熊本こころのケア通信 サクラ咲く 号

令和2年
3月30日
通巻12号

サイコロジカル・リカバリー・スキル（ＳＰＲ）

昨年の12月に、行政・医療・福祉等の支援者の方々を対象に「被災者の中長期の回復を支えるこころのケア～サイコロジカル・リカバリースキル（ＳＰＲ）～」の研修会を2日間にわたり開催しました。今回は、ＳＰＲについてご紹介します。

ＳＰＲとはアメリカで開発された、災害復興期における被災者の回復を支えるための心理的支援法です。災害後に起こりやすい困難や問題に対処するためのスキルを学ぶことで、自己効力感を高め、回復を促進することを目的としており、次の6つのスキルで構成されています。

①情報を集め支援の優先順位を決める
②問題解決のスキルを高める
③ポジティブな活動をする
④心身の反応に対応する
⑤役に立つ考え方をする
⑥周囲の人と良い関係をつくる

※スキルの内容については図1を参照

ＳＰＲのスキルを活用して実際に手助けをしたり、被災者に教えたりなど、介入に役立たせることができます。また、このスキルはそれぞれの立場で、すことができます。

研修では4人1グループになり、事例に沿って被災者役、支援者役、観察者に分かれてＳＰＲのスキルを取り入れたロールプレイを行ないました。多様な視点で活発な意見交換がなされ、ＳＰＲについての理解を深めることができました。

今後も研修会を開催していく予定ですので、皆様の参加をお待ちしております。

ロールプレイの様子

図1

SPRのスキル名と内容

情報を集め、支援の優先順位を決める
情報を集めて、支援機関に紹介する必要があるか判断する。被災者が最も必要としている事を理解し、優先順位を決め、SPRによる介入計画を立てる方法。

問題解決のスキルを高める
問題と目標を明確にし、様々な解決方法のアイディアを出し、それらの方法を評価し最も役に立ちそうな解決策を試してみる方法。

ポジティブな活動をする
ポジティブで気の晴れるような活動とはどのようなものなのか考え、それをやってみることで気分と日常生活機能を改善する方法。

心身の反応に対処する
動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらを和らげる方法。

役に立つ考え方をする
苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方に置き換える方法。

周囲の人とよい関係をつくる
周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法。

こころとからだの健康に関する調査について

熊本地震で被災され、仮設住宅および災害公営住宅等にお住いの18歳以上の方を対象に『第4回こころとからだの健康に関する調査』を実施します。

この調査は被災された方々のこころの健康状態を把握し、必要な援助を行い、今後の支援体制や事業を検討する目的で実施をします。対象となる方には調査票が届きますので、ご協力をお願いします。

【提出期限】 令和 2年 4月 17日（金）

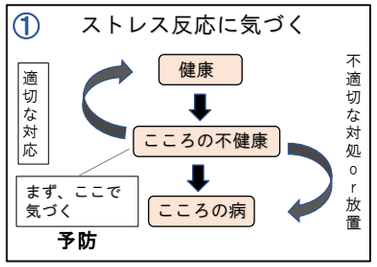
くまもと県民カレッジ主催講座

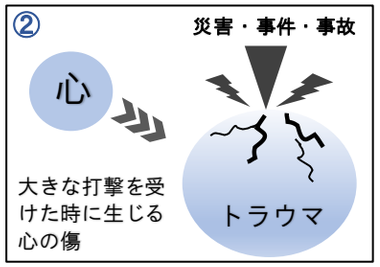
熊本県生涯学習センター主催の市民講座「くまもと県民カレッジ主催講座」が開催され、熊本地震後からこころのケアを行っている当センターがスキルを伝授するために『今、見直したいこころのケア～震災の経験をいかすために～』とのテーマで講義を行いました。

1回目はセンター長の矢田部が「ストレスで変化するこころとからだ～誰にでも起こりうる反応～」について説明をしました。

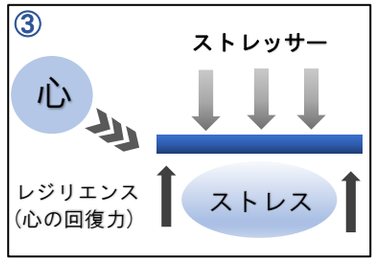
〈5つのポイント〉

①ストレスがこころの不健康（ストレス反応）を引き起こす
②こころもケガをする（トラウマ反応）
③こころには自然回復力（レジリエンス）が備わっている





2回目は臨床心理士の吉川が「こころの健康を守るために～セルフケアについて説明をしました。ストレスは誰にでもあり、ストレスが溜まるのも当然のことです。そのストレスと上手く付き合っていくためには、自分で予防し、気づき、積極的に緩和していこうという考え方「ストレスマネジメント」が大事であることを話しました。最後は今の自分の気持ちを絵で表現するセルフケア体験も行いました。



④こころのメカニズムを知り、賢く対処することで心の病を防ぐことができる
⑤これらの考え方は、災害復興期のこころのケアのみならず、災害直後や平常時にも通じる

最終回は保健師の桑村が「身近な人を支えるゲートキーパーの役割～り・は・あ・さ・る～」と、話の聴き方について講義を行いました。参加者でペアになり、良い例と悪い例の話の聴き方のロールプレイを実践しました。受講者からは「ストレスとの向き合い方を知ることができた」「傾聴する大切さを学んだ」等の感想が寄せられ、熱心に学びを深めておられました。

私のストレス対処法

今号より熊本こころのケアセンター職員のストレス対処法を順番に紹介していきたいと思います。