹⁵ World Health Organization War Trauma Foundation and World Vision International (2011) “*Psychological first aid: Guide for field workers*”, WHO, Geneva. 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人ブラン・ジャパン訳 (2012) 『心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド：PFA) フィールド・ガイド』 <https://www.mhlw.go.jp/content/000805675.pdf> (2024年11月1日アクセス)
- ¹⁶ National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD (2006) “*Psychological first aid: Field operations guide, 2nd edition*.” 兵庫県こころのケアセンター訳 (2009) 『サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版』、https://www.j-hits.org/_files/00126977/pfa_complete.pdf (2024年11月1日アクセス)
- ¹⁷ 国際赤十字・国際赤新月社連盟心理社会的支援リファレンスセンター (2018) 『サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) ガイド ―赤十字社・赤新月社版―』 https://pscentre.org/wp-content/uploads/2023/02/12007_psc_pfa_guide_T2_samlet_low_pre-ja_JP.pdf (2024年11月1日アクセス)
- ¹⁸ Everly, G. S., Lating, J. M. (2017) “*The Johns Hopkins guide to psychological first aid*.” Baltimore: Johns Hopkins University Press. 澤明、神庭重信監修、中尾智博、久我弘典、浅田仁子監訳、日本若手精神科医の会訳 (2023) 『サイコロジカル・ファーストエイド ジョンズホプキンス・ガイド』、金剛出版。
- ¹⁹ 「子どものための心理的応急処置」セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン、<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/> (2024年11月1日アクセス)
- ²⁰ National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD 著、兵庫県こころのケアセンター訳 (2009)、15-20頁。
- ²¹ 大沼麻実・篠崎康子・金吉晴 (2017) 「災害時の不安対応と心理的応急処置 PFA (サイコロジカル・ファーストエイド)」、『日本内科学会雑誌』、106巻、1号、130-132頁、132頁。
- ²² 「サイコロジカル・ファーストエイドとは」、兵庫県こころのケアセンター、<https://www.j-hits.org/>

- document/pfa_spr/page1.html (2024年11月1日アクセス)
- ²³ 内閣府 (2012)『被災者のこころのケア都道府県対応ガイドライン』、<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hisaisyagyousei/pdf/kokoro.pdf> (2024年11月1日アクセス)
- ²⁴ 「能登半島地震から3週間 心のケア行う相談ダイヤル設置 石川」、NHK WEB 2024年1月22日、<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240122/k10014330621000.html> (2024年11月1日アクセス)
- ²⁵ 「石川こころのケアセンターについて」、石川こころのケアセンター、<https://ishikawa-kokoro.org/> (2024年11月1日アクセス)
- ²⁶ 「【動画】能登半島地震緊急企画 心理的支援に向かう前に知っておきたいこと」、日本トラウマティックストレス学会、<https://www.jstss.org/docs/2024011300018/> (2024年11月1日アクセス)
- ²⁷ 山本奨 (2024)「能登半島地震災害における心理支援 一学校支援におけるPFA」、『シンリンラボ』、20号、https://shinrinlab.com/feature020_04/ (2024年11月1日アクセス)
- ²⁸ 「子どものための心理的応急処置 (PFA)」講座実施: 能登半島地震 緊急子ども支援、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン、https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=4375 (2024年11月1日アクセス)
- ²⁹ 「【令和6年能登半島地震緊急支援・第9報】子どもをケアする人を支える。子ども支援最前線の担い手にPFA (心理的応急処置) 研修を実施」、ワールド・ビジョン・ジャパン、https://www.worldvision.jp/news/press/20240216_noto.html (2024年11月1日アクセス)
- ³⁰ たとえば、国立精神・神経医療センターが定期的に開催している「災害時PFAと心理対応研修」の対象者は、「自然災害、甚大事故、犯罪、テロ等のトラウマの出来事に際して、実際に被災者、被害者へのこころのケア対応にあたる可能性のある、精神保健医療福祉業務に従事する医師、看護師、保健師、精神保健福祉士、公認心理師、臨床心理士、行政職員、教育関係者等」となっている。「第14回 災害時PFA と心理対応研修」、<https://nimh-ncnp.smktg.jp/public/seminar/view/3090> (2024年12月24日アクセス)
- ³¹ 「被災地のニーズの変化は？3週間の検索ワード分析で見えたもの」、NHK WEB 2024年1月22日、<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240122/k10014330111000.html> (2024年11月1日アクセス)
- ³² 「悪夢見る」「帰りたい」涙する人も 被災地で求められる心のケア」、朝日新聞デジタル 2024年2月8日、<https://www.asahi.com/articles/ASS254KGS22UTFL00C.html> (2024年11月1日アクセス)
- ³³ 「能登半島地震から4か月余 被災者の心のケアが課題に」、NHK WEB 2024年5月10日、<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20240510/k10014445191000.html> (2024年11月1日アクセス)
- ³⁴ 内閣府 (2024a)『避難生活の環境変化に対応した支援の実施に関する検討会とりまとめ (本文)』、2-3頁。<https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanseikatsu/index.html> (2024年11月1日アクセス)
- ³⁵ 株式会社一条工務店が2024年に実施した下記調査 (n = 1,228) において、「災害でライフラインが停止した場合でも、できる限り在宅避難を優先したいと思いますか？」という質問に対し、「とてもそう思う」(51.5%)、「そう思う」(38.8%)という回答が計9割以上を占めたとされる。「災害と住まいについてのアンケート2024」、株式会社一条工務店、https://www.ichijo.co.jp/research/disaster_risk2024/ (2024年11月1日アクセス)
- ³⁶ 内閣府 (2024a)、1-94頁。
- ³⁷ 内閣府 (2024b)『在宅・車中泊避難者等の支援の手引き』、<https://www.bousai.go.jp/taisaku/shien/pdf/tebiki.pdf> (2024年11月1日アクセス)
- ³⁸ 内閣府 (2024a)、66頁。
- ³⁹ 内閣府 (2024a)、77頁。
- ⁴⁰ 「共助」も不可能ではないと思われるが、専門家以外の者同士・被災者同士でPFAに関する教え合いはリスクも想定されることから、本稿ではまず自助 (自分や家族の安全を守ること) に焦点を当てる。
- ⁴¹ 藤岡孝志 (2018)「支援者支援学とは」、高橋昌編著『災害支援者支援』、日本評論社、25-38頁。
- ⁴² National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD 著、兵庫県こころのケアセンター訳 (2009)、15頁。
- ⁴³ National Child Traumatic Stress Network & National Center for PTSD 著、兵庫県こころのケアセン

ター訳 (2009)、17-20 頁。

- ⁴⁴ 「ほっと安心手帳」、内閣府、<https://www8.cao.go.jp/souki/koho/anshintetyo.html> (2024年11月1日アクセス)
- ⁴⁵ 「ほっと安心手帳 第一弾 (災害発生直後～半年)」、内閣府、<https://www8.cao.go.jp/souki/koho/pdf/pamph-leaf/anshintetyo/a4.pdf> (2024年11月1日アクセス)
- ⁴⁶ 同上。
- ⁴⁷ 注釈30参照。
- ⁴⁸ 内閣府 (2024a)、8-9 頁。
- ⁴⁹ 「フェーズフリー協会について」、一般社団法人フェーズフリー協会、<https://phasefree.or.jp/about.html> (2024年11月1日アクセス)
- ⁵⁰ 秦康範・佐藤唯行・松崎元・西原利仁・目黒公郎 (2018) 「防災に関わる新しい概念「フェーズフリー」の提案」、『地域安全学会梗概集』、42号、113-115 頁、114 頁。
- ⁵¹ 鳴門市教育委員会 (2021) 『いつもともしもがつながる 学校のフェーズフリー』、鳴門市教育委員会学校教育課、9-19 頁。https://anzenkyouiku.mext.go.jp/news/2021-10/data/phasefree_for_school.pdf (2024年11月1日アクセス)
- ⁵² 「BOCCO emo」ユカイ工学株式会社、<https://www.bocco.me/> (2024年11月1日アクセス)
- ⁵³ 「国土強靱化 民間の取組事例集023 フェーズフリーのコミュニケーションロボットBOCCO emo (ボッコエモ) の開発」内閣官房、https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kokudo_kyoujinka/r6_minkan/pdf/023.pdf (2024年11月1日アクセス)
- ⁵⁴ 「子どもにやさしい防災 ―もしものときのために、子どもと一緒に備える防災―」、セーブ・ザ・チルドレン、<https://www.savechildren.or.jp/lp/drr/> (2024年11月1日アクセス)
- ⁵⁵ 国際赤十字・国際赤新月社連盟心理社会的支援リファレンスセンター (2018)、64 頁。
- ⁵⁶ 秦他 (2018)、115 頁。
- ⁵⁷ 高橋 (2018)、17-18 頁。
- ⁵⁸ 「フェーズフリーとは？」フェーズフリーコンセプトサイト、<https://phasefree.org/concept/> (2024年11月1日アクセス)
- ⁵⁹ 「能登の関連死 3ヶ月以内9割」、朝日新聞、2024年12月24日朝刊 (1面)

