

## 心理職による災害支援者支援に関する文献検討

藤澤 美穂<sup>1)</sup>, 小黒明日香<sup>2)</sup>, 高橋 文絵<sup>3)</sup>, 氏家真梨子<sup>4)</sup>,  
畠山 秀樹<sup>4)</sup>, 高橋 智幸<sup>5)6)</sup>

(受理 2020年12月4日)

Literature review of support for disaster workers after disasters  
by psychological professionals

Miho FUJISAWA, Asuka OGURO, Fumie TAKAHASHI, Mariko UJIIE,  
Hideki HATAKEYAMA and Tomoyuki TAKAHASHI

キーワード：災害支援者支援, 災害, 心理職

**Keywords** : support for disaster workers, disaster, psychological professionals

### I. はじめに

震災等の災害による影響は長く続き、東日本大震災から約10年が経過しようとする今も、被災者の心身の健康面へのサポートや孤立の予防、生活の安定のための課題は大きい。そのため、被災者を支援する支援者の仕事も、終わりが見えず負担が大きいものとなっている。被災地の支援者の多くは、その地で長く生活する者であれば、支援者であると同時に被災者でもある。被災に伴う自らの生活再建の課題と被災者支援の課題が重なることから、支援者のストレスや過労による健康状態への影響が大きく懸念される。

ここでいう“災害支援者”とは、支援をおこなう者、すなわち災害時に被災者を支援するすべての職種が該当し、警察官、消防士、救急救命士、自衛官などの救援者に加え、医療職、行政職、教職員、ボランティアなどが含まれ、さらには被災地外の派遣元職員や支援者家族も広義の支援者と想定できる(高橋晶, 2018a)。災害支援者は支援活動の中で三種のストレスを受けるとされ、それは第一に危

---

1) 岩手医科大学 教養教育センター 人間科学科 心理学・行動科学分野  
2) 札幌市児童相談所 相談判定一課  
3) 世田谷区教育相談室  
4) 岩手医科大学 健康管理センター  
5) 仙台市役所 健康福祉局 障害者支援課  
6) 岩手医科大学 教養教育センター 非常勤講師

機的ストレス（惨事ストレス）、第二に累積ストレスとして、災害支援に由来するストレスの蓄積、そして第三は基礎的ストレスとして、普段と異なる状況下によるものである（高橋晶, 2018b）。そういった複雑かつ多様なストレスに晒される災害支援者に対する支援（以下、本稿では「災害支援者支援」と記す）の原則としては、1）正確な情報の収集、2）適切な休養、3）早期の問題認識、4）適切な援助希求が挙げられる（高橋祥友, 2018）。災害支援者が事前に備えを適切に行うこと、社会的・専門的な支援を受けることは、支援活動後のバーンアウトを減少させ、災害支援活動から充足感を得るためにも必要である（Tominaga et al, 2019）。

災害支援者支援に関する問題点として、まず「支援者支援」の明確な定義がないことが挙げられる（高橋編著『災害支援者支援』（2018））。他にも、支援対象・内容に対する共通認識が災害支援に携わる関係者間で得られていないこと、災害後のフェーズに応じた具体的な方策が明示されていないこと、標準化された手法の確立もみられていないことも、筆者らのこれまでの実践から実感するところである。しかしながらそのことは、本邦において災害支援者支援がおこなわれていないことを示すものではない。まず、消防職員、救急隊員、自衛隊員等の職業的救援者へのケアは、惨事ケア対策の目的も含め実践されており、数多くの報告がなされている。また、東日本大震災に関する大類他（2011）、大塚他（2012）、高橋（2012）、澤口他（2014）、桜井他（2017）等の実践報告から、支援者の実業務へのサポートやストレスケアなどの観点を読み取ることができる。そして重村他（2012）、加藤（2013）、高橋（2014）は災害精神医学の立場から、災害支援者支援の必要性を強く訴えている。

本稿では、本邦における災害支援者支援に関して、どのような内容がどのような方法でなされているのかを整理し、災害支援者支援に関する現状と実践課題を俯瞰することを目的に災害支援者支援の実践のレビューをおこなう。網羅的に実践課題を把握するため、支援の提供者としては、幅広い領域かつ多岐に渡る職種との協働が期待されている、公認心理師や臨床心理士等の心理職（以下、本稿では「心理職」と記す）による実践を対象とする。文献検討を通じ、心理職による災害支援者支援における実践の現状を把握し、今後の支援者支援に導入可能な観点を考察したいと考える。

## II. 方法

### 1. 対象文献の検索方法

文献調査方法は、論文データベース医学中央雑誌Web版「医中誌Web」にて、[支援者支援][災害支援][災害][震災]のキーワードにて検索し、会議録を除き抽出した（検索実施日2020年9月9日）。

### 2. 分析方法

災害時における心理職による支援者支援を扱った文献について、対象論文の精読から本研究との関連を検討し、関連があった文献を採用した。本研究の目的は心理職による災害支援者支援の検討であることから、文献採用の判断においては、心理職が論文著者に含まれているものを対象とした。また支援者支援として心理職以外の職種との連携で実施されたものでも、心理職による関わりが明示されたものは採用した。これらの基準にて抽出された論文について、目的・対象等の概要を表に整理し、①災害支援者支援の対象、②災害支援者支援として取り組まれた内容、③報告の対象となった災害とフェーズの観点から検討した。

### 3. 倫理的配慮

文献の要約及び引用にあたっては、述べられている意味内容を損なわないようにし、出典を必ず明記した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 論文数

[支援者支援][災害支援]のキーワードでの検索の結果、5件の文献が抽出され、うち3件が本研究との関連が強かった。そして[支援者支援][災害]のキーワードでの検索の結果、48件の文献を抽出、精読の結果、本研究と関連が強い文献は14件で、うち3件は前出の検索結果と重複していた。

次いで[支援者支援][震災支援]、および[支援者支援][震災]のキーワードでの検索により、それぞれ2件、28件を抽出、前出との重複がない文献は2件であった。

これらの検索式に[心理職]を加えたところ、3件の文献が検出され、うち本研究年報と関連する内容は2件で、いずれも前出の検索結果と重複していた。よって、これらの検索にて抽出された計16件の論文を本研究の分析対象とし、タイトル等文献情報と概要を整理し、表1に示す。

表1 心理職による災害支援者支援を扱った文献

タイトル、著者、発行年	対象論文の目的	支援者支援の対象となる支援者	心理職による災害支援者支援の内容	心理職以外との連携	災害支援者支援への提案	報告の対象となった災害とフェーズ
地震地帯の小中学校教師へのサポート当事者支援から支援者支援へ(福島, 2009)	学会の取り組みとしての危機介入チームの活動の報告	小中学校教員、民生委員等	講演会、相談会	社会福祉士	明示なし	新潟中越地震: 発災1ヶ月後
視察報告: 被災地の支援者支援の課題 被災地での遺族支援活動の中でみてきたもの(瀬藤, 2013)	遺族支援を通して認識した被災地の支援者支援の課題の整理	遺族を支援する支援者: 保健師、医師、看護師、心理士、行政職員、支援員、傾聴ボランティア、遺族分かち合いの会スタッフ等	連携を通じた聞き取り	明示なし	知識や援助技術の補完支援、スーパーバイズ、職場の健康管理としての気持ちを話せる場の設定。現地支援者にかかる外部支援者による負担を考慮した関わり	東日本大震災: 発災から約1年半後
東日本大震災における県外避難者への心理支援活動多職種連携と支援者支援を中心に(三谷他, 2013)	県外避難者への心理的支援活動の報告を通し、多職種連携と支援者支援の心理学的意義を考察する	被災者支援センター職員、パーソナルサポート支援チーム(弁護士、司法書士、福祉専門職、研究者、防災局、行政職員など)	心理教育、個別面接、コンサルテーション、組織をクライアントとして見立て、課題点のフィードバックを通じた組織支援	県防災局	対象者全員面談による、来談への抵抗低減の工夫、守秘義務遵守と情報発信の葛藤の調整、報告書の記述水準の工夫、多職種連携において専門用語を一般の語に「翻訳」して伝えていくスキル	東日本大震災: 発災から半年～1年後
避難をめぐって揺れる福島のコミュニティ: その状況と福祉心理学科が取り組む支援者支援(香山他, 2013)	大学の心理学科による支援活動の報告と検証	生活支援相談員、民生委員、行政職員	社会福祉協議会との連携や、連絡会議出席を通じた聞き取り。教育面・心理面での支援	明示なし	明示なし	東日本大震災: 発災から1年～2年半後
東日本大震災への家族支援・支援者支援 現状と課題 福島からの報告(3)(生島, 2014)	福島における支援の振り返り、研修提供を通じた支援者支援の報告	教員、臨床心理士、ソーシャルワーカー、児童家庭相談員等	研修パッケージの提供: アセスメント、ケースマネジメント会議に備えた演習、合同家族面接の実習	児童精神科医	明示なし	東日本大震災: 発災から3年後

家族療法に基づく「あいまいな喪失」への支援 福島における支援者支援の経験から(石井他, 2014)	福島の支援者へのインタビューを通して、技術支援がどのように役だったかを検証する	現地支援者(職種)の明示なし	事例検討会の開催、資料作成・助言者への連絡のサポート	明示なし	現地支援者がエンパワメントされる場、役立つ技術支援が身につく場、支援者自身のウェルネスに目を向ける場の創設	東日本大震災: 発災から約2年半後
東日本大震災後の福島県内復興支援者のニーズ変化と現状 ふくしま心のケアセンター県中方面センターの支援者支援研修会の取り組みから(山下他, 2014)	福島における支援者支援活動としての研修会の振り返り、支援者の支援ニーズの変化の検討	行政職員(保健師等専門職、一般職)、社会福祉協議会職員、仮設住宅世話人・サロン職員、臨床心理士等	研修会開催: 講演、グループミーティング、リラクゼーション。5回目以降は講演、実習と講話の分科会開催	精神科医、保健師、看護師、作業療法士、栄養士	メンタルヘルス支援とスキルアップ支援が支援の両輪となる。支援者の状況やニーズの変化に応じた内容の調整。組織別、職種別、個別のニーズの段階を捉えた研修企画	東日本大震災: 発災から1年~3年後
ロゴセラピーの身体次元-心理次元-精神次元の関係から考えるバイオフィードバックの付加価値(山口, 2015)	被災者・支援者へのバイオフィードバック(BF)法を用いたストレスマネジメント研修を通し、BF法の価値を考察する	現地支援者(職種)の明示なし	セルフケア(精神生理学的ストレスケア)研修、携帯型BF機器を用いたストレスマネジメント研修の実施	明示なし	「からだ」から「こころ」に働きかける心理生理学的方法是抵抗感が少なく、心身相関への気づきを促すことにつながる	東日本大震災: 時期特定なし
被災地の支援者支援と支援者のセルフケア ラビング・プレゼンスの見地から(高野, 2016)	福島での支援者支援としてのラビング・プレゼンス手法の活用と発展の可能性の検討	看護師、臨床心理士、カウンセラー、教員、保育士、電話相談員、弁護士等	ワークショップの開催: 参加メンバーの自己紹介、体験的エクササイズ、感想のシェア	明示なし	支援者がマインドフルネスや「快」の感覚を重視すること、それにより燃え尽きを予防する。日常の人間関係にも応用可能	東日本大震災: 時期特定なし
熊本地震における宮崎県DPATの役割 災害時の支援者支援(松尾他, 2016)	DPAT活動における地元自治体職員への支援の報告	自治体職員	多職種で実施啓発資料による自己チェック促進、リラクゼーション、健康相談のすすめ、休暇取得のシステム作り	DPATメンバー(医師、看護師、PSW、OT、保健師、事務)、自治体保健師、日赤こころのケアチーム	自ら被災しながら支援をおこなう支援者に対する、フェーズごとに生じる課題に応じた柔軟な対応と客観的情報収集	熊本地震: 発災直後~3ヶ月後
グループを活用した災害支援者支援(藤, 2017)	災害支援者に起こる問題に対して集団精神療法は何かができるかを検討する	災害支援者(職種)の明示なし	災害支援者のための相互支援グループ: 体験グループの実施	明示なし、開催にあたって現地の研究会と協力する	支援者支援グループを提供するグループ・セラピストも、安定感を感じられる状況のもと実践すること	阪神淡路大震災: 発災後半年~継続中、東日本大震災: 発災後1ヶ月~継続中
支援者支援学 救援活動後のケア(藤原, 2017)	救援活動後のケアについて、位置づけや起こりうる問題、対処要領等を整理する	救援活動従事者(自衛隊員)	情報提供・心理教育、振り返り、家族や待機同僚との関係の再構築支援、不調時の相談対応	明示なし	活動終了後の適応力を高めるための取り組みの強調、心理学的側面ではストレス対処スキルの継続的な教育の提供	明示なし
支援者支援学 支援者家族の支援とは(脇, 2018)	支援者の家族への支援を通じ、支援者家族に対して組織ができる支援を検討する	災害派遣支援者(自衛隊員)	個別相談対応、家族のストレスに関する情報提供、家族会等支援者家族同士のコミュニティの場の提供等、組織が家族とコミュニケーションを図る	明示なし	支援者家族の安定は、支援者の救援活動の専念につながることから、「支援者家族の支援」が支援者支援となるとの視点をもつこと	東日本大震災: 時期特定なし、熊本地震: 時期特定なし

<p>災害発生時における心理職のロジスティクス業務(矢島他, 2018)</p>	<p>熊本・大分地震後の県臨床心理士会地震対策本部のロジスティクス業務を振り返り、今後の課題を検討する</p>	<p>会所属の臨床心理士</p>	<p>ロジスティクス業務全般、コンサルテーションや支援依頼への対応、資金調達、情報共有のための連絡、資料提供、学会との連携、会員の安否確認。会員を含む支援者向けの講習会や研修会の実施。会員向けの連絡協議会の定期開催による情報共有、支援終了後の振り返りの会開催と支援者の健康状態の確認</p>	<p>明示なし</p>	<p>自らも被災しながらの支援者支援の困難さ、災害直後からの膨大な情報の処理方法の工夫、平時からの良好な対人関係の構築、ネットワークやコンピューターにある程度の知識を持つ人材の登用</p>	<p>熊本・大分地震：発災直後以降</p>
<p>支援者支援学 被災地における支援者支援 中・長期的なこころのケアに焦点を当てて(野口, 2018)</p>	<p>被災地における、中長期的な支援者支援について、心理的レジリエンスを促進するアプローチを検討する</p>	<p>災害支援者(職種)の明示なし)</p>	<p>セルフケアとセルフマネジメントの推奨、組織としての支援者へのサポート(知識・スキル提供、有能感を感じられるようなはたらきかけ、研修、相談支援)、心理的・社会的サポートの充実</p>	<p>明示なし</p>	<p>支援者のレジリエンスを促進するアプローチを平時から導入すること</p>	<p>明示なし</p>
<p>災害発生後の支援者支援における心理職の役割(矢島, 2019)</p>	<p>災害支援者支援に焦点を当て、熊本・大分地震等での実践事例の報告を通し、支援者支援の可能性を検証する</p>	<p>支援に関わった臨床心理士、派遣された臨床心理士、行政職員、消防職員</p>	<p>①連絡協議会②振り返りの会③メンタルヘルス講習会の実施(シェアリング、情報交換、ねぎらい、心理教育、スクリーニング、リラクゼーション)</p>	<p>保健師、消防職員</p>	<p>行政職員への支援者支援は組織として取り組む必要性、心理職の中長期支援として心理教育やリラクゼーションを提供する役割、支援機関に対し、心理職が支援者支援プログラムを提供できることの周知、平時からの共同研修等を通じた連携</p>	<p>①熊本・大分地震、北部九州豪雨災害：時期特定なし、2週間に一度実施 ②九州北部豪雨：支援終了1週間後③台風被害：発災半年後以降。土砂災害：発災1ヶ月後以降</p>

## 2. 文献概要

### ①災害支援者支援の対象となる支援者

支援者支援の対象となる支援者としては、まず医療保健福祉等の領域における対人援助職を対象とした報告があった(保健師、看護師、医師等を対象とした瀬藤(2013)、看護師、保育士、電話相談員等を対象とした高野(2016)、臨床心理士を対象とした矢島他(2018)など)。また行政職員が対象に含まれる実践の報告(県外避難者の支援にかかわる行政職員等を対象とした三谷他(2013)、行政職員(専門職と一般職)への支援をおこなった山下他(2014)、被災地地元の行政職員を対象とした松尾他(2016)など)もあった。支援者の職域や職種を限定せずにおこなわれた報告もあった(石井他(2014)や藤(2017)など)。

### ②災害支援者支援として取り組まれた内容

講演・研修・心理教育等を通じた知識提供型の支援はのべ8件の報告があった。ストレスマネジメント演習やワークショップによる体験型の支援、および体験グループや振り返りの会などのグループによる支援の報告はのべ6件ずつであった。対象者への個別面接や相談会の開催による支援はのべ5件、組織に対する課題点のフィードバックや助言による支援はのべ4件の報告であった。他、情報提供や普及啓発(のべ3件)、事例検討やコンサルテーション(のべ3件)、連絡協議会参加を通じた連携(のべ3件)も報告されていた。矢島他(2018)による職能団体のロジスティクス支援の報告、ま

た通常活動の中で支援者の思いを聞き取る等の寄り添い支援（瀬藤, 2013）などの報告があった。

### ③報告の対象となった災害とフェーズ

対象となった災害は、東日本大震災後がのべ9件と、最も多い報告数であった。次いで熊本・大分地震（のべ4件）、新潟中越地震、九州北部豪雨、台風被害への支援ものべ1件ずつ報告があった。災害種別を問わず、阪神淡路大震災以降から現在までの支援者支援の取り組みをまとめた藤（2017）による報告の他、災害種別を明示せずにまとめられた報告もあった（藤原, 2017、野口, 2018など）。

フェーズについては、その時相の定義自体に災害の規模や復興の状況等が関係し、厳密な時相区分は困難ではあるが、鈴木他（2016）を参考に、直後期：発災後数時間、急性期：発災翌日～1ヶ月まで、中期：2ヶ月～1年まで、復興期：1年後以降の四時相で検討した。直後期・急性期に関する報告は、それ以降の復興期までの取り組みを含んだ松尾他（2016）、矢島他（2018）、矢島（2019）があったが、復興期の取り組みがのべ5件と多く、次いで中期の取り組みに関するのべ2件の報告であった。フェーズが明記されていない報告は5件であった。

## 3. 研究の動向

研究の年次推移について、東日本大震災が発生した2011年を起点とし、それより前に報告されたもの、2011年～2015年、2016年以降でみる。2011年より前の報告は1件、2011年～2015年に報告されたものは7件、2016年以降に報告されたものは8件であった。

研究の分類について、実践報告と総説でみると、実践報告は12件、総説は4件であった。ただし、いずれの総説も、実践報告を一部含んだものであった。

## IV. 考察

災害は支援者にとって、自己の職業人としての尊厳に関わる体験である（岩井他, 1998）。生活する地域で災害が発生した際には、被災した上に支援者にならざるを得ない苦しみへの理解が必要である（餅原, 2011）。災害時には被災した住民への支援が重要であることはもちろんのこと、被災者を支援する支援者へのサポートも必要となるが、施設間、地域間で差があり、十分とは言えない状況である（高橋, 2014）。自然災害が頻発する本邦においては、被災者支援のノウハウやエビデンスを重ねることと併せて、支援者支援の実績の積み重ねも重要である。加えて、支援者特有の問題として、専門職であるがゆえに、自らの傷つきを表現しにくく援助を求めにくいこと、特に災害時においてその傾向はますます顕著となる（藤, 2009）ことから、支援者支援の実践には、そういった支援者特有の心情への理解と、災害ストレスによる影響を予防し、回復を促進する取り組みが必要となる。

災害時の被災者支援ならびに支援者支援は、多職種連携で取り込まれることが基本であり、例えばDPAT（Disaster Psychiatric Assistance Team：災害派遣精神医療チーム）活動においても、精神科医師、看護師、業務調整員を含めた数名による構成を基本とし、被災地のニーズに合わせて児童精神科医、薬剤師、保健師、精神保健福祉士や臨床心理技術者等を含めて構成することとされ、その活動内容には支援者（地域の医療従事者、救援隊員、自治体職員等）への専門的支援が含まれる（厚生労働省委託事業DPAT事務局ホームページ）。本稿においては、心理職による災害支援者支援の実践に焦点をあて、文献検討を試みた。

### 1. 心理職による災害時の支援者支援の取り組みの現状

被災地の支援者向けに、災害時のメンタルヘルスにかかわる内容の研修や心理教育を実施した報告

は多くなされていた。研修や心理教育の内容としては、子どもやその家族に焦点を当てたものとして、災害という危機的出来事を経験した子どもやその家族の理解や支援に関する内容（生島，2014）、震災後の子どものメンタルヘルスと支援者としての心構えに関する内容（矢島他，2018）があった。またPTSD（posttraumatic stress disorder：心的外傷後ストレス障害）や災害時メンタルヘルスに関する内容（福島，2009、三谷他，2013）、救援組織の産業保健スタッフとして、帰任後のストレス反応と対処に関する内容（藤原，2017）、支援者がおこなう業務への価値づけ、支援者のストレス、被災者の心理的反応に関する内容（野口，2018）等があった。これらの心理教育内容は、①トラウマティック・ストレスの理解、②支援者が経験する惨事ストレス、③被災者への関わり方、④セルフケアの促進と分類できる。

支援者支援としてリラクゼーション技法の体験などを含むストレスマネジメント演習も多く実施されており、前述の心理教育内容と同様、ストレスの理解とケアについては、支援者支援の中で取り組まれる中心的な内容と言える。山口（2015）はバイオフィードバック法を用いたストレスマネジメント研修の実践を紹介している。簡便な携帯型バイオフィードバック機器であるストレスイレイザーを用いた演習により、自分の結果を即座に確認できることによる手応え、自分の身体反応のコントロールへの気づき、ゲーム感覚で取り組めることでの動機づけの強化などが得られることを報告している。そしてバイオフィードバック法やリラクゼーション法などの身体へのアプローチは、こころへのアプローチと比べて心理的抵抗感が少なく、心身相関への気づきを促すために有効であると主張している。松尾他（2016）では啓発資料を通してストレスへの気づきを高める取り組みをおこない、あわせてリラクゼーションの機会を設けた。身体感覚への注目は、自身の抱える疲労やだるさ、身体の重さなどの自覚につながる。リラクゼーション法ではそれらのストレス反応に対し、鎮静・休養を促し、「ゆるむ」「身体が楽になる」ことの体感を目指す。このことは、災害後の過重負担が続く支援者に対し、自身を労ることへの意識向上につながる。休暇取得の促進や、余暇でのリラクゼーション実践の習慣化への効果も期待できるほか、松尾他（2016）のように、組織的な休暇取得のシステム作りにつながる例もみられ、その及ぼす効果は広く大きいと言える。

体験グループや振り返りの会など、グループによる支援の報告も多く挙げられた。救援活動で被ったトラウマ体験について同僚同士で振り返り語る手法として、かつてデブリーフィング法が注目されたが、その有効性については議論があり、かえってトラウマ関連症状を強めるという報告もある。しかしながら、支援者同士の職務終了時の自然発生的な体験表出などはすでに多くの現場でおこなわれており、そのことで支援で体験したことの荷を下ろし、活動日の職業的役割を解除できることの良い効果を実感する支援者は少なくない。岩井他（1998）は体験に関する自然な言語表出としてのインフォーマル・デブリーフィングが重要であることを指摘している。本研究で報告された振り返りの会やミーティングなどは、トラウマ体験の想起を強く求めるようなものではなく、デブリーフィングとしても低強度のものと位置づけられる。藤（2017）はトラウマに関わる中心的な体験として、無力化されることと他者との断絶を挙げ、そこからの回復にはグループを用いた支援や集団精神療法が有効であると述べている。ヤーロム（Yalom, 1995、中久喜他監訳，2012）は集団精神療法の効果として、普遍性（悩んでいるのは自分だけではないことを知る）や愛他性（他の人を助け、役に立つ）等を挙げている。災害支援者が支援を通じ体験した傷つき、衝撃、困惑等に対し、グループを用いたアプローチでの支えは、支援者の安定につながると考えられる。

矢島（2019）は大分県臨床心理士会の支援活動として、これらの要点を網羅した内容での講習会を消防職員に実施したことを報告している。講習会ではトラウマティック・ストレスに関するスクリーニングをおこない、心理教育（PTSDについて、惨事ストレスについて、身近な方の死を経験した場

合について、被災者の声かけについて、セルフケアとラインケアの内容)を提供し、リラクゼーション法(呼吸法、筋弛緩法)を実施し、さらに希望者への個別面談を用意していた。終了後の感想として「自身の反応が異常ではないことを確認できて安心した」との声があったことを紹介し、支援活動で疲弊している職員に対する心理教育やリラクゼーションの提供が有効であることを主張している。また個別相談はたとえ希望者がおらずとも、相談できる場所があるとの安心感を感じてもらうために必要であることも述べている。

山下他(2014)はこころのケアセンターとして実施した支援者支援研修会を報告している。研修会の目的は、支援者がその業務の役割・課題を整理し確認すること、支援者が健康な状態で業務に取り組めるよう促進すること、支援者の交流の場の提供とピアサポートの促進、そして支援者が支援スキルを向上させる機会の提供としている。その研修会においては、精神科医による心理教育とこころのケアセンタースタッフによるグループミーティングとリラクゼーションで構成された回と、全体での心理教育と心理職、看護師、精神保健福祉士等が担当する分科会方式を組み合わせた回を用意し、参加する支援者のニーズに対応できるような工夫がなされていた。地元の専門機関として、日頃の連携において支援者のニーズが多様であることと向き合いながら業務をおこなっている経験に基づいた研修会構成といえる。そして、多職種で協力しながら研修会企画や実施運営に取り組んだことにより、支援者の幅広いニーズの充足につながったと考えられる。

瀬藤(2013)は、通常業務の中で関わった支援者の思いを聞き取る等の寄り添い支援を報告している。また連絡会議等への出席を通じた連携も取り組まれている(香山他, 2013など)。これらの報告からは、心理的な介入に特化せずとも、日頃の関係の中で、支援者の思いを聞き、苦勞を労い、心理的観点からの助言等のかかわりが支援者に必要であること、そして支援者のことを「気にかけている」という姿勢そのものが支援者の支えとなることが示唆され、支援者支援における有用な視点と捉えることができる。

山下他(2014)は災害後の支援者支援について、メンタルヘルス支援とスキルアップ支援が支援の両輪になること、支援者の状況やニーズに応じて実施していく必要があること、その支援ニーズは個別・段階的に変化することを指摘している。災害発生後は心理教育を通じた知的理解と労いによる支援者自身がサポートされる体験が必要であること、その後にグループによる語りやピアサポートの機会を設定すること、そしてスキルアップは初期段階から必要ではあるが、これらを体験した後に、支援技術向上への意欲やセルフケアへの認識の高まりのニーズに応じ提供することで、学習効果が高まることを考察している。災害の規模、復興の進捗、支援者が担当する現場の特性、支援者の所属する組織の役割、地域の支援機関の数や機能などによっても、支援者のニーズがどのフェーズで強まるかは異なる。支援者の置かれた状況への深い理解と、ニーズに即応できる支援者支援プログラムの充実が求められる。

また脇(2018)の報告により、支援者家族への個別相談対応、家族のストレスに関する情報提供、家族同士の交流の場の設定など、支援者家族に対する組織的な対応が間接的な支援者支援になりうることを示された。間接的な支援者支援としては、他にも、現地には行かず後方支援にあたった職員への支援や、支援者が現場に行くことでその職場に生じた、通常業務の穴埋めの負担を担い留守を守った職員への支援の視点も、支援者支援をおこなう上では重要である。加えて、矢島他(2018)が示す、支援者組織におけるロジスティクス業務を滞りなく実践できるような備えと実行力も重要となることを強調したい。

## 2. 実践課題－心理職における「災害支援者支援」への提案から

今回検討した文献の半数以上で、災害支援者支援に関する提案が含まれていた。大別すると、1) 支援者への知識・技術の提供(例)研修、スーパーバイズ等)、2) 支援者のメンタルヘルスへのサポート強化および組織的対応、3) リラクゼーション等身体からのアプローチの活用、4) 専門用語を「翻訳」して伝えるスキルの向上、5) 支援者の支えとなる家族や同僚、支援者支援を提供する専門職の安定の促進、6) 現地支援者の事情・負担の考慮である。これらは、本稿調査で対象とした論文において実践が報告されていたものも含まれるが、災害支援者支援に関わった心理職や研究者から指摘された実践課題として注目すべきものである。

これらに通底する観点として、支援者自身の安定を挙げることができる。小谷(2014)は災害支援者にKAPギャップ(K知識、A態度、P実践)が生じることを指摘しており、ギャップの解消のためには、心理専門的な視点での介入が必要となる。藤澤他(2017)は東日本大震災被災地沿岸部において、支援者のためのサポートグループを実践し、KAPギャップへの介入と語り合える場の創設をはかった。支援者がグループでサポートを受ける体験は、被災者への良質な支援へとつながるといふ、グループと支援者が双方で補い合う「相互補完関係」(小黒, 2014)の効果をねらいとし実施したものである。この実践を通じ、支援者支援においては、認知・知識面の補強(心理教育)+行動・反応面の対応(リラクゼーション)+感情面のサポート(グループ体験、思いを語る場を持つ)を組み合わせた支援者支援プログラムが必要となり、また支援者が安全・安心を感じる場の中で、安定を得られるような取り組みが必要となることを主張している。今回本研究で対象とした文献において、山下他(2014)や矢島他(2018)、矢島(2019)の取り組みも、同様のねらいのもと実践された支援者支援と理解できる。

また支援業務を通じて体験するストレスへの対応は、大きな課題である。災害支援者が抱えるストレスへの対応について成澤他(2013)は、ストレス対応ガイドラインを作成し、支援者支援には平常時からの準備ならびに休養や業務量調整に関する実施方法の確立といった組織的対応が重要であることを指摘している。平常時からの準備には、研修等を通じた災害時活動への理解の促進やセルフケアのための技能獲得も含まれる。組織的対応に関しては、休養・休息の必要性を組織が理解できるような提案や、ラインケアへのサポートなども想定できる。これらについては、医師、看護師、保健師等との連携のもと、心理職の職能を發揮できるであろう。現場の支援者を支える視点、またその支援者支援をおこなう支援者同士のつながりを維持し、労働合いができるようなチームの風土形成に、心理職が貢献できることは大きいと考える。

心理職の1つである公認心理師は、2017年の公認心理師法施行にて生まれた、日本における初めての心理的支援に関する国家資格で、今後医療保健、福祉、教育、産業、司法矯正などの多領域における活用拡大が見込まれる資格である。特に災害支援においては、公認心理師は臨床心理士と同様に、DPAT構成メンバーの一員となることも想定され、被災地での実践を通じ、現地支援者と関わることも業務に含まれる。公認心理師養成カリキュラムでは、養成教育の中で取り組まれる事項として「災害時等に必要な心理に関する支援」が含まれた。今後は現任者ならびに公認心理師等の心理職を目指す学生に、支援者支援の意義を広く示し、支援者支援のための視点や技能を教授していくこと、そして“支援者を支援することが結果的に支援の向上につながる”(藤岡, 2018)観点を伝えていくことが、課題となろう。

## 3. 本研究の限界

“支援者支援”ならびに“災害支援者支援”という用語・概念の理解が不足している現状であることから、“支援者支援”が研究キーワードとして挙がりにくく、また“支援者支援”と認識せずに実

践された取り組みが多くあると推察される。また、本稿の調査では、心理職による実践であることが明示され、筆者に心理職が含まれる文献を対象としたが、他職種著者による報告に、心理職と連携した支援内容が含まれていることも大いに予想される。さらには、災害時の支援において、被災地外の自治体・団体から被災地自治体・団体への職員派遣による活動もあり、その中には心理職も派遣職員として含まれ、それらの多くは自治体等発行の報告書への掲載や庁内報告会資料として残されている。そのため、論文データベースを用いた論文検索の方法では把握しきれない報告もあり、ハンドサーチに頼らざるを得ず、コスト面での課題が大きい。外部機関が入手することが困難な報告書や資料もあることから、心理職による支援者支援の実践のすべてを確認・検討することは難しい。これらより、本研究における文献調査で言及できなかった実践が多く存在するであろうことは、本研究の限界として挙げられる。

被災者支援と同様に、支援者支援も多職種連携にておこなわれることが主である。本研究では心理職による実践報告を対象としたため、他の職種による支援者支援における観点や実践内容の把握はおこなっていない。各職種の職能を活かした災害支援者支援の特徴、ならびに職種を問わない支援者支援の実践について、他の職種による報告の検討を進めること、そしてそれらの検討を通し、心理職の専門性に根ざした災害支援者支援アプローチを明らかにすることが、今後の課題である。

## 謝辞

本研究は、科学研究費補助金（JSPS科研費20K14192 若手研究「災害支援者支援に関わる心理職のキー・コンピテンシーの解明」研究代表者：藤澤美穂）の助成により行われたものである。

## 引用文献

- 藤信子 2009 災害支援者のためのグループ. 臨床心理学, 9 (6), 735-739.
- 藤信子 2017 グループを活用した災害支援者支援. こころの科学, 192, 68-72.
- 藤岡孝志 2018 『支援者支援養育論』の構築に関する論考：支援者支援を中核に据えた養育論. 日本社会事業大学研究紀要, 64, 115-129.
- 藤澤美穂, 高橋文絵, 小黑明日香 2017 東日本大震災被災地における、支援者のためのサポートグループ-参加者が来ないことを巡って-. 集団精神療法, 33(2), 181-186.
- 藤原俊通 2017 支援者支援学 救援活動後のケア. こころの科学, 195, 92-96.
- 福島眞澄 2009 地震地帯の小中学校教師へのサポート 当事者支援から支援者支援へ. こころの健康, 24(2), 40-42.
- 石井千賀子, 瀬藤乃理子 2014 家族療法に基づく「あいまいな喪失」への支援 福島における支援者支援の経験から. 家族療法研究, 31(1), 101-105.
- 岩井圭司, 加藤寛, 飛鳥井望, 三宅由子, 中井久夫 1998 災害救援者のPTSD 阪神・淡路大震災被災地における消防士の面接調査から. 精神科治療学, 13(8), 971-979.
- 加藤寛 2013 大災害後の支援者支援. 精神医学, 55(10), 1011-1016.
- 厚生労働省委託事業 DPAT事務局 DPATとは. <https://www.dpat.jp/dpat.php> 2020年10月1日閲覧.
- 香山雪彦, 内藤哲雄, 藤原正子, 日下輝美 2013 避難をめぐって揺れる福島のコミュニティ その状況と福祉心理学科が取り組む支援者支援. 福島学院大学研究紀要, 46, 1-7.
- 松尾寿栄, 三好良英, 宮原裕, 武田龍一郎, 松田裕, 高野吉輝, 益留真由美, 石田康 2016 熊本地震における宮崎県DPATの役割 災害時の支援者支援. 宮崎県医師会医学誌, 40(2), 185-

191.

- 三谷理絵, 三谷聖也 2013 東日本大震災における県外避難者への心理支援活動 多職種連携と支援者支援を中心に. 愛知教育大学教育臨床総合センター紀要, 3, 1-7.
- 餅原尚子 2011 復興支援者への心身のケアを考える. 臨床心理学, 11(4), 519-523.
- 成澤知美, 鈴木友理子, 深澤舞子, 中島聡美, 金吉晴 2013 Delphi法を用いた災害支援者のストレス対応ガイドラインの作成に向けて. トラウマティック・ストレス, 10(2), 163-173.
- 野口代 2018 支援者支援学 被災地における支援者支援 中・長期的なこころのケアに焦点を当てて. こころの科学, 199, 120-125.
- 小黑明日香 2014 行政機関の精神保健福祉実務担当者会議における事例検討の意義-ケースワークに還元されるグループワークの模索-. 日本集団精神療法学会第31回大会抄録集, 38.
- 大類真嗣, 安部和明, 藤田俊浩, 渡部聡, 灘岡壽英 2011 東日本大震災の被災地における心のケアチームの活動-被災者・支援者支援と災害時精神保健医療体制の構築. 山形県立病院医学雑誌, 45(2), 185-190.
- 大塚耕太郎, 酒井明夫 2012 岩手医科大学における被災地ケア: 中長期的対策に向けて. 精神神経学雑誌, 114(3), 211-217.
- 桜井明子, 上月清司, 山本喜三郎 2017 災害支援と自治体職員の心身のケア-阪神・淡路大震災の復興から東日本大震災などの国内外の被災地へ. 心身医学, 57(3), 243-250.
- 澤口利絵, 操華子 2014 被災地の地方自治体職員のケアを通じて支援する 東日本大震災から学ぶ心のケアの支援者支援活動. ナーシング, 34(10), 108-115.
- 重村淳, 谷川武, 佐野信也, 佐藤豊, 吉野相英, 藤井千代, 立澤賢孝, 桑原達郎, 立花正一, 野村絵一郎 2012 災害支援者はなぜ傷つきやすいのか? -東日本大震災後に考える支援者のメンタルヘルス-. 精神神経学雑誌, 114(11), 1267-1273.
- 鈴木友里子, 金吉晴 2016 災害への反応とフェーズ. 酒井明夫, 丹羽真一, 松岡洋夫 (監修), 災害時のメンタルヘルス. 医学書院, 10-14.
- 瀬藤乃理子 2013 視察報告 被災地の支援者支援の課題 被災地での遺族支援活動の中でみてきたもの. 甲南女子大学研究紀要: 看護学・リハビリテーション学編, 7, 49-55.
- 生島浩 2014 東日本大震災への家族支援・支援者支援 現状と課題 福島からの報告(3). 家族療法研究, 31(1), 97-100.
- 高橋晶 2014 災害救助要員のメンタルヘルス. 精神神経学雑誌, 116(3), 224-230.
- 高橋晶 (編著) 2018 災害支援者支援. 日本評論社.
- 高橋晶 2018a 災害精神医学とは. 高橋晶 (編著), 災害支援者支援. 日本評論社, 7-24.
- 高橋晶 2018b さまざまな職種における災害支援者支援. 高橋晶 (編著), 災害支援者支援. 日本評論社, 133-155.
- 高橋葉子 2012 東日本大震災の支援者支援 支援者であり被災者である人達を支えるということ. 精神医療, 67, 114-120.
- 高橋祥友 2018 災害支援者支援のメンタルヘルスの原則. 高橋晶 (編著), 災害支援者支援. 日本評論社, 39-48.
- 高野雅司 2016 被災地の支援者支援と支援者のセルフケア ラビング・プレゼンスの見地から. 人間性心理学研究, 33(2), 171-177.
- Tominaga Y, Goto T, Shelby J, Oshio A, Nishi D, Takahashi S. 2019 Secondary trauma and posttraumatic growth among mental health clinicians involved in disaster relief activities

- following the 2011 Tohoku earthquake and tsunami in Japan. *Counselling Psychology Quarterly*. DOI: 10.1080/09515070.2019.1639493.
- 脇文子 2018 支援者支援学 支援者家族の支援とは. *こころの科学*, 198, 120-125.
- 矢島潤平, 佐藤晋治, 飯田法子, 小野貴美子 2018 災害発生時における心理職のロジスティクス業務. *ストレスマネジメント研究*, 14(1), 31-38.
- 矢島潤平 2019 災害発生後の支援者支援における心理職の役割. *ストレス科学*, 33(4), 322-330.
- ヤーロム, I.D. 2012 *グループサイコセラピー 理論と実践*. 中久喜雅文, 川室優監訳, 西村書店 (Yalom, I.D. 1995 *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4<sup>th</sup> ed.) . New York: Basic Books.)
- 山口浩 2015 ログセラピーの身体次元-心理次元-精神次元の関係から考えるバイオフィードバックの付加価値. *バイオフィードバック研究*, 42(1), 11-17.
- 山下和彦, 渡部育子, 後藤弓子, 安藤純子, 相良サク子, 岩沢裕樹, 松田聡一郎, 田崎美和, 宮原俊也, 松島輝明, 重村淳, 前田正治 2014 東日本大震災後の福島県内復興支援者のニーズ変化と現状 ふくしま心のケアセンター県中の方部センターの支援者支援研修会の取り組みから. *トラウマティック・ストレス*, 12(1), 79-86.