

支援者支援のためのストレスマネジメント -被災者と支援者のためのセルフケア-

花園大学社会福祉学部臨床心理学科
(鹿児島大学大学院)
松木 繁

はじめに

1. 「こころの傷を癒すということ」と支援者の疲弊

...支援者の共感性の高さゆえの心の疲弊感か？

cf. 共感ストレス(無力感、孤立感)、共感疲労(意欲の喪失、あきらめ)

2. 対人援助職のアイデンティと心の健康

...日々の臨床を支える臨床観・人間観の支えと揺らぎ

・「被災者の回復を支援することと“道行きをともにすること”

⇒ともに歩む時の喜びと苦慮感の共有、しかし、自責の念と一抹の寂しさ

・「黒子でいること」に徹すること

⇒被災者の主体性の尊重と、「だけれど...」という支援者の思い

⇒元気な時はいいけれど...

⇒疲れてくると...

気付かない・気付けない・ うまく伝えられない、二次受傷

1. 自分ではうまく気付けない二次受傷～個人的経験から

...自然災害(阪神淡路大震災, 東日本大震災), 犯罪被害者支援(日野小事件),
その他の緊急支援(知覧中自死事件)経験を経て、自身の中ではセルフケアも
済んで、「二次受傷体験の再処理」は終えたものと思っていたが...

⇒熊本地震の支援者支援の際にも発生した二次受傷

☆直接的、間接的に体験するトラウマは気付かない間に支援者や支援者支援を行
う者にも再体験され、二次受傷を引き起こす可能性が高いことの自覚の必要

⇒支援者もストレスチェック

気付かない・気付けない・ うまく伝えられない、二次受傷

2. セルフケアの観点から、支援者(PFA提供者)も必ずセ ルフチェックを行うことの重要性

・心身の健康状態のチェック:「簡易ストレス度チェックリスト」等 など

・支援者も支援活動がひと段落したら、必ず、「IES-RJ」(飛鳥井作成)等 で

自分の二次受傷状態をチェックする

・さらに、「職場性ストレス簡易調査表」(東京医大作成)等を使ってチーム内
のサポ環境をチェックする)

⇒チェック後は必ず(多職種間の)チームでシェアを行う

熊本地震のDPAT(災害派遣精神医療チーム)へ のセルフケア教育で感じたこと

1. 支援者チームの疲弊感

...過覚醒・過活動な支援活動後の疲れか？

2. セルフケアを阻害する態度の組織内での暗黙裡の蔓延

Ex. 「被災者のニーズは支援者のニーズより大事だ」(自己犠牲)、「休憩をとるなん
て、自分勝手だろう」(自責の念)、「みんな一日中働いている。私もそうしなけ
れば」(組織の縛り)、「私は働き詰めに働くことで、もっともっと貢献できる」、「こ
れやあれやそれができるのは私だけだ」(cf.メサイアコンプレックス)

※しかし、セルフケアを阻害する要因は個人的経験によるものよりも、組織
内での暗黙裡の蔓延の方が大きかった

⇒チームによるセルフケアの重要性。「Buddy System」の導入、

⇒「自己完結型」から「二人三脚型」へ

PFAを提供する人のケアについて (PFA冊子、付録Cより抜粋)

1. PFAを提供する人のケアについて

1) PFAを提供するにあたって、通常(正常)のストレス反応と、過
剰なストレス反応の違いを見極めること重要。

2) 組織は支援者に過剰なストレスがかかるリスクを軽減する方法
について、知っておく必要がある。

3) 支援者自身が活動中に最適なセルフケアを行うことが大切で
ある。

PFAを提供する人のケアについて (PFA冊子、付録Cより抜粋)

2. 過剰なストレス反応

PFA提供者は、専門家のサポートや、スーパーバイズの必要性を感じるような、より深刻な反応を体験することがある。

Ex.

- ・**共感ストレス**—無力感、混乱、孤立感、**共感疲労**—意欲の喪失、疎外感、あきらめ
- ・直接的、間接的に体験するトラウマが頭から離れなくなったり、生々しいイメージが何度も繰り返されたりする(**侵入性・反復性症状の二次受傷**)
- ・専門領域、あるいは個人的な状況を過剰にコントロールしようしたり、「**救済者コンプレックス**」を行動化したりする、
- ・ひきこもりと孤立、**薬物やアルコールなどに依存したり、仕事に没頭したりすることで、感情を抑えこむ。あるいは睡眠が極端に変化する(睡眠をとらない、朝起きられない)**、
- ・DVなど、**対人関係上の深刻な問題(組織内のトラブル)**、**絶望感からくる抑うつ(自殺の危険を高める危険性がある)**・あえてリスクのある行為をする

<参考>

PFAを提供する人のケアについて (PFA冊子、付録Cより抜粋)

3. 組織によるPFA提供者のケア

過剰なストレスのリスクは、PFA提供者を統括する組織が、適切に支援者サポートを導入したり、規定を定めたりすることによって減らすことができる。

1. 支援者の**活動時間の調整**(12時間を超えない、休憩の遵守 etc.)、
2. 支援者の**活動場所のローテーション**、
3. **休暇を義務づける**、
4. **相談体制の整備と相談することの奨励**
(スーパーバイズ、ケースカンファレンス、スタッフ評価の場の設置)
5. **ストレス・マネジメントのトレーニングの実施**、 etc.

<参考>

PFAを提供する人のケアについて (PFA冊子、付録Cより抜粋)

4. PFA提供者のセルフケア

- ・自分が持っている資源を活かす
- ・子どもやペットの世話のプランをつくるなど、家族の安全のためにできることを考える
- ・適度な運動、栄養、休養をとる
- ・**定期的にスーパーバイズを利用し、ひとりで問題を抱え込まない**。困難な体験をよく把握しておく。問題解決のための戦略をもつ

<参考>

PFAを提供する人のケアについて (PFA冊子、付録Cより抜粋)

5. 活動日・活動後に短時間でできるリラックス法を実践する

1. 心を乱すような感情反応をチームや同僚とわかちあう
2. ニーズとできることの**限界を、常に認識しておく**
3. **空腹・怒り・孤独感・疲れ(HALT: Hungry, Angry, Lonely or Tired)**を感じたときには、それを認識し、**適切なセルフケア**を行う
4. **建設的な活動を増やす**
5. **信仰、哲学、スピリチュアルなものに触れる**
6. **家族や友人と時間を過ごす**
7. **ストレスを軽減する方法を学ぶ**
8. **文章を書いたり、絵を描いたりする**
9. **カフェインやタバコ、薬物の使用を控える**

支援者のためのセルフ・ケア&ピア・サポート I -現場で役に立ったストレスマネジメント実習-

1. 短時間でできるリラックス法の実践(セルフ・リラクゼーション)

1) 誰でもどこでもできるセルフ・リラクゼーション

- ①のび太の練習
- ②グッ・パー・ホー
- ③ぎゅう・すとん

2) 温もりを伝えるピア・サポート(心身のリラックスと信頼感の回復)

- ①絆のワーク

<参考>

PFAを提供する人のケアについて (PFA冊子、付録Cより抜粋)

6. PFA提供者は、できるだけ次のような努力をしましょう

1. 自己管理と活動ベースの調整
2. 自分の境界線を維持する。そのためにできること—人に任せる、ノーと言う—一日にあまりに多くの被災者に関わることを避ける
3. 仲間や家族、友人とために連絡を取る
4. **ペアやチームで活動する**
5. リラクゼーション、ストレス・マネジメント、身体的ケア、気分転換を行う
6. 定期的に、**ピア・コンサルテーション**や**スーパーバイズ**を活用する
7. 柔軟で、根気よく、寛大であるよう努める
8. **すべてを変えることはできないことを受け入れる**

支援者のためのセルフ・ケア&ピア・サポートⅡ

-現場で役に立ったストレスマネジメント実習-

2. 少し支援活動が落ち着いてきたときに役立ったケア

1) 呼吸法

- ① ストレスが軽度の場合の呼吸法
- ② ストレスが残っている際のトラウマケアのための呼吸法
弛緩させ過ぎない、頑張ることと力を抜くことの自己コントロール感

2) 動作法(弛緩練習)

- ① 首・肩の緩め
- ② 胸の開き

3) 無理のない感情表現のワーク(コミュニケーション・スキル)

- ① 「どんな顔」のワーク

<参考>

PFAを提供する人のケアについて

(PFA冊子、付録Cより抜粋)

7. 落ち着きを取り戻した際のPFA提供者のセルフケア

☆PFA提供者は、次のことをしましょう

1. 身近な人々と支えあう
2. 他の支援者仲間と連絡を取り、援助活動について話し合う
3. 同僚同士のサポートを向上させる
⇒援助活動のシェア会は中・長期支援の場合は定期的に(2か月に1回程度)
4. 休暇をとったり、時間を掛けて少しずつ日常生活に戻るために、計画を立てる
5. 身近な人との親密な関係を取り戻すよう努める
6. 睡眠のリズムを整える
7. 内省のための時間をとる
8. 周囲の人に甘えてみる
9. 楽しめること、笑えることを見つける
10. 時々、責任や「専門家」であることから逃れてみる

支援者のためのセルフ・ケア&ピア・サポートⅢ

-現場で役に立ったストレスマネジメント実習-

1. 自分を取り戻すためのワーク(セルフ・アクティベーション)

1) 誰でも・どこでもできるセルフ・アクティベーション

- ① スクワットとグランディング(踏みしめ課題) or 座位での軸づくり
cf. 解離性同一性障害の人格変換(or統合)時の変化の指標とグランディング

2) 3人トリオで行う無理のない自己主張練習(アサーション・トレーニング)

- ① 2人で意見の異なる自己主張をする
1人はオブザーバー役で2人の互いの主張を聴き、仲裁して話をまとめる

3) グループワーク

- ① いろんな愚痴を言い合うワーク

<参考>

PFAを提供する人のケアについて

(PFA冊子、付録Cより抜粋)

8. PFA提供者は、次のようなことを避けましょう

1. 長期間ひとりきりで活動すること
2. ほとんど休憩を取らずに「ぶっ通し」で働くこと
3. ネガティブなことを考えること、自分の支援活動への貢献を、ネガティブに評価すること
4. 食物や医薬品の過剰摂取に頼ること
・アルコールの過剰摂取、薬物の使用や処方薬の過量服用
・少なくとも一ヶ月以内に大きな人生の選択をすること
・再び元の環境に適応できるか気に病むこと
・よりよいセルフケアを妨げること:
・セルフケアよりも、他人を助けることを優先する
・周囲の人と支援活動について話すことを避ける