

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **ハラスメント研修** 2/20の夜に行うハラスメント研修について、内容などの検討をしています。1/17と2/8に打ち合わせを行い、2/15に最終の打ち合わせを行う予定です。
- ・ **ボランティア活動** 2/9にNCKからボランティア活動に行ってきました。曳舟の「すみれ会」という地域の寄りあい処でマジック&傾聴をしました。詳しくは次回会報で!
- ・ **2月の勉強会** 2月の勉強会は2/13(木)がカウンセリング実習です。その次の2/25(火)は『カウンセラーの伝えるスキル』というテーマで高楊美裕樹先生にご講義頂きます! ぜひお気軽にご参加ください!
- ・ **ビジターご参加** 今回は蝶野さん、早坂さん、相川さん、谷北さん、中島さん(初めてご参加)と加藤さん(おなじみ)がビジター参加してくださいました!
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です!
 年間スケジュールはこちらに載っています→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

NCKホームページの
 QRコードです →



2月13日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

2月25日(火) 19:00~21:00 テーマ：『カウンセラーの伝えるスキル』高楊美裕樹先生
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

3月12日(木) 19:00~21:00 テーマ：カウンセリング実習
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 2号室

場所詳細： 人形町区民館(中央区日本橋人形町2丁目14-5) <https://goo.gl/maps/iNQRtz9eos6oYd5r8>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はNCKの勉強会が200回を迎えた記念企画第2弾として、メンタルレスキュー協会理事長の下園壮太先生にご講演頂きました！ テーマは

災害時のストレスケア
～カウンセラーの視点から～

です。災害時だけでなく、カウンセラーとしてとても勉強になるお話でした！



下園壮太先生



勉強会の様子。たくさんの方にお越し頂きました！

まず、昨年の千葉などでの豪雨災害について。この災害について下園先生は、被災者のメンタル面で東日本大震災よりも厳しい面があったと見ているそうです。その理由はこの後の話を聞くとわかってきます。

右の「ショックな出来事後に生じやすい苦しみ」は(災害時に限らず)カウンセラーとして避けて通れないもの。ただ、こういったクライアントの苦しみは時間とともに変化していくそうです。「ファーストショック」と呼ばれているのは急性ストレス障害(ASD)とも言われるもので、時間とともに収まっていく人が多いのですが、3割の人は悪化していくようで、これが「セカンドショック」です。うつやPTSDがこれに当たります。

そして「セカンドショック」が起こる原因の1つが「(修正されず)偏った情報」で、これは人に言えないから続いてしまうもので、だからこそ、つらい情報をシェアすることが重要だそうです。そしてもう1つの原因が「疲労」だそうです。たとえば、災害の後にインフラが復旧せず、生活に不便な状況が続くうちに疲労が蓄積して、状態が悪化してしまうことがあるそうです(前述の千葉の災害もこれに当たります)。

この疲労の蓄積については1倍モード～3倍モードという呼び方で区別しているそうです。1倍モードは通常の生活ができるレベル、2倍モードはうつの傾向はあるけど表面は飾れるレベル、それを超えて別人化してしまうのが3倍モードという感じです。ここで重要なのが、本人がどのモードにあるかによって、同じ刺激を受けたときの影響が異なるという点です。たとえば、災害からしばらくして、以前ならそれほど気にならない程度の出来事に、大きなショックを受けてしまう人がいるようで、これは疲労が蓄積している(3倍モードになっている)ためだそうです。しかし、本人としては「この程度の出来事で、なぜそんなにショックを受けてしまうのか」が分からず、自分に自信をなくしてしまうこともあるとのこと。そんな場合はクライアントにこうした蓄積疲労のメカニズムを説明してあげることもあるそうです。

また、色々なストレスが積み重なることも蓄積疲労につながるとのこと。ストレスになるライフイベントはいろいろありますが(養成講座でも習いましたよね)、それが重なることも蓄積疲労につながるんですね。

次に「専門家としての支援のコツ」をお話し頂きました。まず、ファーストショックへの対応として重要なのが「味方になる」ことと、「体験を聴く」ことだそうです。「味方になる」というのはクライアントの思考や反応を否定しないこと。産業カウンセラーという「受容」とほぼ同じですね。次の「体験を聴く」というのは(クライアントが話せる場合は)つらかった出来事をできるだけ詳しく、細部まで聴くということです。カウンセラーの中には被災者のそういう話を聴かない(話したくないだろうと思っている)人もいますが、下園先生によるとこれはNG。リアルな話を最後まで聴くから仲間になれる(安心してもらえる)し、前述の「偏った情報」を修正するためにも必要なこと。当事者の体験をできるだけ同じ感覚で共有(共感)することが必要だそうです。だからこそ、災害後の支援では「元気な人しか現場に入っちゃいけない」「一人で入っちゃいけない」「睡眠をいつもより1時間多く取る」といった注意点があるとのこと。

セカンドショックへの対応では「疲労予防」と「記憶の整理」「自信のケア」がポイントだそうです。下園先生によると、そのためにグループカウンセリングが効果があるそうです。しかし、惨事後のグループカウンセリングの方法はよく知られておらず、そのせいで「災害後のデブリーフィングは有害」という言説が多くなっていて残念とのこと。ちなみに、惨事後ミーティングについて教えているのは日本ではメンタルレスキュー協会だけだそうです。興味のある方は勉強してみてください。

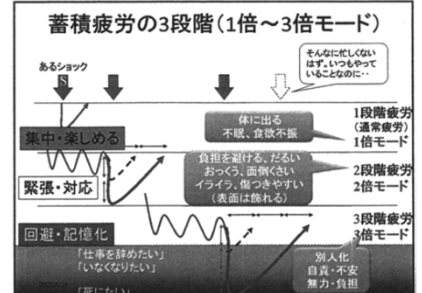
その他にもいろいろお話し頂きましたので、添付資料(※ 会員限定)も参照ください。初めて知ることが多く、とても勉強になりました。下園先生ありがとうございました！

ショックな出来事後に生じやすい苦しみ

- パニック 実感がない(元気) 腰が抜ける
- 自分を過剰に責める 一人、場所、夜が怖い
- 不安 情報に釘付け 忘れられない 感情的
- びくびく、ソワソワ 悲しみが止まらない 涙もろい
- 眠れない 食べられない(たくない) イライラ
- 話題、場所等を避ける つらい記憶がよみがえる
- 途方にくれる(孤独、先が見えない) 気力が出ない
- 体調が悪い 疲労 酒・タバコが増える
- 仕事を辞めたい 後を追いたい

それらの苦しみの中でも特に「うつ・惨事の人は何が 痛い(辛い)か」

- 無力・自信低下 何も出来ない 自分でなくなる 捨てられる
- 罪悪・自責感 悪いことをした 責められる 足を引っ張っている
- 不安・緊張感 まだ危機が続いている これらに更に悪くなる
- 疲労・負担感 やらなければならない 自分が努力しなければ 変わらなければ



- カウンセリングでは
- SS(うつの症状)に注目
 - 「時間が経っているのに自分だけ引きずっている」と感じていることが多い(表出しにくく、悩みが深くなっていることも)
 - 惨事より普通の悩みが悪化する可能性
 - 人間関係が悪化している可能性
 - 当初元気だった年配の方に注意
 - グループカウンセリングは、個人の温度差が表面化しやすいので注意
 - ※今の症状をメカニズムで説明してあげる

もっと勉強したい

- メンタルレスキュー協会 <http://www.mentalrescue.org/>
- 「クライシス・カウンセリング」 金剛出版
- 「こころの疲れをとる技術」 朝日新聞出版
- 「平常心を鍛える」講談社+α新書

編集後記

会報作成担当のコメント・つばやき… などなど

今回は貴重なお話を聞けて、とても勉強になりました！ 災害時に限らず、いろんなクライアントさんに共通する話も多かったと思います。さて、話は急に変わりますが…、勉強会の後よく行った居酒屋「浜町亭」さん(人形町二丁目店)が1月末で閉店されたそうです。残念です…。これまでありがとうございました！ 【水口】

