

## 支援者向け

# 災害トラウマの急性期対応の 5 原則

長尾圭造（長尾こころのクリニック）

### 1. 問題の焦点化：話の拡散をしない

相手が話す問題よりも大事なことがあると考えたとしても、まずは、今、その人の最大関心事を丁寧に、しっかりと受け止めること。話を拡散させないことが大事です。

### 2. 急性期のストレス軽減を念頭に：話題を個人的な問題に関連づけない

相手が訴える問題に関して、その人の個人的な問題と関連づけて説明するとわかりやすいかもしれませんが、急性期には、その人が訴える内容のみを、今、しっかり聞くという姿勢が大切です。たとえば、頭痛を訴える人に、「もともと頭痛持ちでは？」とか、眠れないと訴える人に、「そういえば不眠症でしたね」などというのは慎みましょう。

### 3. 理屈よりも感情を察して対応する：「今、ここ」の感情に耳を傾ける

混乱した状況では、誰でも理不尽なことや筋道の通らないことを訴えることもあるでしょう。怒りを爆発させ、周囲を当惑させることもするかもしれません。そういう場合にも、「あなたの言っていることが正しいかどうかまだわかりませんよ」とか、「それは理屈に合いませんよ」、などと返しては、苛立っている相手の気持ちを落ち着かせるどころか、逆なでしてしまいます。いったんは感情を察して、「いや、そうですよね、本当にその気持ちはよくわかりますよ」などと受け止めることが大切です。

### 4. 即、対応できることを見つける：小さなことでも不安軽減効果がある

相手の要求のなかですぐに対応できそうなものを見つけて早い対応をすることは、不安軽減に効果的です。対応の結果が同じでも、今、すぐ対応してもらえると、高い満足感が得られ、人への信頼、将来への希望につながります。

### 5. 復活への希望と再生の気持ちを

今よりも良い未来がきっと来る、と信じること。そしてその時には、亡くなった人も喜んでくれると信じること。今よりも、今までよりも、良い未来があると、いつでも、いつまでも、ともに信じる気持を持って接してください。

**参考文献：**Post-traumatic Stress Disorder(PTSD). 長尾圭造. 児童青年精神医学とその近接領域. 50 巻 50 周年記念特集号, 193-198, 2009.