

福島復興心理・教育臨床 センターの成果と提案 —郡山モデル—

橋本和典 Ph.D., CGP
福島復興心理・教育臨床センター 代表
国際基督教大学 准教授



目的

- なぜ、心の復興が進まないのか
- 福島復興心理・教育臨床センター（郡山モデル）の成果と課題
- 郡山案



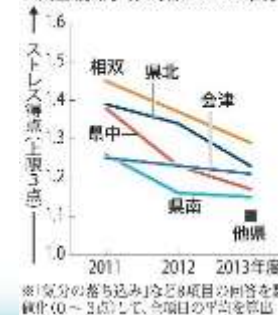
事実(1)

- 被災3県の子どものPTSD疑い25.9%
(厚生労働省研究班 毎日新聞1月27日2014年)
➢めまい、吐き気、頭痛、ののしり、押し黙り
➢三重8.5%
- 震災事故関連死1920人
➢関連自殺61人(2014年度15人)
(福島民報3月15日2015年)



事実(2)

原発事故による母親への心理的影響
の調査(乳幼児を持つ母親のストレスの程度)



- 福島大学災害心理
研究所の調査
- 毎日新聞
(3月25日2015年)



事実(3) 続発するメガ災害

- 2015年5月13日 6時19分宮城県沖6.65強
- 2015年5月25日 14時44分埼玉県北部5.65弱
- 2015年5月30日 20時34分小笠原諸島西方沖8.55強
- 御嶽山、箱根、口永良部島...



危機(1) PTSD

- 希望の障害、感情的紐帯の断絶病理
 - 人生が狂う、生と死の混乱
- 1) **侵入**: 外傷記憶
 - 2) **過覚醒**と**麻痺**: 過活動／易怒性／集中困難
 - 3) **回避**: 孤立
 - 4) **解離**: 忘れてしまう／他人事
 - 5) **外傷性認知**: 自分と世界への不信



危機(2) うつと仮面うつ

- 自尊心の低下、拒絶されているという認識、無力感、自己破壊的思考と行動(自殺)
- 不眠、酒／ギャンブル／タバコ、食の乱れ、性や攻撃性の歪んだ発露
- 身体症状(MUPS)



心の復興停滞の理由

- 1) 大規模PTSD／トラウマの性質
→ 隠し隠される(「第4の災害」; 小谷)
- 2) PTSDに即応できる専門心理療法家の絶対的不足(読売新聞 5月2日2011年)
- 3) 心の知識の絶対的不足
- 4) トリアージ機構がなく、連携もできない
→ 救急期の失敗、中長期対応の無策



福島の難しさ

- 1) 風評払拭のパラドックス
→ 人心の問題が零れ落ちる
- 2) 廃炉／放射線問題による底なしストレス
- 3) 較差／個人差の拡大
→ 較差罪悪感、嫉妬／恨み
- 4) 日本、世界にある隠れたPTSD



福島復興心理・教育臨床センター

- 2013年9月～月1回（2日間）
- 全日本不動産協会福島県本部の無償貸与
- のべ1161人が参加
- PTSD対応心理療法家をPAS心理教育研究所から派遣
- 郡山東ライオンズクラブ 義捐金／メンタルヘルス岡本財団／JICUF等



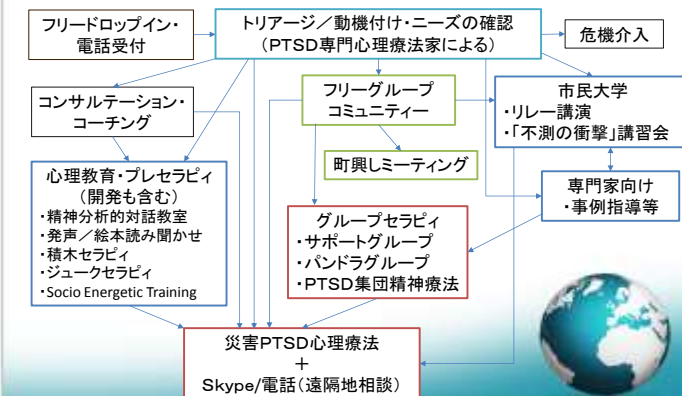
センター利用人数(のべ)

2013年9月1日～2015年3月31日

	2013	2014	計
個別相談(個人心理療法・コンサルテーション)	27	51	78
集団精神療法		13	13
サポートグループ	68	16	84
フリーグループ	4	24	28
ワークショップ	170	179	349
講話	159	151	310
専門家事例指導・スーパーヴィジョン		8	8
町興しミーティング	83	61	144
交流会	9	95	104
仮設住宅訪問		18	18
ナーサリー	2		2
遠隔相談		23	23
総計	522	639	1161



センターの活動の流れ



希望の実験

- 心理療法をベースとした市民と専門家の協働(つながり)による心の復興コミュニティ作り

→いつでも心理療法家に会える

→居場所として集える(Free Drop-in)

- 医療モデルの限界

→教育・心理療法モデル



1) 心理療法／トリアージ

- 防災訓練に行けない(小学生女子)
- 頭痛(思春期女性)
- 気持ちが途切れる、ぼーっとする(青年期女性)
- 酒がないと眠れない(40代母親)
- 余震が怖い、嫌な記憶を思い出す(企業幹部／父親)
- 働き過ぎて倒れた(企業幹部／父親)
- 雨の日に孫が外に出たがらない(60代祖母)
- 夜怖くて眠れない(70代女性)
- 高血圧、慢性の下痢(70代女性)
- 忘れる、糖尿病、外に出たがらない(70代女性)



2) 市民大学

- 東京大学IHS「市民社会と地域という思想」プロジェクト(代表 中島隆博)／IsraAIDと協働



→寺子屋レベルから
専門家訓練まで



不測の衝撃講習会

- 次の災害への備えと、取戻し



心理教育・プレセラピー

- ・PTSDの重症化の予防教育
- ・体験ワークショップによる心理療法への準備
 - 精神分析的対話訓練
 - リーダーシップ訓練
 - 発声／絵本セラピー
 - 積木セラピー
 - ジョークセラピー
 - Socio Energetic Training



3) グループセラピー

- ・サポートグループ→パンドラグループ
- ・PTSD集団精神療法へ



4) 町興しミーティング

- ・市民－専門家協働の組織開発
- ・リーダーシップの覚醒とアクション



成果

- ・心理療法家のニーズのアップ; 問題の受容と健康な依存性
- ・ロコミによる着実な広がり; 「信頼」「つながり」の回復
- ・ふらっと立ち寄れる; 居場所の意味
- ・心身の調子／変化の確認と直面化; セルフケアと変化意欲の覚醒
- ・異質性の保障と表現の解放感と喜び; 共生の原点の確認
- ・市民のパワーアップ(町興しスタッフ); 町の再生の起点
- ・スクールカウンセラーの事例指導; 専門家の訓練
- ・思春期の方の活用; 大人の否認の解除
- ・市民大学と専門家協働; 教育モデルの展開
- ・町興しミーティングの定着; リーダーシップの覚醒
- ・「不測の衝撃」講習会; 知識普及／専門家訓練の可能性



課題

- グラウンドデザイン展開困難
- 心の問題の深刻化と風化のギャップ
- 安定した拠点のなさ
- 時間と資金の限界
- PTSD専門心理療法家の絶対的人員不足
→実践的養成の要あり



郡山案

- 郡山モデルによる常設センター化
「東北メガ災害心理教育対応研究センター」
- コンセプト「世界一ストレスに強い東北」
 - 1) メガ災害PTSDを越える人と社会の発達・成熟
 - 2) 未来への責任と世界への貢献・協働
- 民一専一産一学一官協働のPublic Action Project

