

心のケア「気づき、声かけ、つなぐ」

熊本こころのケアセンターが開所してから二年に差し掛かるうとしています。当センターでは平成二十八年十月の開設から平成三十年七月までの間に、延べ二〇二三件の個別相談に応じてきました。心の不調をきたす原因となった相談背景をみますと(図)、生活再建問題や身体の健康問題よりも、家族家庭問題が圧倒的に多いことがわかります。

災害復興期にはコミュニティの重要性が強調されますが、コミュニティの有するレジリエンス(心の回復力)を高める効果がその理由のひとつです。そして、家族は最小のコミュニティといわれます。家族という小さいけれども一番身近なコミュニティ機能に支障をきたすことが、誰かに相談せずにはいられないという状況を作り出すのかもしれない。

「身の回りにもある発達障害」

児童・生徒に使われる事が多かった「発達障害」の言葉、最近は「大人の発達障害」が問題とされることも多くなってきました。

長らくこの問題に携わってこられている心理士の豊田佳代子先生に、この障害についてお話を伺いました。

発達障害とは何ですか？

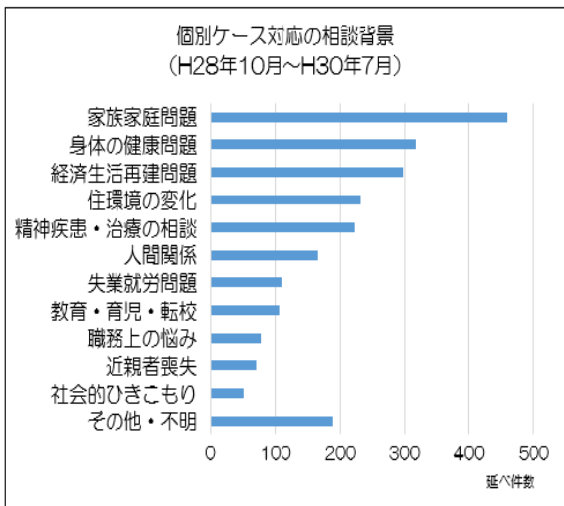


生まれつき脳機能の発達のアンバランスさがあり、社会生活に様々な困難をきたす事がある障害です。対人関係の困難・コミュニケーションの障害・こだわりなどの特徴を持つ「自閉症スペクトラム」や不注意、多動・衝動性の特徴を持つ「注意欠陥/多動性障害」、知的



発達には問題ないが、読み書き計算など特定の分野で困難がある「学習障害」などがあります。生まれつきですら、親の育て方や本人の努力不足で起こるものではありません。

いで多くみられる身体の健康問題や経済生活再建問題には、身体疾患の治療や生活再建に関わる専門機関との協働支援が必要となります。いわゆる自殺予防ゲートキーパー理念のような「気づき、声かけ、つなぐ」という姿勢が、被災者の心のケアにも求められているのだと思います。



大人の発達障害とは？

大人になって環境や周囲から求められることが変わること、今まで身につけていた自分なりのやり方や対処法ではうまく処理できなくなり、それまで目立たなかった生来の特徴が、「困難さ」や「トラブル」となって顕れやすくなる事があります。「うまくいかない体験」が重なり、「何をやっても」という気持ちになり、不安やうつ症状といった二次障害を招くこともあります。

地震後に慣れない仮設暮らしから発達障害の特徴が目立つようになったり、二次障害を来したりする方もおられます。

発達障害の方にとどのように接したらよいですか？

最近「発達障害」という言葉がより身近になりました。診断基準を見て、自分にも当てはまるところがあるなど思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。障害の有無にかかわらず、本人と周囲の人がお互いどんな違いや特徴を持っているのか、それをどう活かすとうまくいくのか、それぞれの人の関心をもち、互いに理解し合うことが大切です。



災害時の心のケア研修会を開催

残暑厳しい8月8日、9日の両日、兵庫県こころのケアセンターから大澤智子先生(PFA/SPR認定トレーナー)をお迎えし、災害時のこころのケア研修会(サイコロジカル・リカバリースキル研修)を実施しました。

熊本地震から2年4か月が経過、徐々に生活再建の展望が開けてきた方、まだまだ道筋がまったく見えて来ない方等々、周辺環境や人間関係の変遷も目まぐるしく、大きな不安を抱えたまま新たな課題に直面したり、今まで隠れていた問題が露呈したりと、問題は更に複雑化の様相を呈しております。

ここから「こころのケアのスタートであり正念場」と言われるところで、この時期を捉えての大澤先生による適切な対応スキル獲得のための研修は実にタイムリーな企画だったようです。

アンケートでも「変わりゆく周辺環境に戸惑い苛立つ被災者の新たな苦悩に寄り添えず苦慮していたので、とても参考になりこれからの支援に活かされます。」との声が多く聞かれました。



開催予定の研修会のご案内

日時	平成30年9月19日(水) 10:00~16:30 ※受付9:30~	平成30年10月10日(水) 10:00~16:30 ※受付9:30~
内容	依存症支援者研修会	被災者支援のスキルを学ぶ PFA(サイコロジカル・ファースト・エイト)研修会
講師	肥前精神医療センター 武藤岳夫先生・福田貴博先生	兵庫県こころのケアセンターPFA/SPR認定トレーナー 大澤智子先生
場所	くまもと県民交流会館パレア	ウエルパルクまもと

※ 申し込み・問い合わせは熊本こころのケアセンターまで