

能登半島地震が起きました。ご自身や身内の方、ご友人が被害に遭われたり、不安を抱えたりしていらっしゃる皆様に心よりお見舞い申し上げます。学生相談室として、直接の被災地支援はかないませんが、災害に関連する心理的な諸問題のご相談にも応じております。何か気になることがございましたら、どうぞご利用ください。

まずは生活基盤の復興

災害に関連する心理的問題というと、とかくトラウマや PTSD が注目されますが、それが問題となってくるのは災害からしばらくたってからです。災害直後には、安全性の確保、衣食住といった生きる上での基本的なニーズに応えることが、心理的にも重要な支援となります。

阪神淡路大震災では臨床心理士が現地にかなり派遣され、被災者の話を傾聴しようとしていました。しかし、災害直後につらい経験を話してもらうことは必ずしも助けにならず、有害にもなりうる反省がありました。

現在では、PFA(Psychological First Aid)という、危機的状況にある人への応急的な心理支援のガイドラインが示されています。その中でも、安全を確認しながら、危機にある人の尊厳を尊重し、基本的なニーズを聞きながら、それが提供される資源へつなぐことが強調されています。



被災地の周辺で

被災地では上記のように PFA などが優先されます。しかし、被災地ではないところでも災害の影響はあります。今回の地震に関して、「僻地を復興させる必要があるのか」といった差別的な言説が SNS 上で見られました。これは被災地に住む人の尊厳を傷つけるのはもちろんですが、自身のマイノリティ性に対する無理解や中傷を怖れる多くの人にとっても、自分が受けてきたトラウマと共鳴して心傷んだことでしょう。また、今回の地震が、東日本大震災をはじめとして、過去の災害の経験や、そのときの不安や恐怖を思い出させるものとなる場合もあるでしょう。

いずれの場合も、被災地とは離れたところで発生する災害に関連した心理的問題と考えられます。気になる場合には、ぜひ当相談室をご利用いただければと思います。

