

大学生と職員を対象とした災害時の 心のケア教育の展開

— 心理的応急処置（PFA）研修の取り組み —

小 川 邦 治

Development of a Mental Health Care Program after Disaster
for University Students and Administrative Staffs
— Implementation of Psychological First Aid (PFA) —

Kuniharu Ogawa

問 題

わが国において災害時の心のケアの重要性が注目をあびたのは、1995年に発生した阪神淡路大震災からとされている（日本赤十字社，2004）。それ以前にも1991年の長崎県雲仙普賢岳噴火や1993年の北海道南西沖地震では被災者の心理的ストレスに関心が集まっていたが（江澤，2012），ケアすべき対象が不明確であったり，本当に必要なケアが被災者に行き届かなかったり，ケアの方法そのものが確立していないためにかえって被災者の状態を悪化させてしまったりという様々な問題事象が発生した。例えば富永・小林・吉・高橋・有園（2010）は，阪神淡路大震災後の心のケアとして被災者へのデブリーフィングが推奨されていたものの，その後被災者へのケアとしてデブリーフィングは有効でないとされたこと，阪神淡路大震災では避難所に「心のケア相談室」が設置されたものの，訪れる被災者は少なく，被災者の心のケア活動自体が試行錯誤であったとしている（富永ら，2010）。

防災に関する心理学的研究を俯瞰すると、大きく分けて1.防災意識、2.防災教育、3.災害時の実際の援助活動の報告とその評価、に分かれるように思われる。このうち防災意識と防災教育については、防災教育の結果として防災意識の向上を検討する報告がいくつかある。たとえば栢田・翠川・三木・大町(1988)は、中学生を対象として地震防災意識とその形成過程を分析し、地震防災教育の効果測定を試みている。そして、地域や学校の防災体制の充実が生徒の防災意識を高めるのに大いに有効である、と結論づけている(栢田ら,1988)。

防災教育については、災害ボランティアを対象とした実践報告がある(鈴江,2016;長谷川,2017)。このうち鈴江(2016)は、災害からの復旧・復興に欠かせない存在である災害ボランティアに対して、「実際の活動支援からボランティア保険、メンタルヘルス対策、公衆衛生的視点までを組み込んだ総合的かつ実践的なプログラム」として災害ボランティア講習会を開催し、その効果について報告している。また長谷川(2017)は、災害ボランティアへの大学生の積極的な参加が期待されているとし、災害ボランティアに求められる「コミュニティを支える力」、すなわちシチズンシップを大学生が身につけるために、2015年に発生した関東・東北豪雨災害の被災地である鹿沼市において参加型シチズンシップ教育を展開し、その実際を報告している。この教育では「学習機会の提供」と「参画の場の確保」を重視して大学と地元の社会福祉協議会が協働し、防災教育の枠組みを越えて災害ボランティア活動につながる大学生のシチズンシップを醸成することについて論じている。

災害時の心のケアに焦点を当てると、これまでに触れてきた防災教育だけでなく、「災害時に必要な心のケアの方法」を学ぶことが重要である。今回取り上げたPFA(Psychological First Aid:心理学的応急処置)は、災害支援者が身につけておくべき心構えと対応をまとめたものであり、被災地で本当に必要とされる初期対応を学ぶことができる。WHO版PFA研修(以下、WHO版PFA)は、世界24の国際機関が推奨する最も汎用性の高いプログラムで、医療者や専門家でなくても習得が可能であり、シミュレーションやロールプレイ、ディスカッションによって実践的に学ぶことができるように構成されている。

鈴江（2016）は、WHO 版 PFA は「災害ボランティアの課題の多くを克服する可能性のあるプログラムであり、現時点では災害ボランティアを含め被災者支援を担う人々を対象とした最も効果的なプログラム」であるとしている。

コミュニティの視点から考えると、災害発生時に学校が果たす機能について取り上げなければならないだろう。この点について吉岡（2006）は、学校を地域の拠点施設ととらえ、2005 年に発生した福岡県西方沖地震直後に避難所として使われた小学校に対する聞き取り調査を行い、学校と地域の関わりについて報告している。吉岡（2006）は、住民の中には「何かあったら学校に」という意識が強かったことや、学校が「救助活動が軌道に乗るまでの初期の、混乱した段階を支える」役割を果たしていたことを指摘している。吉岡の指摘を踏まえると、大学において心のケア研修を展開することは、教育的な意味合いだけでなく、地域における将来への備えとしても大変重要であると考えられる。

本学心理学科では 2015 年度より心理学科在学生を対象に WHO 版 PFA を開催してきた。2017 年度は、心理学科在学生だけでなくボランティアセンター、大学事務部門を通じて幅広く参加者を募集して開催した。

本研究では、WHO 版 PFA を通じて参加者の災害に対する意識がどのように変化をするのかを 2017 年度に開催した WHO 版 PFA 参加者を対象とした調査によって検討し、災害時の心のケア教育の効果と今後の展望について考察する。

目 的

WHO 版 PFA を開催し、参加者の災害に対する意識および災害時発生時の意識に関する変化を心理学的に検証する。また、参加後の自由記述アンケートから参加者の学びを質的に検討する。

方 法

2017年度西南学院大学教育支援プログラム（A）「WHO版PFA研修を軸とした災害ストレスと心のケア教育の展開」として、WHO版PFAを実施し、参加者の災害時の心のケアに対する意識が研修前後でどのように変化するかを質問票によって調査した。以下にその概要および調査項目について述べる。

開催日時と場所 2017年10月7日(土)、10月8日(日)の2日間、10:00～17:00の計2回開催した。場所は西南学院大学2号館中会議室を使用した。

WHO版PFA研修の実施 まず国立精神・神経医療研究センター災害時こころの情報支援センターより講師2名を派遣していただいた。WHO版PFAは、座学だけでなく被災地シミュレーションやディスカッション、被災者と支援者になったのロールプレイから構成された参加型研修であり、精神医療の専門知識を持たない人が心のケアを学ぶことができるように工夫されている（写真1, 2, 3）。



写真1. 被災地シミュレーション



写真2. ロールプレイングの様子



写真3. グループディスカッション

参加者 西南学院大学人間科学部心理学科在学生のほか、ボランティアセンター経由で災害時の心のケアに関心のある在学生、西南学院大学大学院人間科学研究科博士前期課程の在学生、および西南学院大学職員から参加者を募った。参加者の所属の内訳を表1、基本属性（性別、学年）を表2に示す。

表1. 参加者の所属の内訳

	10月7日	10月8日
心理学科学生	13名	20名
ボランティアセンター学生	9名	4名
大学院生	1名	3名
職員	6名	3名
合計	29名	30名

表2. 参加者の基本属性（性別、学年）

	1年生	2年生	3年生	4年生	大学院生	職員	合計
男性	7名	0名	2名	1名	0名	5名	15名
女性	22名	7名	5名	2名	4名	4名	44名
合計	29名	7名	7名	3名	4名	9名	59名

調査項目

1. 調査前に尋ねた項目 性別、学年、所属、大きな災害の直接経験の有無、将来災害を経験すると思う確率（「0＝まったくない」から「100＝必ず経験する」の範囲で数字で回答を求めた）、防災意識として防災活動参加経験の有無、地域の避難場所の認知の有無、非常持ち出し品の準備の有無、家族で災害について話し合った経験の有無、および災害ボランティア活動経験の有無について尋ねた。

2. 調査後に尋ねた項目 研修内容に対する評価と満足度を4項目5件法で尋ね、本研修に参加して印象に残ったことや心のケアについて学んだことについて自由記述で回答するように求めた。

3. 調査前後に尋ねた項目 伊藤・原・謝（2011）を参考に、災害発生時の意識について「私は落ち着いて行動できるだろう」「私はすみやかに避難できるだろう」「私は被災者の支援活動に参加できるだろう」「私は何をしたらいいかわからないだろう」の4項目、5件法で問うた。

倫理的配慮

調査はすべて無記名であり、研修参加前と参加後のデータのマッチングはあらかじめ用意してあった連番と照合する形で行われた。参加者は質問票の表紙に示された以下の倫理的配慮項目を読むように求められた。

- ・この調査は協力を強制するものではないこと。
- ・答えたくない質問がある場合や何らかの事情で回答を続けることができなくなった場合には、いつでも回答をやめて構わないこと。
- ・この調査に協力しなくても WHO 版 PFA を受講できること。
- ・回答は無記名で、結果はすべて統計的に処理されるため個人が特定されることはないこと。
- ・結果は教育活動のために役立てるほか、学会などで発表すること。

なお、調査にあたっては、WHO 版 PFA の講師派遣元である国立精神・神経医療研究センター災害時こころの情報支援センターに調査票および研究の主旨を提出し、調査実施の許諾を得た。

結 果

量的データの解析には IBM 社製 SPSS Statistics 24 および清水（2016）による HAD Version 16.03 を用いた。解析の際欠損値はペアごとに削除したため、設問毎に合計が異なる。また、自由記述については VERBI ソフトウェア社製 MAXQDA Analytics 2018 を使用して質的分析（佐藤，2008）を試みた。以下に結果を示す。

1. 被災経験と災害に対する意識 参加者の被災経験および災害に対する意識について以下に示す（図1）。この図では、質問毎に全体を100%とした時の回答の割合をグラフで示している。数字は回答の度数である。

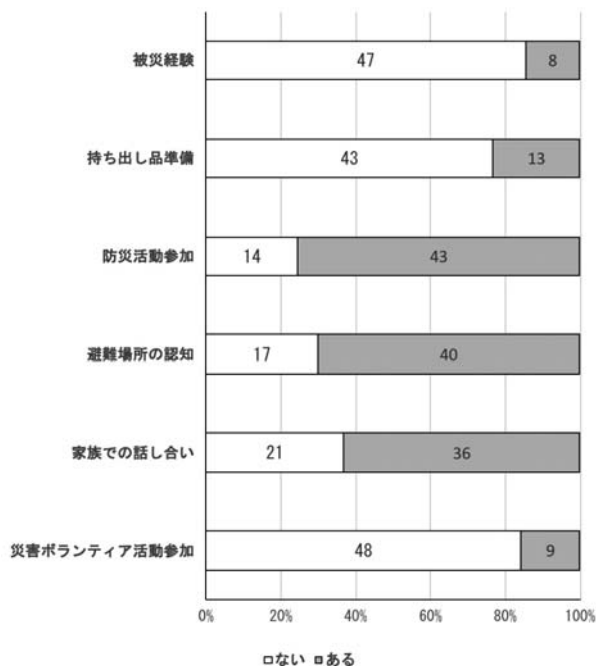


図1. 被災経験の有無、および災害に対する意識について

また、「将来、災害を経験すると思う確率」については、平均62.0（標準偏差 = ± 25.7 ，最小値 = 0，最大値 = 100，最頻値 = 50）であった。

2. 災害発生時の意識 研修参加前後で災害発生時の意識がどのように変化するかをみるために、当該4項目について対応あるt検定によって検討した（図2, 3, 4, 5）。これらの図においてエラーバーは標準誤差である。

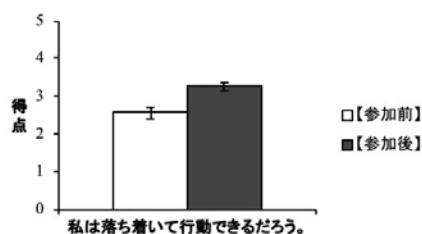


図 2. 研修前後の変化「私は落ち着いて行動できるだろう」

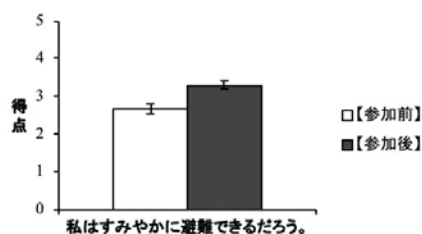


図 3. 研修前後の変化「私はすみやかに避難できるだろう」

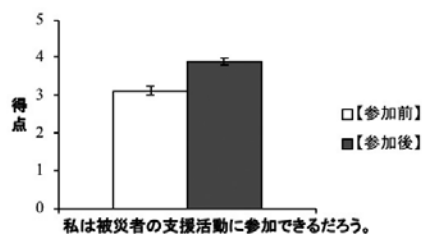


図 4. 研修前後の変化「私は被災者の支援活動に参加できるだろう」

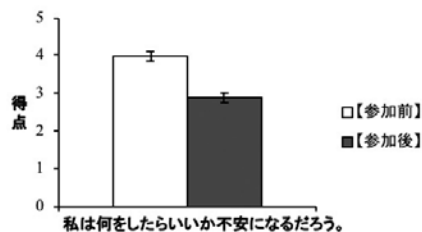


図 5. 研修前後の変化「私は何をしたらいいか不安になるだろう」

その結果、すべての項目で有意な差がみられた。「私は落ち着いて行動できるだろう」では、参加前に比べて参加後の値が有意に高かった ($t(55) = -4.915$, $p < .01$, $d = -.710$)。「私はすみやかに避難できるだろう」では、参加前に比べて参加後の値が有意に高かった ($t(55) = -4.363$, $p < .01$, $d = -.736$)。「私は被災者の支援活動に参加できるだろう」では、参加前に比べて参加後の値が有意に高かった ($t(55) = -6.202$, $p < .01$, $d = -1.011$)。「私は何をしたらいいか不安になるだろう」では、参加前に比べて参加後の値が有意に低かった ($t(55) = 8.746$, $p < .01$, $d = -.710$)。

3. 参加者の評価と満足度 WHO 版 PFA に対する参加者の評価と満足度を図 6 に示す。研修内容および満足度とも高評価であった。

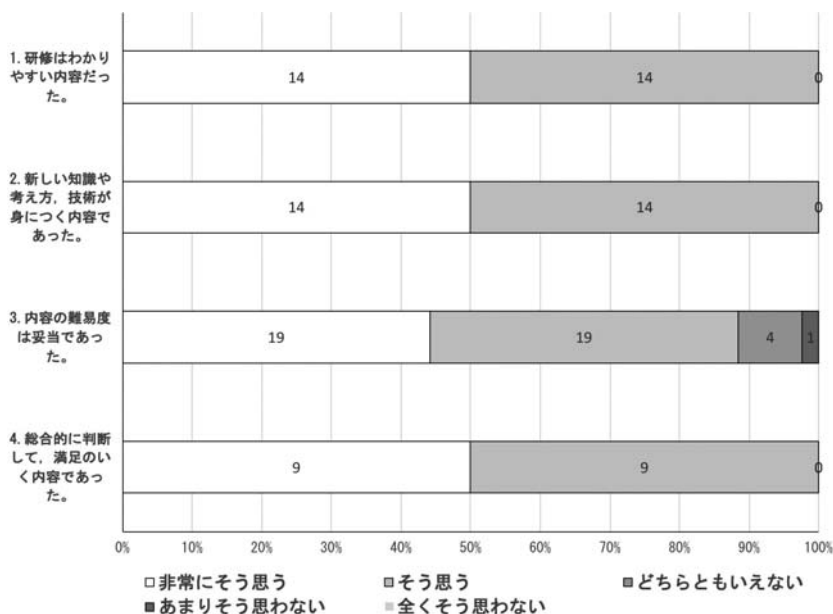


図 6. WHO 版 PFA に対する参加者の評価

4. 自由記述 WHO 版 PFA に参加して印象に残ったこと、研修を通じて学んだことについて、参加者の回答は平均 2.4 文（最大 5 文，最小 1 文）で、一

文の文字数は30字程度であった。これらの回答に対し、参加者の自由記述に基づきオープンコーディングを行ったところ、180切片、16コードを得た。次に、1切片のみで構成されるコードを削除し、コード間の関係やコード内の切片を再吟味した結果、＜参加前のイメージ＞、＜ロールプレイ・話し合い＞、＜気づきと知識の獲得＞、および＜参加後の感想＞の4カテゴリが生成された。この4カテゴリ、それぞれに分けられたコード、及び自由記述の例を表3に示した。

次に、カテゴリ間の関係を吟味した上で再文脈化を行い、参加者の学びについてのカテゴリ関連図を作成した（図7）。さらに、カテゴリ関連図を説明するストーリーラインを生成した。

表3. 自由記述から生成されたカテゴリとコード

カテゴリ	コード（切片数）	切片の例
＜参加前のイメージ＞	専門知識が必要(5)	災害時のケアとしてかなり専門的な知識等が必要なのかと身構えていました。
	マニュアル・ノウハウ(4)	PFAはマニュアルのようなものがあると思っていた。
	難しい(2)	研修を受ける以前から支援は難しいことだと思っていた。
＜参加型の研修＞	ロールプレイ・話し合い(35)	ロールプレイや話し合いが主であったことが印象的だった。
	実技を通して感じた難しさ(18)	いざその状況になったら適切な言葉かけが難しいことを改めて知った。
	被災者の心に寄り添う(15)	人に寄りそう方法を知ることができました。
	様々な立場を理解した接し方(12)	立場（それぞれの）に立って、相手の状況や年齢、性別にあった接し方が必要である。
	参加者との交流(3)	皆さんと一緒に考えを共有できたり違いを実感できたりして非常に良かったです。
	話を聞いてもらえてホッとする体験(3)	話を聞いてもらえるだけでホッとするということを体験した。
＜気づきと知識の獲得＞	PFAは支援のマナー(13)	“支援者のためのマナー”ということばに納得です。
	新しい学び(12)	今まで分かっていなかったことを多く学ぶことができたと思う。
	自分・支援者もケアが大事(8)	自分のためにもしっかりとした準備や心のケアが必要だと学んだ。

	被災者の回復力を尊重 (2)	人には回復力があるので、それを活かせる よう手をさしのべればいいのだとわかり、 安心しました。
<参加後の感想>	これから活かしていきたい(16)	今回学んだことをきっと生かせる日がくる と思います。
	私にもできる(11)	自分も力になれることがあるのだと気づけ ました。
	参加して良かった(9)	参加して良かったと思った。
	日常にも役立つ(9)	PFA のノウハウは、災害時だけでなく日 常でも活かせるものであると思った。

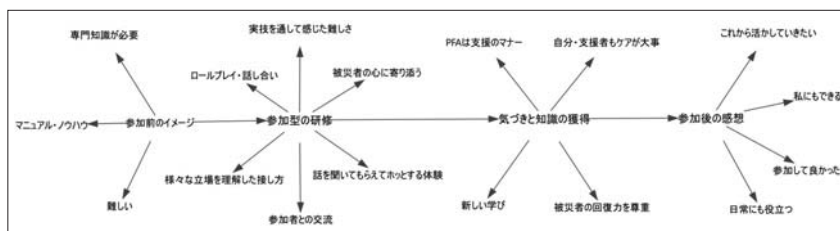


図7. PFA 参加者の学びについてのカテゴリー関連図

PFA 参加者の学びに関するストーリーライン 参加者はWHO 版PFA に対し「専門知識が必要」「マニュアル・ハウツウ」「難しい」という<参加前のイメージ>を持っていたが、「ロールプレイ・話し合い」を中心とした<参加型の研修>によって「被災者の心に寄り添う」ことや「様々な立場を理解した接し方」を学ぶことができた。「実践を通して感じた難しさ」を経験する一方で「話を聞いてもらえてホッとする体験」をすることで、参加者は「新しい学び」だけでなく「PFA はマナー」「自分・支援者もケアが大事」「被災者の回復力を尊重」という<気づきと知識の獲得>を経験した。そして<参加後の感想>として「これからも活かしていきたい」「私にもできる」「参加してよかった」「日常にも役立つ」という肯定的な考えを抱くようになった。

考 察

1. 被災経験と災害に対する意識について まず参加者全体の8割以上に被災経験があった。これは2016年の熊本地震のほか、2005年の福岡県西方沖地震の影響と思われる。また、被災経験者が災害時の心のケアについて関心を持つことは自然なことであり、被災経験者の積極的な参加につながったと考えられる。一方、災害への準備としては8割近くの参加者が「持ち出し品準備」を行っているものの、防災活動に参加したり避難場所を知っていたりする者は2割～3割程度であり、必ずしも防災意識が高いとは言えなかった。今回の対象者が本学の学生と教職員であることから、大学内で防災意識を向上させる試みを検討してもよいだろう。

国立研究開発法人防災科学技術研究所が公開する地震ハザードステーションにて「今後30年間に震度6以上の揺れに見舞われる確率」をみると、西南学院大学の所在地は3%～26%である（防災科学技術研究所，2017）。それに対して参加者が将来災害を経験すると思う確率は平均62.0であり、前者を客観的リスク、後者を主観的リスクとすると、リスク認知のバイアスは大きい。もちろん参加者の現在の生活圏や将来の人生計画にも影響を受けることであるが、これは参加者の8割以上が被災経験者であることが一因であると考えられる。

2. 災害発生時の意識について 災害発生時の意識について、WHO版PFA参加前後でその変化を検討したところ、「私は落ち着いて行動できるだろう」「私はすみやかに避難できるだろう」「私は被災者の支援活動に参加できるだろう」「私は何をしたらいいか不安になるだろう」の4項目のすべてにおいて有意な肯定的な変化が認められた。このことは、WHO版PFAに参加することで新しい知識を習得するだけでなく、災害時の行動に自信を持つことができることを示している。災害発生時には人はパニックになるよりもむしろ正常性バイアスが働くことで逃げ遅れる等被災してしまうことが指摘されている（片田・児玉・桑沢・越村，2005）。WHO版PFAに参加することで災害に対する

適切な理解が進み、避難行動や適切な支援活動が迅速に行われることが期待できよう。

3. 参加者の評価と満足度について WHO 版 PFA に対する参加者の評価は高く、全ての問いに対して約 9 割の参加者が肯定的な評価を寄せた。従って今後も WHO 版 PFA を継続的に開催する意義はあると言えよう。

4. 自由記述について 本稿では参加者の自由記述に対して佐藤（2008）に基づく質的分析を試みた。質問票の構成上回答欄が限られており、かつ研修終了直後の高揚感のある時に回答しているため、研修参加に対して肯定的な表現が多数見出されたが、ロールプレイやディスカッション主体で構成された参加型の研修のため、参加者の学びが知識に限定されずより深いものになることが示唆された。特にロールプレイングに対する言及が最も多くみられ、ロールプレイングは対応の難しさだけでなく被災者の心に寄り添ったり様々な立場から「心のケア」について学んだりするきっかけとなっていた。WHO 版 PFA の学びが災害時に限定されず、日常生活においても役立つと感じた参加者は多かったのは、本研修が参加者間の活発な交流を促す構造になっているためであろう。そして WHO 版 PFA が防災教育としてだけでなく、参加者のエンパワーメントやコミュニティの活性化に寄与する可能性を示唆している。

5. 今後の展望 ここまでみてきたように、大学において災害時の心のケア教育を展開することは、参加者の災害に対する意識を向上させるだけでなく、参加者の災害に対する不安感を低減し、将来災害が発生した際に適切な行動をとることができる自信をつけることができる。なかでも参加型研修である WHO 版 PFA によって、参加者間の交流が促進されたり、日常生活への応用可能性を感じたりすることができ、参加者のエンパワーメントに貢献するだけでなくコミュニティの活性化も期待できる。これは長谷川（2017）の指摘する「シチズンシップの醸成」にもつながるものだろう。

また、吉岡（2006）が指摘するように、災害時に地域の中で学校の果たす役

割は大きい。従って今後は地域貢献の一環として一般市民と大学生が交流する場として WHO 版 PFA を開催することが考えられる。

謝 辞

2017 年度 WHO 版 PFA 研修の実施に際し、調査に協力してくださった参加者のみなさん、講師を務めてくださった桜美林大学の種市康太郎先生、沖縄県立中部病院の吉元なるよ先生、研修実施のサポートをしてくださった本学教育研究推進課の佐多亜依子さんに心より感謝いたします。

引用文献

- 独立研究開発法人防災科学技術研究所 (2017). 地震ハザードステーション 今後 30 年間に震度 6 弱以上の揺れに見舞われる確率 <<http://www.j-shis.bosai.go.jp/map/>> (2018 年 4 月 30 日)
- 江澤和雄 (2012). 災害後の児童生徒の心のケア レファレンス, 平成 24 年 1 月号<<http://www.ndl.go.jp/jp/diet/publication/refer/pdf/073203.pdf>> (2018 年 4 月 30 日)
- 長谷川万由美 (2017). 大学における参加型シティズンシップ教育の可能性～災害ボランティア研修の実践を通しての考察 宇都宮大学教育学部教育実践紀要, **33**, 3-10.
- 伊藤 雅・原 忠・謝 孟春 (2011). 教育内容と受講属性の関連性から見た防災意識の変化に関する考察 土木学会論集 H (教育), **67**, 38-44.
- 片田敏孝・児玉 真・桑沢敬行・越村俊一 (2005). 住民の避難行動にみる津波防災の現状と課題—2003 年宮城県沖の地震・気仙沼市民意識調査から— 土木学会論文集, **789**, 93-104.
- 枘田秀芳・翠川三郎・三木千寿・大町達夫 (1988). 地震防災意識の形成過程

- と地震防災教育の効果の測定 土木学会論文集, **398**, 359-365.
- 日本赤十字社 (2004). 災害時のこころのケア 日本赤十字社<http://www.jrc.or.jp/vcms_lf/care2.pdf> (2018年4月30日)
- 日本心理臨床学会・支援活動委員会 (2011). コミュニティの危機と心のケア <<https://www.ajcp.info/heart311/>> (2018年3月5日)
- 佐藤郁哉 (2008). 質的データ分析法 新曜社
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, **1**, 59-73.
- 鈴江 毅 (2016). 災害ボランティアを対象とした防災教育の実践報告: メンタルヘルス対策を中心に 静岡大学教育実践総合センター紀要, **25**, 235-241.
- 富永良喜・小林智子・吉 沅洪・高橋 哲・有園博子 (2010). 大規模災害直後における海外からの心理的支援のあり方の検討 —四川大地震後の中国心理専門家への日本チームによる心のケア研修より 心理臨床研究, **28**, 129-139.
- 吉岡直子 (2006). 災害時における学校の避難所機能の実態と課題 —福岡県西方沖地震の事例から— 西南学院大学人間科学論集, **1**, 69-78.