

JUMP 企画講演会 人道支援を考える

# 人道支援における 支援者の ストレスとマネジメント戦略

岡山大学学術研究院ヘルスシステム統合科学学域

原田奈穂子

Nahoko Harada RN, PHN, Ph.D.

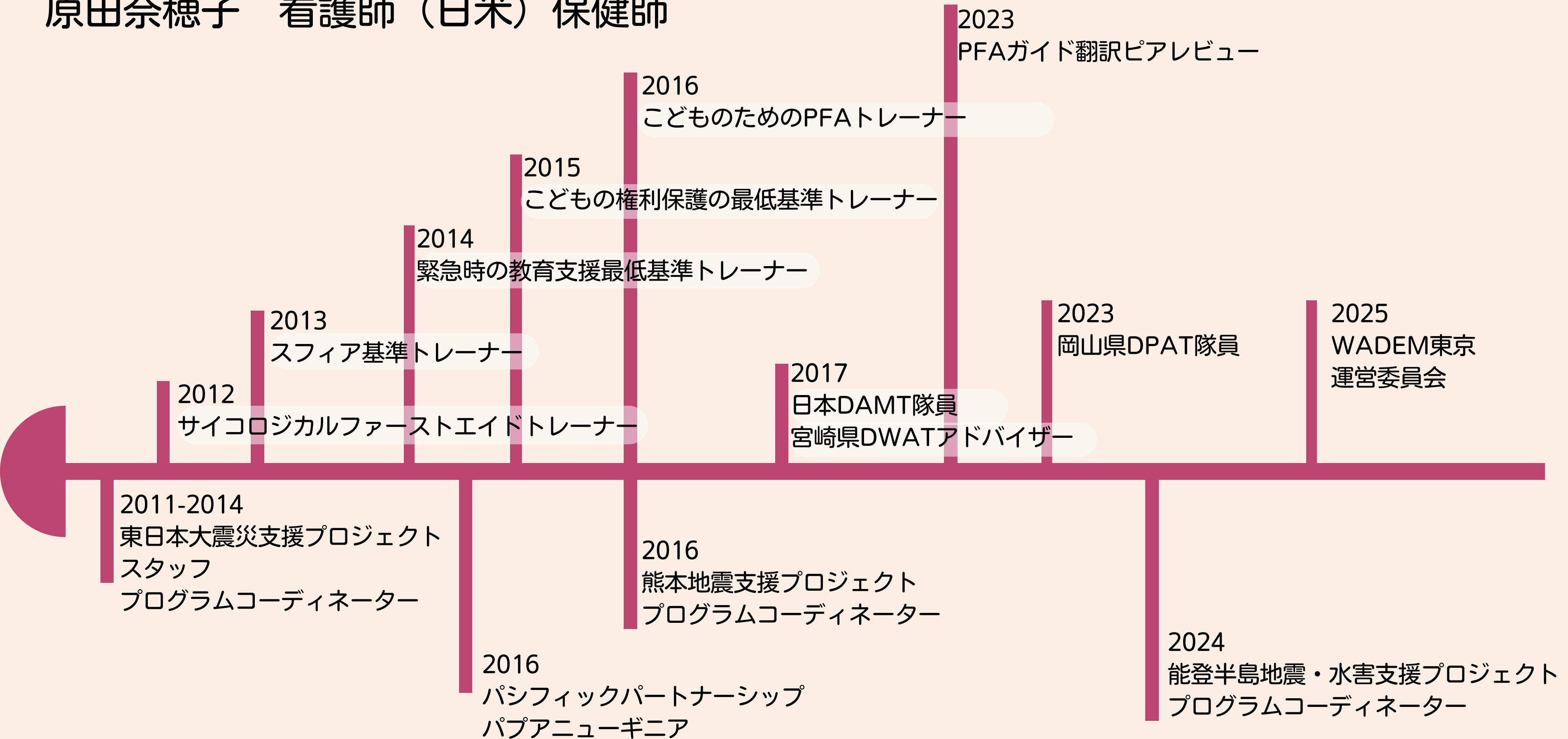
# コンテンツ

1. 自己紹介
2. 支援をしないストレス
3. 支援者のストレスに関するエビデンス
4. 支援者をストレスから守る要素
5. トラウマインフォームドケア

# COI開示

発表者は本発表における  
開示すべきCOIはありません

# 原田奈穂子 看護師（日米）保健師



東京大学 → 防衛医科大学校 → → → → → → → → 東北大学 → → → 宮崎大学 → → → → 岡山大学

# コンテンツ

1. 自己紹介
2. 支援をしないストレス
3. 支援者のストレスに関するエビデンス
4. 支援者をストレスから守る要素
5. トラウマインフォームドケア

私、XX災害の時に何もできなかつたのです…

1. 人的資源は支援戦略および運用における不可欠な要素
2. スタッフへの方針明示と実践は、効果的で公正かつ透明性  
な支援への鍵
3. スタッフへの良好な支援、マネジメント、リーダーシップ  
が効果的な支援であるための鍵である
4. 雇用に関するスタッフとの対話は、支援の質と有効性を高  
める
5. 組織は、求めるスキルと能力を持つ多様な労働力を受け入  
れながら、人材選択する
6. スタッフの学習、訓練、能力開発は組織全体を通じて促進  
する
7. スタッフの安全、健康、および安全は組織の主要な責任

ピープルインエイド  
人道支援者の  
マネジメントおよび  
支援に関する  
良き実践への規範

**Code  
of good  
practice**

*in the management  
and support of  
aid personnel*



スフィアハンドブック  
人道憲章と人道支援  
における  
最低基準

スフィア  
ハンドブック

人道憲章と人道支援における  
最低基準



1. 人的資源は支援戦略および運用における不可欠な要素
2. スタッフへの方針明示と実践は、効果的で公正かつ透明性  
な支援への鍵
3. スタッフへの良好な支援、マネジメント、リーダーシップ  
が効果的な支援であるための鍵である
4. 雇用に関するスタッフとの対話は、支援の質と有効性を高  
める
5. 組織は、求めるスキルと能力を持つ多様な労働力を受け入  
れながら、人材選択する
6. スタッフの学習、訓練、能力開発は組織全体を通じて促進  
する
7. スタッフの安全、健康、および安全は組織の主要な責任

# コンテンツ

1. 自己紹介
2. 支援をしないストレス
3. 支援者のストレスに関するエビデンス
4. 支援者をストレスから守る要素
5. トラウマインフォームドケア

惨事ストレス

累積ストレス

基礎ストレス

支援者特有のストレス

惨事ストレス

喪失による  
ストレス

2次的な環境変化  
によるストレス

災害の影響を受けた人が受けるストレス



# 人道援助活動従事者におけるメンタルヘルスリスク

OR (95 %CI)

精神的苦痛	0.45(0.12-1.64)
バーンアウト	0.34 (0.27-0.44)
不安	0.22 (0.10-0.51)
うつ病	0.32 (0.18-0.57)
PTSD	0.11 (0.03-0.39)

# フィールド特性

- 1 長時間労働
- 2 暴力への暴露
- 3 倫理的ジレンマ
- 4 >35% 健康状態の悪化

# トラウマへの暴露

76か国 618人

平均2.6件のトラウマ的出来事を経験もしくは  
目撃

ミッション関連ストレス平均件数

男性 4.8件

女性 5.6件



Jong et al. (2021) Mental and physical health of international humanitarian aid workers on short-term assignments: Findings from a prospective cohort study SSM

# 有病率

- 不安障害: 6.6%
- うつ病: 1.3%
- PTSD: 0.3%
- アルコール使用障害: 13%



# ジェンダー

女性は  
性的暴力やハラスメントのリスクが高い。  
チーム内のコミュニケーションに関するスト  
レスをより多く報告。  
17.7%が少なくとも1回のセクハラを経験

# 事故報告式質問紙の妥当性

- 不安障害: 臨床面接の3倍
- PTSD: 臨床面接の8倍
- うつ病: 臨床面接の25倍

# 医療へのアクセス

13% vs 6.9%

Jong et al. (2021) Mental and physical health of international humanitarian aid workers on short-term assignments: Findings from a prospective cohort study SSM

# コンテンツ

1. 自己紹介
2. 支援をしないストレス
3. 支援者のストレスに関するエビデンス
4. 支援者をストレスから守る要素
5. トラウマインフォームドケア



あなたの  
普段の  
ストレスマネジメント方法を  
できるだけ多く  
メモしてください



先ほどのマネジメント方法で  
災害支援活動中に

- ・できそうなもの3つ
- ・1番できなさそうなものをピックアップしてください

## ストレスマネジメント

● 心理社会的プログラム

● セルフケアとレジリエンス  
トレーニング

● 組織的活動

● スクリーニングと早期介入

● ディスティグマタイゼーション  
ノーマライゼーション

## ストレス対処の3R

Rest  
レスト

Recreation  
レクリエーション

Relax  
リラックス

---

十分な  
休息、睡眠

簡単な体操  
交流、談笑

お茶、音楽  
緊張を緩める



# コンテンツ

1. 自己紹介
2. 支援をしないストレス
3. 支援者のストレスに関するエビデンス
4. 支援者をストレスから守る要素
5. トラウマインフォームドケア



# こんな経験はありませんか？



あなたは最近残業が続いていて、疲れがたまっています。やっと仕事を終えて、帰り道に寄ったスーパーはまさかの大混雑です。ですが冷蔵庫は空っぽなので何か買わなくてははいけません。

手際よく買うものを選んでレジの列にあなたは並びました。あなたの後ろには、ぐずる子どもを抱えた女性が、イライラしている様子で並びました。

あなたの順番が来ました。あなたが「お先にどうぞ」と言いかけた瞬間、彼女は「じゃあ早くどけよ」と言い、目も合わせずカートをあなたに当てながらレジに進んで行きました。



こんな経験はありませんか？



この経験の直後のあなたの気持ちをメモしておいてください。



# こんな経験はありませんか？



なぜこの女性が  
このような対応をしたのか  
理由を想像してメモしてください。



# 様々な体験がこころのケガになりうる



## 広い意味でのトラウマ

こころのケガ体験

「本人にとって  
身体的または感情的に有害で、  
長期的な影響を与えるもの」

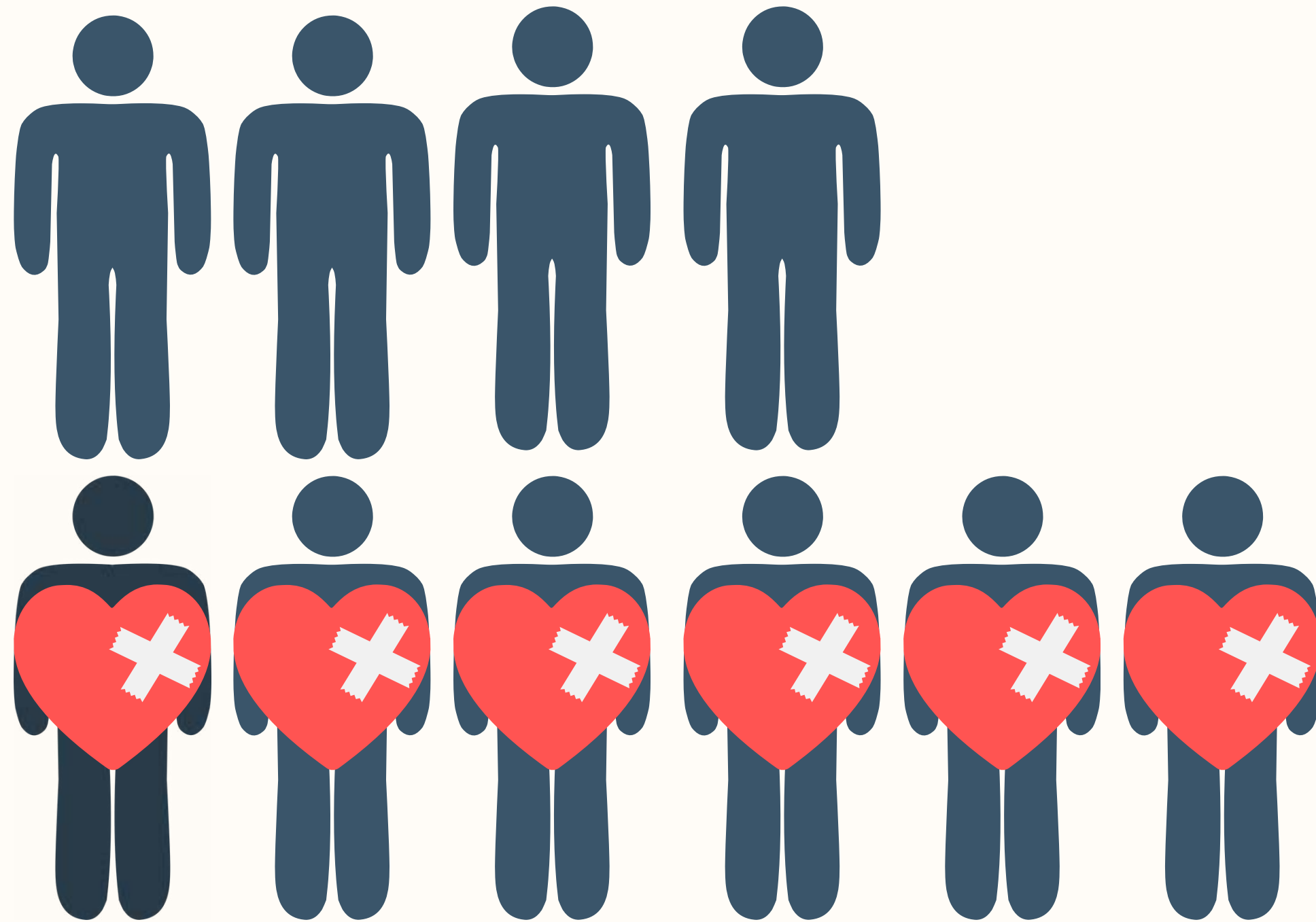
## 狭い意味でのトラウマ

トラウマ体験

PTSDの診断基準

「実際に危うく死ぬ、重症を負う、  
性的暴力を受ける出来事」

# トラウマを体験している人の割合



日本国民の約**60%**が  
生涯に1回以上、  
狭い意味でのトラウマを  
経験している

# トラウマ体験の長期的な影響



**逆境的小児期体験  
(ACEs) が累積するほど  
将来の  
精神疾患や身体疾患、  
仕事の欠勤などの  
社会的問題といった  
健康リスクを持つ**

# トラウマ後の反応

時間経過

## 反射的に起きる反応

年齢に関わらずすべての人に起きる反応

神経の高ぶりにより生じる

- 大きな音に敏感、眠りが浅い、怒りっぽい など

## 実情を理解して起きる反応

その人の特性による（年齢、知的能力、経験）

大脳で事実を認識してから起こす行動

- 思い悩む など

## つらい記憶の後遺症

自分の意志とは無関係に生じる症状

- いわゆるフラッシュバックとして思い出される



# トラウマケアの3段階

トラウマに  
特化するケア

**トラウマの影響を受けている人が対象**  
トラウマ焦点化認知行動療法など

トラウマに  
対応するケア

**リスクを抱える人が対象**  
何かをきっかけにトラウマの記憶がよみがえり、過呼吸を起こしている人に安心するような声かけと安全な環境を提供

**トラウマインフォームドケア  
(こころのケガに配慮するケア)**

**すべての人が対象**  
トラウマやこころのケガへの理解と生活への影響について知識を持って関わる

# トラウマインフォームドケア (Trauma Informed Care: TIC)

## 「トラウマについての一般的な理解と基本的な支援」

トラウマ体験があると分かっている人にだけ提供するケアではなく、すべての人にトラウマやこころのケガ体験の影響があるかもしれないと考え、トラウマのメガネを持っておく



(Trauma Lens. こころのケガに配慮するケア. <https://traumalens.jp/>)

# コンテンツ

1. 自己紹介
2. 支援をしないストレス
3. 支援者のストレスに関するエビデンス
4. 支援者をストレスから守る要素