

# 日本における心的復興支援・災害予防措置に関する考察

## Let's Make Victims Happy by MATSURI

2年4組

中島 瑠果

*Abstract:* Mental health care during natural disasters is very important. There are plenty of physical reconstruction efforts like infrastructure, but there aren't enough mind reconstruction efforts. This is a very big problem. So I've made a plan, "Lamplight of mind MATSURI". This is a festival to make victims happy and free them from stress by using psychological methods.

**Keywords:** Mental Reconstruction Assistance, Mental Disaster Prevention, "Lamplight of Mind MATSURI"

### 1. 研究背景

2016年4月14日に起こった熊本地震では、多くの犠牲者は出たものの、ライフラインについては、1995年に起こった阪神淡路大震災より約5.6倍、2011年に起こった東日本大震災と比べると約2.4倍も速く復旧された(岐阜大学,2016)。震災が起こった3日後の4月17日には、被災者の心のケアを行うため、全国からDPAT(災害派遣精神医療チーム)が派遣された(災害時こころの情報センター,2016)。しかし、震災から半年経った2016年10月14日の時点で「不安に感じることはない」と回答した被災者は12%にすぎない(熊本日日新聞,2016)。また、震災関連死の原因で最も多かったのは、循環器疾患である。これはストレスによるものである。ストレスが精神的、物理的に人体にかかることで、全身の血管が収縮し、血流の流れが悪くなるためだ(国立循環器病研究センター循環器病情報サービス,2016)。これらのことから、物的復興支援に対し、心的復興支援はまだ十分でないことがわかる。また、避難訓練や防災グッズなど、震災前の物的な災害予防措置があるのに対し「防災メンタルケア訓練」というような心的な備えすなわち心的災害予防措置はいまだない。そこで「心的復興支援・災害予防措置」に着目し、震災時の有効的なメンタルケアについて研究した。

### 2. 研究目的・意義

本研究では課題を解決するために祭りに注目する。ここでの祭りの定義は、心に同じ痛みを持つ人が集まり交流することにより、震災による上ずりを鎮め、苦難に立ち向かう勇気を確立することのできる催しを指す。実際に、祭りの参加者約80%が「祭りで元気が出る」と回答している(実地調査,2016,11,20)。そこで、祭りの活力を活用した、メンタルケアを「心の灯火祭(ともしびまつり)」と題し、立案・実施する。この祭りは、被災者がストレスや不安などを自分宛ての手紙として文で書き表し、それを燃やしながら相手に伝えるというものである。研究の目的は、心的災害予防措置として、災害時の「心的復興支援」の重要性を明らかにすることである。また、「心的復興支援」の具体的な策として「心の灯火祭」を立案する。メンタルケアは、現在、対処療法的な策しかないが、事前に策を立て周知させることで、震災時でもスムーズにメンタルケアを行えることが期待できる。

### 3. 研究方法

本研究では4つのことを行った。

- (1) DPATの具体的な活動内容や課題を知るための、熊本地震の際、DPATとして実際に派遣された鹿児島県障害福祉課の方へのインタビュー
- (2) 有効なストレス発散方法を知るために、本とインターネットを用いた調査
- (3) 被災者の祭りに対する考えを知るために、熊本の被災者153人へのアンケート実施
- (4) 鹿児島市福祉協議会へのボランティア要請と、「心の灯火祭」を行える場所の確保の検討

### 4. 結果・考察

- (1) 心的復興支援はまだ不十分だということを改めて痛感した。今回の熊本震災で、メンタルケアのために活動した専門的なグループはDPATだけであり、DPATは各都道府県から派遣されたが、地域

によって人手不足が目立つところがあった。そのため、メンタルケアの行き届いていない地域では、熊本の市町村役場の職員が休むことなく、メンタルケアの必要な被災者をサポートし、かえってその職員らがメンタルケアを必要とするというケースが多く見受けられたようだ。

- (2) ACE 性格や炎や「モヤモヤメモ」を用いたストレス発散法が効果的であるということが分かった。ACE 性格とは、自分のストレスに注意を向け(Attend)、ストレスとそのストレスの原因をつなげ(Connect)、それを表現する(Express)という有効的なストレス発散法の過程(Henry Dreher,1995)のことだ。炎には、リラックス効果やコミュニケーション効果(大阪ガス,2005)がある。また、モヤモヤメモとは、Writing Method に認知行動療法を交えたもので、その日の気持ちを毎日書くことでストレスを発散させるものである(河合薫,2014)。「心の灯火祭」では、モヤモヤメモを少しアレンジし、日記ではなく手紙として、被災者に自分の心情を書いてもらう。
- (3) 「心の灯火祭」は、全ての人に楽しんでもらうため参加者 100 人未満の小規模な祭りにしようと考えている。アンケート回答者 153 人のうち「参加したくない」と回答したのは約 30%で、その理由として過半数の人が「人混みが苦手だから」と回答したからだ。また、被災者は多くの人に震災について知ってもらいたいとしているが、現在行われている復興支援の活動に、コミュニケーションを主とした活動が少ない(実地調査,2016,11,20)。そこで「心の灯火祭」を利用して、全国からのボランティアの方々を通して震災について日本全国に発信してもらおうと考えている。
- (4) 「心の灯火祭」のボランティア要請については、現在問い合わせ中であるが、全国からの要請は可能とのことである(実地調査,2016,12,22)。なお、「心の灯火祭」は、火の使用が可能であること、金銭面の都合から各自治体が所有する無料のキャンプ場が適している。

## 5. 結論及び今後の展望

この研究の結論として、「心の灯火祭」は震災時のメンタルケアとして、実行する価値のある企画である。研究を踏まえた上での「心の灯火祭」の特徴は以下の通りである。

- (1) 全国からより多くのボランティアを募ることで、祭りに参加した人全員がメンタルケアを受けられる。また、ボランティアの方々を通して震災について全国に発信できる。
- (2) ボランティアを含め、参加者は 100 人未満の小規模な祭りを地域ごとに行うことで、人混みが苦手な方でも参加でき、費用もかからないため、持続可能な祭りである。
- (3) 人間のストレス発散に有効である ACE 性格のうち、A(Attend),C(Connect)は既にできているというデータがとれたため、残りの E(Express)の場をこの祭りで設ける。
- (4)“Express”の方法としては、まず、気持ちを整理するために自分のストレスだと感じていることや不安に思っていることなどを全て自分宛ての手紙として書き出し、それをボランティアに伝えるという方法をとる。
- (5) 伝えながら手紙は燃やす。火にはリラックス効果やコミュニケーション効果があるため、対話時の効果は大いに期待できる。

これから、心的災害予防措置として「心の灯火祭」を提案し「心的復興支援」の重要性を呼びかけていく。地震大国日本だからこそ、具体的で、実際的な取組が求められるからだ。

## 引用文献

Noshima,Y. (2016) 2016 年熊本地震におけるライフライン復旧概況

「ライフラインに係わる都市減災策技術の高度化に関する研究小委員会」

こころの情報支援センター (2016)「DPAT 活動理念」<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/> (accessed May 3 2016)

熊本日日新聞社 (2016 年 10 月 14 日)「熊本地震 半年特集」

国立循環器病研究センター循環器病情報サービス (2014)「病気について」<http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/disease/> (accessed November 23 2016)

Henry Dreher, 1995, The Immune Power Personality: Traits You Can Develop to Stay Healthy, Penguin Books

大阪ガス (2005)「火のある暮らしの効用研究」[http://www.osakagas.co.jp/company/press/pr\\_2005/04-22.html](http://www.osakagas.co.jp/company/press/pr_2005/04-22.html)

河合薫 (2014)「なりたいたい自分に変わる 9:1 の法則-夢をかなえる魔法のメモ活用法」 東洋経済新報社