

研究・実践活動推進委員会企画シンポジウム

健康心理学を実践に活かすー東日本大震災支援Ⅱー

企画者 野口 京子（文化学園大学）

島井 哲志（日本赤十字豊田看護大学）

司会者 野口 京子（文化学園大学）

話題提供者 竹中 晃二（早稲田大学）

木村登紀子（いちかわ野の花臨床心理研究所）

中嶋 励子（東京女子大学）

堀毛 裕子（東北学院大学）

指定討論者 島井 哲志（日本赤十字豊田看護大学）

【企画主旨】

2011年3月11日から1年半となる現在も、大震災後の被災地の復興はまだ遠く、放射能への不安も続いている。現状への不安や不信から人々が心身の不調を訴える現実も変わらない。昨年の研究・実践活動支援委員会企画シンポジウム「健康心理学の立場から東日本大震災支援を考える」では、現地で支援活動を実践している方々と共に、このようなときに健康心理学会として何ができるか、健康心理学者の役割は何かと、震災の支援活動に焦点をあて今後の活動と戦略を議論した。

「被災地に自分の思いを届けなければと思って、どのような言葉にもならなかった。ときには外からの声が暴言になるからである。同じ一つの言葉や行動が、被災のありようによって正にも負にもなる。」
「体験していない人に言ってもわかるはずがないと、一方、体験者ではないから言うてはいけないことがあるのだろうと、では、両者が互いに必要と受け止められる可能な関わりとはどのようなものなのか。」
「心のケアよりも経済的支援が必要だ。」 このような意見を十分に受け止めながら、健康心理学の有する資源を支援に向けて最大限に活用していくことが求められる。

歴史をふりかえてみると、被災者はいつまでも被災者のままではいなかった。深い共感のあとからは対話が出てくる。そして、生存のための肯定力が強まっていく。したがって、健康心理学実践者の役割は、この被災者が再び人生を前進していくプロセスを促進することにあると考える。

健康心理学が、健康増進と疾病予防を唱えるものであり、それが個人と集団に適用されるものであることから、支援活動もそのような視点から考えていく必要がある。心理的・身体的・社会的な側面から考えられたアプローチであり、個人とそれを取り巻く集団に対する実践が、支援活動と考えられる。

まず、個人の健康（身体的健康と心理的健康）や QOL の改善を重視する心理学的な支援活動からは、ストレスマネジメント、カウンセリング、健康教育、などの心理支援プログラムとその実践、大切な人や生活の支えを失ったときにそこから立ち直るための支援などが考えられる。

次に、予防を目指す教育モデルに基づいて、同じく災害を受けた家族や地域、職場、また、自治体などの集団に対して働きかけることが求められる。そこで、リスクに関わる諸要因に注目し、リスクを低減するように働きかけることである。一次予防、二次予防、三次予防、それぞれの段階で考えることができるだろう。

支援に関しては、心身の健康回復、被災者の喪失感と悲しみへの配慮、社会の再建など一つ作業の

なかにあると考えられる。さらに、情報提供、メディア連携の在り方などが含まれる。それらを部分として持つ健康心理学からの支援体制の構図を作り上げたいものである。

本シンポジウムでは、話題提供者から、昨年 9 月以降これまでに、現地であるいは訪問して支援にあたってきた体験と、そこから引き出された課題等について発表していただく。

指定討論者からは、話題提供者の震災支援活動の発表にとどまらず、健康心理学の様々な実践活動の支援にまで広げた提言をしていただき、今後の健康心理学の継続的な実践活動に繋げていきたいと思う。