

# 東日本大震災における 支援団体のメンタルケア事業 支援者のための心のリフレッシュプログラム 報告書 (2014年～2021年)



## タケダ・いのちとくらし再生プログラムとは・・・

武田薬品工業株式会社と認定特定非営利活動法人日本NPOセンターの協働事業である本プログラムは、東日本大震災により被災した地域の復興のため、日本NPOセンターが武田薬品工業株式会社から一般用医薬品アリナミン類の収益の一部を寄付金として受け、主に岩手県、宮城県、福島県を対象に実施をするものです。 URL: <https://www.inochi-kurashi.jp/>

### タケダ・いのちとくらし再生プログラム 自主・連携事業

自主・連携事業は、本プログラムの事務局を務める日本NPOセンターと専門的知見を持つパートナー NPOとが、復興にかかわるさまざまな社会的課題を解決していくために行う事業です。

第1期の2014年から第2期の2021年まで、「支援者のメンタルケア」のため、保養キャンプの運営等の豊かな経験・実績および研修会場やメンタルケアに有効なアクティビティ等を提供できる公益財団法人日本YMCA同盟（資金協力：北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター）と連携して実施しています。

### 北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター（JCCCNC）

北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター（JCCCNC）は、地域に暮らす日系コミュニティを支援する団体として、プログラムやサービス、スタッフによる日系コミュニティ独自のサービスの提供を行い、日本と日系文化の教育プログラムやイベントを通して日系人の歴史と文化を守り、広めています。東日本大震災の際にはNorthern Japan Earthquake Relief Fundと名付けた募金活動により、募金活動やイベントを通して400万ドルを超える寄付金が集まりました。その一部を使って日本YMCA同盟を通じ「支援者のための心のリフレッシュプログラム」をサポートしました。 URL: <https://www.jcccnc.org/>

## 目次

ご挨拶 \_\_p.1

プログラム概要 \_\_p.2

プログラム紹介 \_\_p.3

国連防災世界会議 パブリック・フォーラム \_\_p.5

災害時の連携を考える全国フォーラム \_\_p.6

リユニオン（参加者同窓会） \_\_p.7

リフレッシュプログラムに必要な声をきく \_\_p.8

アンケートの分析結果と解説 \_\_p.9

リフレッシュプログラムのまとめ・評価・提言 \_\_p.14

コラム 支援者のための心のリフレッシュプログラムを振り返って \_\_p.18

参加者・関係者からの声 \_\_p.19

## ご挨拶

### 被災者支援の持続可能な活動は 支援者の心の健康から

日本YMCA同盟  
総主事 田口 努



被災者支援活動はよく人間の体の血液循環に例えられて、行政や官の支援は動脈、民の支援（民間、ボランティア、市民活動）は毛細血管であるとされる。体全体に血を送る役割は官がやり、民はその血を手や足の指の先まで届ける。指先まで血の通った働きは、巡り巡って静脈に戻り、一連の血液循環に民の力と官の力を生かすイメージが込められている。「タケダ・いのちとくらし再生プログラム」の「支援者のための心のリフレッシュプログラム」は、まさしく、指の先の毛細血管を通して栄養を届ける働きのように、被災者に最前線で寄り添った方々の心をサポートする事業と言える。本報告書を読むと、被災者支援の時間経過に伴い変化するストレスケアのニーズがわかる。支援に関わる方全員に対して、事前研修と一定の期間を経てリフレッシュし、セルフメンタルケアを知る機会を必須ではないかと考える。

「支援者のための心のリフレッシュプログラム」は、被災地の復興に携わるNPO役職員のバーンアウト防止を目的に、武田薬品工業株式会社と認定特定非営利活動法人日本NPOセンター、また日本YMCA同盟と北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター（JCCNC）の寄付によって開始された。臨床心理学の専門家である中谷氏のメンタルケアを中心にした全体プログラムと、そのプログラム実施に相応しい自然環境を持つYMCA東山荘で、ゆったりとした時間の中で「心の荷下ろし」を行った。多くの知見を持つ経験者などの協力を得て個人が抱える不安や悩みの共有や自己点検等は、今後の支援活動において被災者の支援に立つもののセルフケアを習得し、心の健康を保ち持続可能な活動になっていく。

この報告書で、本事業で得た知見から提案が盛り込まれているが、中谷氏の以下の提言は今後の支援者養成の大切な視点が含まれている。詳しく本文をご覧ください。

1. 支援活動者は、ヒューマンサービス（人の援助をする仕事）である。人との関わりの中で疲弊することを認識し、セルフケアを自己活動の中に組み込んでおくこと。
2. ヒューマンサービス従事者に対する定期的な組織による「リフレッシュプログラム」を充実させること。
3. 災害支援活動における活動の目的や理念を明確化し、スタッフに周知しておくこと。  
（一部抜粋）
6. 各地域・領域におけるピア（仲間・ボランティア）活動者の研修および、そのリーダー養成プログラムの充実。
7. プログラムには災害メンタルヘルス専門家の参加が求められる。

本事業のために多大なるご支援を頂いた武田薬品工業株式会社始め、関係各位に改めて感謝し、このような事業が、今後も「必然」として行われるよう、一層努めていきたい。

## プログラム概要

東日本大震災発生から3年が経過した2014年、被災地域外からの支援が漸減するなか、復興支援活動を継続的に担う、NPOをはじめとした現地民間団体の役割は、益々大きくなっていった。

一方で、それら団体のスタッフやボランティアは、目の前の復興支援活動に追われるなかで、自身のメンタルヘルスに課題を抱えてしまう場合も多い。これは団体スタッフの休職・離職理由の一つともなっており、個人のメンタルヘルスは個人の課題だけでは終わらず、復興支援活動の担い手が失われるという、被災地の復興に直結した大きな課題となっていた。

団体の資金調達や運営課題等への支援が求められるなか、この段階で団体スタッフやボランティアといった個人に焦点を当てたメンタルヘルスケアを行うことは、復興支援活動の担い手を守り、活動を継続

してゆくために欠かせない。復興支援活動に携わるスタッフなどが、健康で、心身ともに充実した状態であることが、被災地の復興を促進し、ひいては被災地の方の健康的な、心身ともに充実した生活を取り戻すことにつながる。そのため、「タケダ・いのちとくらし再生プログラム」の自主連携事業として、日本YMCA同盟と協働し、NPOリーダー・スタッフを対象としたメンタルヘルスケア事業を実施することとした。

本事業を通じて“支援者のケア”の重要性が認識され、プログラム手法を確立し、より多くの専門家の協力を得て同様のプログラムが拡散・実施されることを目指す。また、新たな災害が起きた際には、発災直後から“支援者のケア”が実施され、その復興が促進されることを目標とする。

### ◎ 支援者のための心のリフレッシュプログラム／NPOリーダーのためのリトリート研修

実施回数：20回 静岡県御殿場市17回  
岩手県安比高原2回  
山形県大石田温泉1回

参加団体：延べ144団体

参加人数：延べ167名 岩手県30名  
宮城県82名  
福島県30名  
その他25名

### ◎ その他の関連イベント

国連防災世界会議 パブリック・フォーラム：1回  
第3回災害時の連携を考える全国フォーラム：1回  
リュニオン：2回（参加者33名）

	日程	会場	参加者	団体数
1	2014.2.21-23	御殿場市 東山荘	12	9
2	2014.5.30-6.1	山形県 大石田温泉	11	9
3	2014.10.24-26	御殿場市 東山荘	14	13
4	2015.2.13-15	御殿場市 東山荘	8	7
5	2015.6.5-7	御殿場市 東山荘	8	8
6	2015.11.13-15	御殿場市 東山荘	13	10
7	2016.5.27-29	御殿場市 東山荘	18	15
8	2016.10.28-30	御殿場市 東山荘	8	8
9	2017.2.17-19	御殿場市 東山荘	10	9
10	2017.6.23-25	御殿場市 東山荘	7	5
11	2017.10.27-29	御殿場市 東山荘	6	5
12	2018.2.16-18	御殿場市 東山荘	9	8
13	2018.7.6-8	御殿場市 東山荘	4	3
14	2018.11.2-4	御殿場市 東山荘	4	4
15	2019.2.22-24	御殿場市 東山荘	8	8
16	2019.10.4-6	岩手県 安比高原	10	9
17	2020.2.20-22	御殿場市 東山荘	3	3
18	2020.9.24-26	岩手県 安比高原	8	8
19	2021.4.8-10	御殿場市 東山荘	5	5
20	2021.12.9-11	御殿場市 東山荘	4	4

## プログラム紹介

支援者のための心のリフレッシュプログラムは、2泊3日を基本とし、自然豊かな環境のもとで実施した。滞在期間中の部屋は個室とし、できるだけ一人の時間と空間を持てるように工夫した。

開催場所・季節・参加者人数・属性・それぞれの

状態やニーズなどを考慮して、プログラム内容を調整して実施している。

本報告書では、静岡県御殿場市のYMCA東山荘で開催したプログラムを事例として紹介する。

### ◎プログラムのポイント

- (A) 参加者の事前アンケートをよく読み、スタッフ間で個別の配慮や支援のあり方を共有する
- (B) 堅苦しい研修のイメージは取り払い、ゆったりリラックスできる雰囲気づくりをする(BGMや環境を工夫する)
- (C) プログラムへは自由参加を基本とする
- (D) 自然体験の機会(ネイチャープログラム)やリラクゼーションのプログラムを組み入れる
- (E) 臨床心理の専門家が関わり、オプションとして個別カウンセリングの場を設ける(任意)
- (F) ワークショップやレクチャーは、臨床心理の専門家を中心に組み立てる
- (G) 参加前後のアンケート、参加中の1日の振り返りを通して、それぞれの思いを分かち合う
- (H) プログラム中やその前後、懇親の時を活かして参加者同士のつながりができるような場づくりをする

### ◎プログラム例(静岡県御殿場市 YMCA東山荘の場合)

#### 《1日目》

#### 13:00 ~ 受付(暖炉があるロビー／専有スペース)

参加者がリラックスできるよう、ロビーでBGMをかけつつ、フレンドリーな環境づくりでの受付を実施。名札には肩書・所属団体は記載せず、参加者が呼んで欲しい名前「ニックネーム」などで期間中対応する。



#### 13:30 ~ 開会(暖炉があるロビー／専有スペース)

会議室ではなくロビーや富士山が見えるチャペルでプログラムの内容や生活の案内を実施。必ず参加して欲しいプログラム以外は各プログラムの参加は自由としている。自由な雰囲気の中での参加を基本とする。

#### 14:00 ~ リラックスタイム1(近隣散策)

アイスブレイクの一環として近隣施設のカフェまで散策。自然な形で心を落ち着かせながら、参加者同士が交流を深める。また、焚火を囲み、静かに炎を見つめることで気持ちが安らぐ(天候次第)。



#### 16:30 ~ イントロダクション／エンカウンターグループ

臨床心理の専門家のリードによって、瞑想やリラックスする呼吸法など参加者が現場に戻ってから活かせるストレス対処法を解説いただく。その後、自由発言で今感じていることなどを話してもらおう。(それぞれの思いを尊重し、他者の意見を遮ったり自分の意見を差し挟んだりしないこと、この場限りの発言であること、などの約束をした後に開始)

\*一日目に、「体験の共有」のセッションを持つ場合がある。



#### 18:00 ~ 一日の振り返りタイム

18:30～ 夕食

18:30～ 自由時間

暖炉の炎を囲みながらリラックスモードで懇親会（自由参加）。  
希望者には臨床心理の専門家による個別カウンセリングも別室にて実施。



## 《2日目》

07:15～ 朝食（自由）

08:30～ ネイチャープログラム（富士山自然散策）

自然体験活動スタッフによるネイチャーガイドウォーク。歩行距離は短めでも見所のつまったコースを案内。神秘的で多様性に満ちた富士山の自然にまみれ、心をリフレッシュさせる。天気一つも思い通りにならない自然の中だからこそ、思いがけない喜びや感動が感じられる機会を分かち合う。



11:30～ リラックスタイム2 & 昼食（温泉）

富士山の麓の広々とした温泉施設で、自然散策と日々の疲れをゆっくりと癒す。

15:00～ ワークショップ1（コラージュ）

それぞれの思う「（テーマ例）わたしたちの未来／夢／旅／まち」で、雑誌や写真／絵・クラフト用品を素材に切り貼り（コラージュ）して、模造紙に個々の世界観があるストーリーを作り上げる。参加者の構成を考慮して個人ないし小グループのワークのスタイルをとる。それぞれの作品を称え、ビジュアル化された参加者の内面にある気持ちや気づきを共有し、エンパワメントの機会とする。



18:00～ 体験の共有

阪神・淡路大震災や東日本大震災等での被災者支援の経験から、支援者のストレスや孤立の具体例、また米国サンフランシスコでの「災害とメンタルヘルス研修」に基づき「支援者のケアの必要性」について体験を参加者と共有する。  
\*一日目の午後のセッションとすることがある。



19:00～ 夕食

20:00～ 自由時間（懇親会 & 個人カウンセリング）

## 《3日目》

07:15～ 朝食（自由）

09:00～ レクチャー

「災害とトラウマ」の基礎理解、コミュニケーションスキル向上のためのロールプレイなど

10:00～ ワークショップ2（グループワークなど）

（例）自分をイメージしたマスクを作成。2人ペアとなり自分のマスクを相手に装着してもらい、自分との対話を実施。自己開示を行う。また、レクチャーで行ったコミュニケーションスキルの再確認をする。他には、ストレス対処法などを織り交ぜる場合がある。



11:30～ クロージング

3日間の（心の荷下ろし）の体験をお互いに振り返る。ストレスとケア、エンパワメントの視点を織り交ぜたまとめを行い、それぞれの現場に戻った後に生かせる事柄などを確認する。

12:00～ 昼食・解散

\*昼食はお弁当にすることもあり



## 国連防災世界会議 パブリック・フォーラム

2015年3月14日～18日に宮城県仙台市において、第3回国連防災世界会議が開催され、同時にパブリック・フォーラムが実施された。「災害支援者へのメンタルヘルスケアの必要性とその課題」というテーマでセッションを担当し、2014年から実施している「支援者のためのリフレッシュプログラム」実施報告を行った。また本プログラムスーパーバイザーの中谷三保子さん(帝京平成大学名誉教授/臨床心理学博士)に基調講演『災害支援者へのメンタルヘルスケアの必要性とその課題』で、「支援者のケアについて」「支援者のためのリフレッシュプログラムから見てきた、支援者の疲れ」「求められる支援者ケアプログラムの今後」についてお話しいただいた。

その後、阪神・淡路大震災以降また東日本大震災においても被災地で支援者ケアに携わってきた実践者を交えて支援者ケアの諸課題や支援の在り方に関する議論を行った。



### ◎ 第3回国連防災世界会議 パブリック・フォーラム

■ 日時：2015年3月15日(日) 17:30～19:30

■ 会場：TKP カーデンシティ仙台勾当台 ホール 2

■ テーマ：「災害支援者へのメンタルヘルスケアの必要性とその課題」

#### 〈公開討論 登壇者〉

遠藤 智栄さん 支援者のための支援センター TOMONY(トモニー) 共同代表

大江 浩さん 公益社団法人日本キリスト教海外医療協会 事務局長

中谷 三保子さん 帝京平成大学 名誉教授/臨床心理学博士

#### 〈コーディネーター〉

田尻 佳史 認定特定非営利活動法人日本NPOセンター 常務理事

※所属団体・肩書は当時

#### (参加者の声)

- ・「メンタルヘルスケア」という概念をもっともっと社会に広めていく必要があると思いますし、災害が起こる前にやっておくべきことも沢山あるのではないかと感じました。
- ・震災から4年が経ち、今年の3.11を迎えた時初めて体調を崩しました。上司に伝え休暇を取りましたが驚かされていました。このようなメンタルヘルスケアのことをまずは上司に知ってほしいです。
- ・人のために自分を大事にすること、場づくりと実践(行動)すること。時に自分事、時に他人事と割り切ること、時間は有限であり、自分と周囲に有効に活用しようと思いました。場から離れてみる、健康な心身を取り戻す時間の必要性を再確認できました。
- ・日本では支援者支援プログラムの開催回数が絶対的に少ないと思った。

# 災害時の連携を考える全国フォーラム

「支援者のための心のリフレッシュプログラム」をもとにして、第3回災害時の連携を考える全国フォーラム（主催：全国災害ボランティア支援団体ネットワーク／JVOAD）のプログラム分科会10「災害支援のためのメンタルヘルスケア」を企画・担当し、当日は約40名が参加した。

災害発生後、被災者の心のケアが大切ということは、東日本大震災で広く認識されたが、支援者に対する心のケアに関する取り組みは十分ではなかった。そこで、東日本大震災の事例を中心にして紹介とパネルディスカッションで学びを深めた。

災害時、被災者の心のケア（メンタルヘルスケア）の大切さは、災害支援関係者や市民にも広く認識さ

れているが、被災者に寄り添う支援者へのケアはまだ十分ではない中で、私たちはどうすればいいのかを学んだ。頑張りすぎていることすら気がつかない状況で、定期的なケアの機会と気軽に相談できる場は必要となる。災害時に異常な反応（燃え尽き症候群など）を示すのは、正常な反応であるということを認めたくえて、どのようにして支援者ケアをすべきなのかを考える機会となった。心のケアを強調しなくても、リフレッシュやエンパワメントの一環として取り組むことで、実質的に心のケアができることもある。白石さんからセルフケアの方法の一つとして「好きなことをやる」だけでも、心のセルフケアになるとご紹介いただいた。

## ◎ 第3回災害時の連携を考える全国フォーラム

- 日時：2018年6月13日（水）12：45～14：45
- 会場：国際ファッションセンター
- 主催：全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）

### 【分科会10】災害支援者のためのメンタルヘルスケア

#### 〈登壇者〉

- 中谷 三保子さん 帝京平成大学名誉教授／臨床心理学博士
- 白石 仁美さん 親業訓練協会シニアインストラクター／元JOCS被災地支援カウンセラー
- 高橋 和子さん 社会福祉法人山元町社会福祉協議会 地域福祉係長
- 橋本 笙子さん 認定特定非営利活動法人 ADRA Japan 理事・事業部長
- 大江 浩さん 公益財団法人日本YMCA同盟 法人事務局長

#### 〈コーディネーター〉

- 山根 一毅さん 公益財団法人日本YMCA同盟 ポジティブネット創造部 主任主事
- ※所属団体・肩書は当時

#### （参加者の声）

- ・考えているようで考えていない自分へのケアについて非常に学びが多かった。
- ・心のケアの実情、さまざまな取り組みが知れて良かった！
- ・頑張りすぎていることすら気がつかない状況で、定期的なケアの機会と気軽に相談できる場の必要性を感じました。





## リユニオン（参加者同窓会）

本プログラムの過去参加者に集ってもらい、プログラム参加後の状況や、プログラムへの率直な意見をいただいた。また、課題の整理と改善を通じて、本プログラムの一層の向上を図るとともに参加者自身と組織内のスタッフのバーンアウトの予防につながることで、参加者や関係者が再び出会うことで新たな気づきや交流をうむことを目的に2回実施した。



### ◎ 第1回 リユニオン

- 日時：2015年11月27日（金）
- 会場：仙台市民活動サポートセンター（宮城県仙台市）
- 参加人数：15名

#### （実施報告）

はじめにリフレッシュプログラムを思い出してもらうため、写真などをふまえながら第1回～第6回開催を振り返った。その後、参加者同士のシェアリングタイムを設け、今の気持ちなどを話し合った。参加者からは「リフレッシュプログラムは日常の業務から離れて自分自身に会いに行く場」「自分自身を見直す視点、状況を察知する時の視点の広がりを得た。これはプログラムに参加し、体験からしかわからないものだと思う。」などの声が聞かれた。また、今後のプログラムをよりよいものにするための意見交換も行い、「組織全体の心のケアを対象としてプログラムを実施することはできないか？」などの意見がでた。

最後に本プログラムのサポーターのひとつであるJCCCNC（北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター）からのメッセージ動画を鑑賞した。

### ◎ 第2回 リユニオン

- 日時：2018年9月7日（金）
- 会場：ホテルモントレ仙台（宮城県仙台市）
- 参加人数：16名

#### （実施報告）

静岡県御殿場市で実施しているリフレッシュプログラムの雰囲気を再現させるべく、参加者は「呼ばれたい名前」を記入した名札をつけて、所属や肩書なくお互いを呼びあった。

震災から7年半が経過し、支援者のストレスにも変化が生じている中で参加者からは「御殿場のプログラムに参加した時の心境から現在の心境への変化を確認できた」、自身の心の疲れについて「あせらなくてもいい」「ストレスと上手につきあうことに改めて気づくことができた」等が感想として寄せられた。

また「ムーミンさんの時間（講師：中谷三保子さん）」として、最近の心の様子についての語り合いやストレスとの向き合い方について話していただいた。また「ひろしさん・くまさんの時間」として、阪神・淡路大震災被災者支援によるバーンアウト体験からの振り返り、軽食をつまみながらの交流タイムを通して懐かしい出会いや新たな交流など、和やかな時間を持った。

## リフレッシュプログラムに必要な声をきく

2014年2月、第1回の支援者のための心のリフレッシュプログラムが実施された。このプログラムは、東日本大震災の被災者支援活動に向けて尽力を惜しまないNPOの支援者たちを対象としており、とりわけその組織のリーダーの方々が抱える疲弊感や様々なストレスからくる二次・三次被害を憂いた日本NPOセンターと日本YMCA同盟による「支援者支援の必要性」への強い思いから始まったプログラムである。

東日本大震災の被災者のための支援活動に心血を注いでいるNPOのリーダーやスタッフの遭遇するストレス、疲労感や活動の行き詰まり感は、それぞれ異なっていて当然である。その支援者のストレスに応えるために準備できるプログラム内容には限度があるが、心身の疲労をリフレッシュする機会を提供するために、特別にプログラムで配慮しなければならない事柄がある。

一つ目は、参加者が、人や場に対して気遣わない自由な環境を持てること。

二つ目は、心身に抱えているストレスのあることを前提として、ストレス解放のための機会を持てること。

三つ目は、安心できる場を提供すること。それは参加者の個々の人間性を大切にすることでもある。このことは、一つ目・二つ目の内容を含んだ安心・安全な場の提供ということである。

プログラムは、参加の経緯に関わらず参加者一人ひとりが、組織や役職を離れ一個人としてリフレッシュでき、ストレスや疲弊の源になっている心の荷が自由に解放される環境であること。そのためには、参加者のありのままを受け入れられる場、人としての尊厳と守秘を全うする信頼できる場であることである。

そのことを踏まえて2014年に第1回リフレッシュプログラムが開催された。第1回のプログラムは、自然の中でのデブリーフィング（※災害などつらい経験後、自由にありのままの状況を言葉にし、拘りや傷つきを浄化する場）を通して表現された参加者の生の語りは、

支援者支援プログラムへの示唆に富んだ密度の濃い内容であり、その後の20回に及ぶ支援者支援プログラムの根幹をなすものであった。

東日本大震災から年月を経てなお惨事の傷跡を心に抱えながら被災地域への貢献をしている支援者の心は、このリフレッシュプログラムの中で解放され安心な場の中だからこそ心に抱えてきたものが見え、また言葉にすることが期待される。一方、非日常が日常化している被災地での活動の場や組織内で感じている人間関係の行き詰まりや不安感を、十分言葉にしきれないでいるかもしれない。

プログラムを提供していこうとする主催者側は、このプログラムが参加者のニーズや状況に寄り添えるものであるために、第2回以降は参加希望者へ事前アンケートを依頼し、日常の活動の中での具体的な心身のストレス状況やプログラムに対する期待などを確認した。この参加希望者へ寄り添う試みは、新規の参加者一人一人のためのプログラムであるという認識を促す上においても、重要な役割を果たした。

さらに1日の終わりに行う振り返りの会は、参加者のプログラム参加への温度差の確認や新たな気づき、さらに次の日のプログラムへの配慮に工夫を加えることに役立ち、意味のあるものであった。プログラム終了数週間後に、参加者へ参加後の状況や感想をアンケート形式で依頼した。参加後のアンケートからの声は、プログラムの参加結果の評価を知る機会となり、また、次回への準備に充てるべき示唆を得ることにつながるものであった。

## アンケートの分析結果と解説

以下のアンケート結果は、第2回から第20回の参加者延べ155人から得た回答である。

本プログラムでは、参加者に2回のアンケートを実施しているが、また、プログラム中には毎日「振り返りシート」にその日を振り返って感想や希望事項などを記入してもらっている。

実施前アンケートの実施は、参加者のストレス状況などを確認し、プログラムが参加者にとって意味のあるものになるための検討資料を得ることを目的としている。

実施後のアンケートは、プログラム実施から数週間後に、参加後の心身のストレス状況や今後のリフレッシュプログラムに対する期待など今後のより良いプログラムの構築の資料を得ることを目的として参加者に向けて実施したものである。その結果は以下の通りであった。

さて、プログラム参加者のアンケートの結果を解説する前に、災害支援活動において理解しておくことがある。それは、災害支援活動は、災害後の時間の

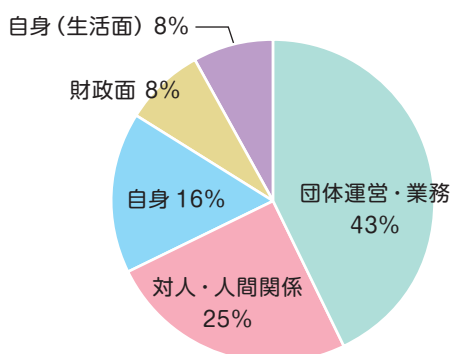
経過を通して支援活動が直面する課題は変化し、また支援者が抱える問題も多様化していくものである。例えば、急性期には、NPO組織のスタッフの背景も様々ではあるが、スタッフはおおむね組織の目的に賛同した支援活動参加者であり、統一の取れている活動が期待され、支援活動は支援者に有能感や自己肯定感をもたらすものである。しかし、急性期を過ぎるころからスタッフの中には支援者自身が被災者である場合もあり、バーンアウト症状や、潜在化したストレス反応、さらにPTSD（災害後のトラウマ的ストレス症状）が現れ始める頃ともなる。災害後2～3年から中期に入ると、ボランティアなど急性期からの支援活動者が撤退を始める時期と重なり、またこの時期に、新規に参加してきたスタッフの活動に対する動機づけや経験の背景も多様化してくる。組織の直面する課題は複雑化して、活動が組織の期待どおりに進まない状況に置かれる場合が生じてくる。このアンケートは災害3年後から10年を経た2021年12月まで約7年間に実施したプログラム参加者の声をまとめたものである。

### I. 実施前アンケートより

#### 【ストレスや活動上の困難を感じる原因】

支援活動におけるストレスや活動困難感についての回答をまとめると（図1）、団体運営や業務に関するもの（43%）、対人・人間関係（25%）、自身（16%）、財政面（8%）、自身の生活面（8%）に関する内容である。

■ 図1 ストレスや困難を感じる時



アンケート結果では、ストレスや活動上の困難さの原因が団体運営・業務に関するものが半数近くを占めており、その内容は活動の遂行や管理など運営・業務全般にわたっている。災害復興中期に入り、被災地域や被災者の支援ニーズの多様化や、スタッフ環境の変化に伴って、支援活動の目標や内容に柔軟さが求められるようになるが、活動の目標や方針がスタッフ全員への周知に困難をきたすなど、支援者の活動への情熱にも温度差が生じてくることは避けられない。本来ボランティア精神に支えられた災害支援活動では、長期化するに従い

スタッフがNPO組織に期待することには安定した活動資金やスタッフの経済的生活保障なども加わり、本来のNPO組織の「経済的利益を生まない」アイデンティティがスタッフの生活や活動を支えるボランティア精神とそぐわなくなってきてしまうことも否めない。活動の目的や目標を明確化し、スタッフ全体が具体的な目標に向かって高いモチベーションをもって活動を推進していくことが困難になってくるのである。災害支援におけるNPO組織では、一般の企業のような企業体制が整ったうえで企業内部と外部との境界を引くことは難しい。元々災害被災者の支援活動においては内部と外部との境界線はなく、上述した通り、災害支援活動は、むしろ外からのニーズに寄り添うために形成されたNPO組織であり、その存続意味も外からの評価にかかってくる。したがって組織内の人間関係の複雑化や価値観の多様化による意思の疎通は困難となってしまう。さらに支援活動が長期化するに従って、管理部門や実際活動に関わる人的資源の

確保の問題は、スタッフの移動や高齢化等、組織運営に携わる大きな課題となってくる。復興中期においても、被災者に寄り添い被災者のニーズに応じていくことを目的として支援活動を継続しているNPO団体などでは、盤石な組織運営という基本概念の周知が後回しとなりやすく、その弱点が活動事業の運営にも影響を及ぼし、ストレス源となってしまう。災害支援活動において、頻繁に組織内にストレスがみられるようになるのは、災害後3～4年を経た中期以降からである。

即ち、災害支援活動において緊急時期・急性期を過ぎるころから組織の運営には、

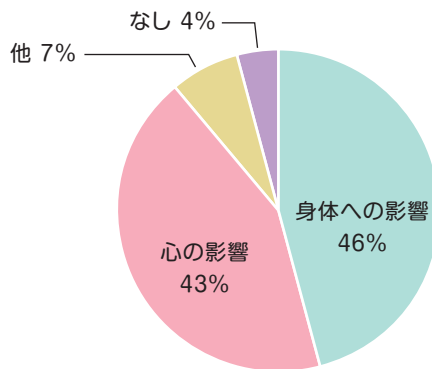
- ① 事業の運営目的・目標・方針の明確化
- ② 管理運営部門の盤石化
- ③ 人材資源確保と育成

の3領域を見直していくことが早急に必要となってくる。アンケートの回答を通して、このそれぞれの課題がストレスとなって露呈してきていると考えられる。

## 【心身の健康に関する問題・自覚症状】

アンケートによる心身の自覚症状について、身体への影響が46%占め、心の影響も43%を呈している(図2)。なかでも心の影響では、気分感情が55%、身体への影響では、睡眠障害28%、胃腸障害が24%(図2-1、2)と、それぞれがストレスとの関連を示唆している。

■ 図2 心身の自覚症状



プログラム実施を通してほぼすべての参加者が訴えているのは心身の健康に関するものであるが、それは、極度の身体疲労と感情の枯渇を示す症候群、バーンアウト(Maslack,1976)、すなわち、支援者たちが活動に対して燃え尽き状態を呈しているということである。災害支援活動におけるバーンアウトは、日本人の完璧主義とも言える勤勉さや、グループ間の和を大切に仲間の気持ちを気遣い、危機的状況に対して滅私的献身が評価される日本的風潮の中で、組織も個人も気づかないうちに心身共にエネルギーを枯渇させてしまうのである。

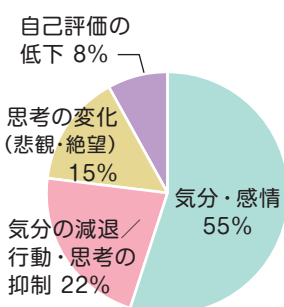
図2-1、2に見られる自覚症状などは、大方このバーンアウト症候群の範疇である。

バーンアウトとは集約すると、①情緒的な消耗感、②消極的で自己防衛的(遠慮・敵意・無関心・拒否)、③こだわりの態度、④達成感の後退や無力感、⑤自律神経の不調等身体的症状の発現などである。

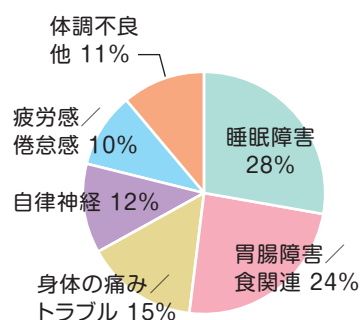
これは特にNPOなど組織で働く対人援助職が経験する職業病と言っても過言ではないが、模範的な熱意のある援助者が特に陥りやすいのである。

対人援助の仕事は、肉体労働や頭脳労働を含む人間関係の感情労働であり、高度な感情コントロール、専門的スキルを身に付けることが求められるが、団体内では

■ 図2-1 心の影響



■ 図2-1 身体への影響



管理者と最前線の支援者では立場の違いから、ものの見方や考え方の違いが生じることがある。また同僚間でも価値観や性格の違いが浮き彫りになりやすく、人間関係がうまくいかなくなったり、摩擦が生じたりしやすいのである。しかし常に組織の人間として、仲間と共にあるべきという指向性・価値観が壁となってストレスがたまりやすく、心や体に支障をきたすのである。

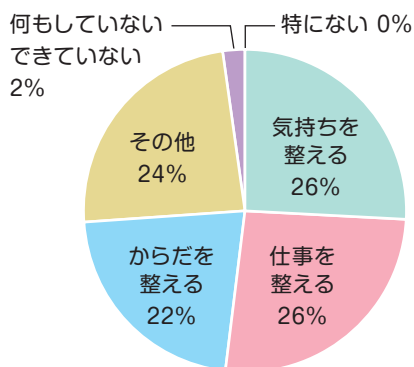
アンケートで訴えているような様々な燃えつき症状は、往々にして支援者間では個人の状態を精神や心・気持ちの脆弱性さと取り違い症状を悪化させてしまう傾向にある。発災後3年目の終わりころから4～5年にかけて支援

活動の内容も組織運営や業務、財政、また人事や人間関係など組織の抱える問題も様々となっているが、それだけに複雑化してきた災害支援活動組織の新たな課題にも直面してくる。心身の疲労は慢性化し、個人的なセルフケアでは回復が難しくなっていることがこのアンケートからも窺える。この時期には、プログラムへの参加者の数も増加しており、リフレッシュプログラムへの必要性が増大してくる。非日常的な出来事の日常化や職場とプライベートとの距離感を持った生活が考えにくくなっている状況も顕著にみられ、息抜きやリフレッシュの機会が取れていない状況が窺える。

### 【ストレス対処】

参加者のストレス対応は、事前アンケート（図3）によると、気持ちを整える26%、仕事を整える26%、からだを整える22%、その他24%となっている。

■ 図3 ストレス対処



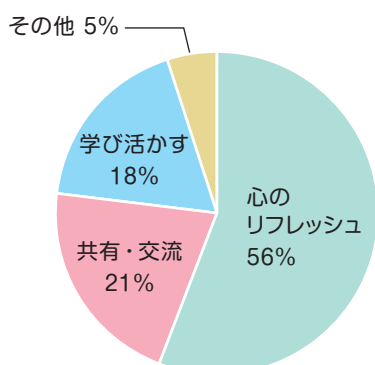
復興中期に入ると、新たに、被災地域の資源との連携や、被災地に留まり被災前の生活を取り戻そうとする住民や、新しい生活形態を模索する若い世代等、復興に向けての被災者のニーズや考え方も個別化していき、NPO組織内では新たな課題に直面し組織や人間にも考え方や意識に齟齬が生じてくることは上述したとおりである。

アンケートからは、心身を整え働き方の調整など、支援者それぞれが心身の健康の保持に留意している様子が窺える。しかし、組織では、日々の業務に追われ、抱えているストレス源を見直し意識的にストレス源をマネジメントすることが困難な日常であろう。そういう日常を離れ、蓄積してきたストレスを吐露し、心身のリフレッシュの機会として、リフレッシュプログラムへの期待感は大いなのである。

### 【プログラムへの期待】

アンケートによれば、プログラムへの期待（図4）は、心身のリフレッシュ56%、共有・交流21%、学び活かす18%である。

■ 図4 プログラムへの期待



過酷な被災状況に瀕している被災者への支援活動では、被災者・被災地域に寄り添うことを支援者自身は心がけ、外からも期待されている。一方、支援者自らが被災者である場合の活動は、心身を疲弊させ無力感や無能感、喪失感・焦燥感・自己欺瞞など気持ちの整理のつかない燃えつき状態をはらみ、人間に備わっている心身の回復機能を不活性化させる落とし穴ともなる。追い詰められ、出口の見えない状態から心身のリフレッシュを通し、自身の生き方を含めて組織の目的や目標としている活動を見直す機会としたいとの思いは、対人

援助活動をする人における自然な気持ちである。そこには、これまで実施してきた活動の意義を肯定的に再確認、再評価したいという期待も含まれている。安全な場が提供され、素直に心をゆだねることができる自然の中で、ありのままの気持ちを吐露し、こころのわだかまりや行き詰まり感を浄化してこそ、心のリフレッシュ（心の荷下ろし）が可能であろうことを期待し参加に踏み切っている。

参加者の中には、多忙な中での疲弊感や焦燥感は組織全体が感じているものであるとの認識から、参加を躊躇される方も多い。上述したように、日本人の謙虚さ、

組織の和や関係性を重んじ、共同体への指向性が強い習慣からは、自分一人がリフレッシュするという行為に罪悪感を持ち消極的にならざるを得ないのである。支援者の心身の健康あつての活動であることが理解できていても、なかなか積極的に参加に踏み切れないのである。

一方、NPO団体であるという共通の背景から、組織としての考え方や運営上の困難さなどの経験の共有や交流による分かち合いの場への期待は大きいものである。

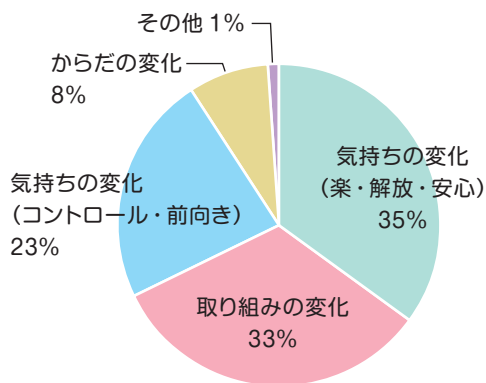
## II. 実施後アンケートより

プログラム実施から数週間後に参加者全員にアンケート「プログラムへの期待の結果」「印象に残ったこと」を実施し回答を得た。

### 【プログラムへの期待の結果（変化）】

解放感や安心感を得たといった気持ちの変化（35%）、取り組みの変化（33%）、ストレスのコントロールや前向きになれたといった気持ちの変化（23%）、からだの変化（8%）など、3日間の参加による変化を回答している。

■ 図5 プログラムへの期待の結果

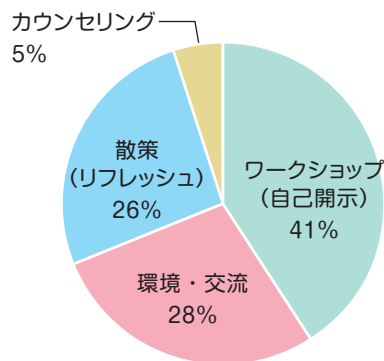


自然の中でのリフレッシュや研修、参加者の交流による学び等プログラムでの体験を通して、日常の支援生活を見つめ直す機会を得、日常抱えてきた困難さに向き合い、ストレスの対処方法を見出している。管理部門のリーダー等が、他の団体の災害支援者との交流の中で、孤独に抱え込んでいた生きづまり感や疎外感等を共有・共感しあうことによって心が解放され、ゆとりを取り戻し、気持ちの整理が可能となっていったのである。支援活動の意義や価値観、有能感を取り戻し、共に災害支援団体・支援者であるというつながり・絆の発見や確認は、リフレッシュプログラムという安全な場においてこそ可能なのかもしれない。自然に触れることや、参加者との交流を通して自己解放されて、心身にも変化が見られているのである。心身の辛い症状や疲労感が軽減されて、ストレスを引き受けやすい予防策も身に付けられたようである。

## 【印象に残ったこと・気づき・学び】

ワークショップ（自己開示）（41%）、環境・交流（28%）、散策（リフレッシュ）（26%）、カウンセリング（5%）。

■ 図6 印象に残ったこと・気づき・学び



### ワークショップ：自己開示

プログラムには、研修の要素も多く盛り込んでいる。その一つとして自己開示の機会と場を設けている。組織の肩書を外した様々なツールを使っての自己紹介、さらに自然体でのデブリーフィング・シェアリング（※辛い経験やその想いを自然体で吐露し心を浄化していく安全な場の提供）等を通した自己開示の機会を用意したが、一番人気であったのはコラージュ（模造紙の上に、雑誌を切ったり張ったり、クレヨンやマジック、拾ってきた木の葉や小石などを使って思い思いの世界を表現する描画法）だったようである。

コラージュは心理アセスメントや療法に使われるツールであるが、個人の心理的要素が表出しないように、作品制作テーマを安全な遊びの要素を多く取り入れ、グループコラージュとして実施している。また、パワーポイントを使った講義や、ストレスマネジメントのためのエクササイズ、良好なコミュニケーションを持つためのミニロールプレイなどのエクササイズも自己開示の実現につながったのであろう。

### 環境・交流

プログラムは、参加の経緯に関わらず、参加者一人ひとりが、組織や役職を離れ、一個人としてリフレッシュできる環境であり、安心・安全感を得て自分の抱えてきているストレスを解放することができたようである。吐露される言葉や感情が、その場・その時のものとして保障され、個々の人間性や帰属している組織とは関係なく、ありのままの個人としてわだかまっている心の囚われから解放される環境であったということは、参加者がお互いを信頼できてこそ実現できることでもあった。

また、もし、参加者が気づかないうちに重い内容を吐露し、不安感や苦しい過去を思い起こすような状況に至った場合には、心の交通整理を必要とするが、幸いこのような事態は報告されていなかった。むしろ交流の場は「心の荷が下りた」等、閉塞感を感じている参加者の大きな解放の力になり、参加者同士の共通な悩みの共有の場となり、孤独感から放たれ、解放感を得たであろう。参加者にはゆとりが生まれ、過去の果たしてきた貢献に自分自身が再評価する機会を持ったことでもある。

プログラムを通して経験した参加者の声は、「自分自身の心の限界を知った」「日頃からの人とのつながりの大切さ」を学び、「支援先の自立、及び、スタッフの輝き」を喜び、活動の意義や達成感を再認識し、さらに後に続く支援者へ「支援のための技術の獲得」「支援の精神」について伝えたいと語っている。

### 散策：リフレッシュ

このプログラムは、自然の力に負うところが大きい。東北からの参加者にとって、堂々としてゆるぎない富士山の力に感嘆しながらの富士散歩や、宮城県安比高原ではブナの自然林への散策などは、参加者に寄り添ったガイド（案内人）の力なくして自然に浸りリフレッシュに誘われることは難しかったであろう。人知を超えた自然に身をゆだねることこそ自然と一体化し、自己解放にもつながったことと想う。

### カウンセリング

災害支援活動における心理臨床家としての大きな役割の一つは、参加者への心理臨床的サービスである。これまでの支援活動の中で、支援者たちは力を出し切って燃え尽きている方もいるが、さらに、災害後のトラウマ的ストレス症状（PTSD）を呈している方もいる。希望者にカウンセリングを実施しており、カウンセリングを受けることを目的として参加される方もいる一方、カウンセリングの必要性に気づいていない過度に疲弊されている参加者にはセラピストから声をかけたケースもある。行き詰った心の整理や自己の過去の重いストレスへのこだわりからの解放に役立っていれば幸いである。

リフレッシュプログラム スーパーバイザー  
帝京平成大学名誉教授／臨床心理学博士  
中谷 三保子



2011年3月11日に発生した東日本大震災、これに伴う福島第一原子力発電所事故により、東北地方を中心に、19,747名の死者・行方不明者（2021年3月消防庁発表）が発生した。地震の規模はM（マグニチュード）9.0であった。この大震災の惨状に言葉を失い、その爪痕に立ちつくしながら、それでも前を向き、支援の一步を踏み出した人々がいた。この現実を受け入れて生きていこうとする被災者に寄り添い手を差し伸べようと立ち上がったNPOの災害支援者たちである。中には、自らが被災者であり、かけがえのないものを失い混沌とした被災地であって、“ふと立ち止まった時、魂が痛み、心身の疲弊に気づく”そんな支援者もいられたであろう。日本NPOセンターと日本YMCA同盟では、支援者が、疲れた心やからだを癒すための場として「災害支援者メンタルヘルスプログラム」を企画・実施した。

## 災害支援者に向けての災害支援者メンタルヘルスプログラムの準備

2014年2月に実施した第1回の「支援者のケア研修プログラム」は、参加対象者を東日本大震災被災地で活躍するNPO団体のリーダーやスタッフとし、参加人数を各組織から推薦された15～20名とした。実際の参加者は11名であり、開催事務局から7名、講師2名、総勢20名でのプログラムスタートであった。開催事務局スタッフ及び講師陣は、これまで様々な被災地での災害支援の経験者である。災害支援者への支援プログラムは、支援者一人一人の状況やニーズに合わせたもの“カスタムメイド”が望ましいが、しかしその実現は難しい。第1回のプログラム目標を「①支援者が自然災害に関する理論と実践を学ぶ、②今後のメンタルヘルスの対策を考える、③参加者自身のリフレッシュ・

リラクゼーションをする」とした。

まず、災害跡の現場で活躍するNPO支援スタッフの生の声を聴き、主催者が提供できるものは何かを知ることが一番の重要事項であることを踏まえ、スタッフを交えた自然体でのデブリーフィングを実施した。このデブリーフィングでの語りの共有は支援者の現状を知る上において大きな意義があった。参加者の被災による心的ストレスはもとより、支援活動で出会う被災地域や被災者の人々との関係性の中でさらに疲弊し、閉塞感を持ち、先の見えない中で活動に燃えつきていたことを語っている。そこでこの第1回のプログラムを準備の会と位置づけ、参加者の声は次回に続く支援者支援プログラムの礎と考えたのである。

災害支援者の支援活動を実施するためには、事前に、参加者の経験や思いを共有することにより、参加者の現状を把握し、参加者の期待に合わせたプログラム企画が重要である。それがプログラムで何を提供し何に配慮をすべきなのかを“知る”、そして“わからせてもらう”ということでもある。

## プログラムの礎となった災害支援者の声

震災後3年を経た初回の研修において、参加者の語りは、「ストレスは自覚しているが、騙し騙し業務を続けてきている。非日常的な窮状に応じて常に活動しており、非日常が日常化している」「周りの状況は多種多様で、心が強いと思っていた人も折れてしまっている」。しかし「支援者は組織の中で活動しており、個人のケアは重要であるが、組織の制約は無視できない」現状を明らかにし、「使命感と現実にジレンマを感じながら、常に大きなものに苛まれている感覚がある」のである。一方、自分が抱えているストレスに押しつぶされて出口の見えない人もいるが、表面化してい



ないのはストレスを無意識に隠しているからだという。支援者の中にも精神を病む人がいられるであろう。潜在的にストレス症状を抱えている人も多いだろうと想像する。「大震災直後6か月はNPO組織全体も被災ショックにより無気力状態に陥り、支援組織が被災対象でもあったが、そのまま心身のヘルスケアを受ける機会もなく現在を迎えている」といった団体もあり、「ストレスケアの必要性を認識していても、人材不足の中で後回しになってしまう」のである。支援者のストレスとの格闘は「支援者自身が心の悩みや苦労を吐き出す（消化し整理する）機会」が無いこともストレス蓄積の原因でもあった。

### 支援活動中期において、見えてくる課題

復興中期以降では、被災地域や被災者個人々のニーズの変化ばかりでなく、組織における労働時間や財政問題、人材確保の課題が加わってくる。また、「仕事にオンオフの切り替えができず、プライベートな生活が成り立たなくなる」中での疲労感や、「家族との時間を大切にしたいとの思いと支援活動の多忙さに挟まれて、後ろめたさを感じ、被災者のニーズが目前にあり災害支援に飲み込まれてしまっている」等、私的生活と支援活動の場や時間との分離の難しさが語られるが、これは献身的な支援者の陥りやすいジレンマである。またこのころには慢性ストレスからくる胃潰瘍や心身症の発生もみられるが、慢性化してくるメンタルヘルスの問題に周りが気づく機会は一層限られてくる。

さらに、被災を契機に、地域社会や地域住民の人間関係において様々な分断が生じており（例えば福島等）、被災住民の抱えるストレスは複雑化、慢性化していることが想像できる。「ストレスに晒された被災者や支援者への心身のストレス反応への理解の重要性は実感している」ものの、復興中期に入ると、社会の目は、災害に伴うメンタルヘルスの問題への認識や関心が薄れ、被災地で必要としている情報は限られてくる。振り返ると、阪神・淡路大震災や新潟中越地震、その他自然災害大国日本において被災者が抱えるメンタルヘルスの問題が年月を経てもまだ潜在化していることを考えると、時間と共に災害メンタルヘルス問題が風化していくことを、メンタルヘルスに関わるものとして憂えているのである。

一方、参加者の中には独自のストレス対策を講じている支援者も多い。例えば、ストレス対策を3つに分け、「①潰れないように自己暗示する。“人の心は折れる”、意識的に緩く構えている。実際には、実直に向き合う人を尊敬しているが。②組織体の持つ効率性の悪さを感じるが、そこでは頼りあい、気が合うようになるまでのプロセスを楽しむようにしている。開き直すこともある。③放射能の問題が人を分断し、その現状を悩むことが一番つらいが、人と会って議論をし、新しい知識を得るために科学的な議論を誠実にやり、一方では宗教的な議論をしてバランスを取るようにしている」等、建設的な対処方法がされている。

また、「活動現場の環境を離れ、遠出をすることによってストレスを発散している」支援者もいる。復興途中の災害地域における支援活動の重要性の中で、自分が潰れない工夫をしているのである。

### 災害支援活動の中で支援者が遭遇すること

被災者の悩みへの傾聴や寄り添うことの難しさ、人間関係におけるコミュニケーションの問題は支援者の現実的な問題である。被災者との関わりから生じるストレスには、「打ち明けられた悩みにも何もできない無力感に打ちのめされるとき」「仮設住宅に向けての交流プログラムで実施できない地域からの悲しみの声や残念な声を受けるとき」そして、ボランティアとの関わりから生じるストレスも悩みの一つである。①発災直後や英雄期（活動に有能感・達成感を持つ急性期の頃）などを経験していないために話題を共有できないこと②学生ボランティアに対して休暇を利用して熱い思いで来られるが彼らへ学びを持って帰ってもらおうと自分のモチベーションを維持するための努力がバーンアウトにつながってしまうこともある。「人酔いをする。そして労いの言葉がプレッシャーになって、むしろ使命感とストレスで押し潰されそうになる」そのため、「自己防衛的に現実の問題を深く考えないようにし、逃げることもある」と無力感に陥るのである。

組織の健康とはスタッフの一人一人が健康であること。心の健康とは、一人の問題ではなく、スタッフ間の関係性が良好であることも、苦悩する心にとっての改善方法の一つである。災害後のストレスは多様で広範囲であるが、日常の関係性が歪になることからストレスが生じるのである。目の前の大きな問題に押し

つぶされ途方に暮れた時、その問題点を一番小さい対応しやすい問題まで分解・分析するやり方が、問題解決への近道とも考えられる。

支援活動のプロフェッショナルとは、自分で自分の生活をマネジメントできる人である。心身の限界の中で仕事をするのは素晴らしいことではない。何のために仕事・活動をするのかを考え、自分を大切にしなければ他者に心を分け与えることはできないのだが、自分を大切にしながら他者を支えることだと気づくことは、支援活動の前線で被災地に向き合っている支援者にとっては難しいことでもある。そのために、プログラム参加者の声を聴き、支援者の現状に沿った必要な心身のリフレッシュの場を作り上げていくことがこのプログラムの趣旨でもあった。

## リフレッシュプログラムのまとめに当たって

国内外の災害支援活動を実施するにあたり筆者は、(被災地域や被災者の背景を知り、支援活動の必要性を認識する。企画し、実行する。組織や地域社会へつなげる) 理念に基づいて実施してきた。本プログラムは、第1回のプログラム開催を通して参加者の背景を知り、このプログラムの具体的な意義とその方向性(プログラムの内容)を認識することができた。そういう意味において第1回のプログラム開催は、後に続く19回(延べ20回)におよぶ支援者支援プログラムの根幹をなすものとなった。NPO災害支援活動のリーダーグループへのリフレッシュプログラムの実現に向けて、参加者は何を感じ何に苦悩していたかを知ることこそ大切な情報取得である。2014年にこのプログラムをスタートさせた当初は3年間の(災害後5年目まで)のプログラム実施を計画していたが、2015年、2016年(災害後4～5年)と参加者が増加し、支援者支援プログラム継続の必要性が高まった。

NPO組織の理念や活動目的に対するスタッフの認識の齟齬や周知の不徹底、活動意欲の温度差など、組織運営や人間関係の問題、災害地域のニーズや新たな活動継続への期待感の変化など、支援者や支援組織の行き詰まり感がピークを迎えていたことによるものである。支援者の支援活動における疲弊感や閉塞感からくるリフレッシュの必要性や、組織継続への新たな問題意識、ストレスマネジメントやリーダーシップなどの課題に取り組むための研修や、閉塞感からの解放に向けて他の組織とのシェアリングによる

新たな気づきの場など、5年目を迎え支援活動の新たな時期を迎えていたと考えられる。

しかし、その時期以降プログラム参加希望者は減少していった。年月とともにNPO組織の支援環境の変化に伴い、支援者支援プログラム内容への再考を余儀なくされてきていたこともその一因であろう。富士山という自然の恵みを受けるには組織運営の日々は多忙であったことは、2019年の岩手県での実施に多くの参加があったことから窺える。詳しい原因は今後の分析検討にゆだねるとして、災害後支援者支援の必要性やその在り方にも新しい局面を迎えていたのである。

NPO組織などによる支援活動は、東日本大震災の被災地における被災者支援のためのものではあるが、その支援は被災以前から地域で求められていたものかもしれない。もしそうだとしたならば、大震災による被災者支援活動を必要としなくなる時期が来ても、その活動の灯を消してはならない。日本NPOセンターは、これからも地域に根差したNPO団体を支えていきたいという。

## スタッフや専門家の役割。そして評価に変えて

災害被災者の日常に寄り添い、大地震・津波・原発事故など、被災地域で活躍されてきたNPO支援活動の働きなくして地域の復興に向けて、細部にわたる支援のニーズに目を向けることはできなかったであろう。まだ被災地において復興は道半ばであり、支援者は、それぞれの時期に応じた被災地域住民の疲弊した心身への癒しが求められる。

重層化してきている支援活動による疲弊から、心身の疾患に移行する可能性を予防する意味において、参加者の会話の中に、折に触れて、これから先も災害教育が織り込まれることが望まれている。

一つの試みとして開催されたこのリフレッシュプログラムの中心に置いていたのは、参加者がありのままの自分でプログラムに参加し、心身のリフレッシュすること。そのためには、このプログラムの場が信頼されることであり、常に参加者が主役であるという理念のもと、開催スタッフは常に裏方の役割に徹していた。

20回のプログラムを通して、常に開催スタッフ一人一人は、参加者に敬意をもって迎え、3日間のプログラム

が癒しと未来への創造に結びつかれるように心を添えた。個々スタッフの影の力は、もてなしの心に溢れているものであったことを、筆者は今も尊敬をもって振り返るのである。

## 提言

災害支援活動に従事する支援者への支援プログラムは被災後の時期とニーズに応じた実施内容の充実が求められる。支援活動に従事されているNPO活動者は、支援活動のプロフェッショナルであることを認識し、変化し多様化する時代や被災地域社会のニーズに対応できるよう研鑽を積んでいくことはもとより、常に心身の健康に留意できていることが大切である。すなわち、

- 1 支援活動者は、ヒューマンサービスである。人との関わりの中で疲弊することを認識し、セルフケアを自己活動の中に組み込んでおくこと。
- 2 ヒューマンサービス従事者に対する定期的な組織による「リフレッシュプログラム」を充実させること。
- 3 災害支援活動における活動の目的や理念を明確化し、スタッフに周知しておくこと。
- 4 活動計画の流れを明確にし、スタッフや利用者へ透明化しておくこと。活動計画はニーズの時期に応じて柔軟であり、活動の目的や実際の変更においては、その変更内容を徹底し可視化する。
- 5 そのためには、被災地域や住民の支援ニーズを知り、その支援の必要性を把握できおり、その活動の結果が(もし可能であれば)地域につながり、地域の資源として根付いていくものであること。(知る-わかる-実行する-地域・人につなげる)
- 6 各地域・領域におけるピア(仲間・ボランティア)活動者の研修および、そのリーダー養成プログラムを充実させること。
- 7 プログラムには災害メンタルヘルス専門家の参加が求められる。

災害支援活動の担い手はその使命感に時には圧倒され疲弊してしまうことは、まじめな日本人の働き方の特徴として予測できることではある。

リフレッシュプログラムは、メンタルヘルスの健康維持のために必要なプログラムであるが、参加者の中には、ストレスの回復機能の機能不全を起こしている状況やその予兆などを見立てる必要のあることも起こり

うる。さらに、災害支援活動を通じた経験のシェアリングの中で、心の浄化を図るために吐露された心理的な深い傷つきの経験が、他の支援者の傷を呼び起こし、不安感をもたらす場となってしまうことも起こりえるであろう。二次被害や再体験の傷つきを避けるための精神心理的配慮が必要な場面も皆無とは言えないのである。

## 最後に

災害支援活動は被災者のニーズに寄り添った活動が大切であるが、とりわけ地域に根差した活動は長期化していくにつれ支援ニーズも変化していく。支援活動の根本は、被災地域や被災者の背景である土地の文化や生活習慣を知り、時代の変化に即応した情報を基にして、何を提供し、いかに貢献していくのかを企画していくことである。その支援活動の目的は地域や人々の生活や生き方につなげていけるものであることが望ましいのである。活動組織の理念を、活動していく仲間と共有し貫いていくことは容易なことではない。しかし地域の人々はその活動の志に救われ癒されてもいく。そしてその活動が、究極的には地域の人々の生活の中に溶け込み、豊かな未来へと向かって歩んでいく礎になっていくことができるならば、災害支援活動の意義は大きいものであろう。

## 謝辞

NPOの災害支援活動へのご理解とご支援を頂いた多くの方々のお力に、改めて感謝の気持ちをかみしめています。大震災後10年の間、様々な思いの中でその灯を絶やさなかった東日本大震災災害支援活動に従事されたNPO組織やYMCA組織の皆様はもとより、財政的、精神的に温かいご支援を頂いた「タケダいのちとくらし再生プログラム」「北カリフォルニア日本文化コミュニティーセンター(JCCNC)」のお力なくしてはこのプログラムは実現することはありませんでした。改めて深い感謝と敬意をもってお礼を申し上げます。

## 支援者のための心のリフレッシュプログラムを振り返って

社会福祉法人 興望館 常務理事 大江 浩  
(元日本YMCA同盟 法人事務局長／全20回参加)

私がこの「支援者のケア」に関わる理由の根底には、私自身の阪神・淡路大震災（以下、「1.17」という）や東日本大震災（以下、「3.11」という）での経験、また米国サンフランシスコでの「災害支援と心のケア」に関する計2回の研修（1996年、2011年／コーディネーター：本間玲子先生）での学びがある。本プログラムでは、私から1.17での災害支援での自身の燃え尽きやSurvivor's Guilt、また3.11での支援者のストレスや孤立の具体例に基づき、参加者と「支援者のケアの必要性」について自身の経験を共有した。

本プログラムの延べ参加者は167名。参加動機も十人十色で、3.11のトラウマ体験から、支援者としての心身の疲労、自己肯定感の低下、事業や財政の厳しい現実などへ変化していった。核心的な問題は人間関係の難しさ、また無力感や孤立感である。中には深刻な問題を抱え、専門的な治療を要するような状態の参加者もおられた。複数回のリピーターもおられた。集合時には固い表情だった参加者が、「心の荷下ろし」やリフレッシュ体験、新たな出会いとつながりを得て心が開かれ、解散時は晴れやかな笑顔で家路につかれた。「あの時の参加体験があったからこそ、今まで活動を続けることができた」とお声をいただいたこともある。

私は、期間中、節目で自分の物語を語ることで私自身が励まされた。YMCAスタッフによる豊かな自然の中でのネイチャーウォークやトラウマケアの専門家である中谷三保子先生の心の荷下ろしのワークなども、リフレッシュとエンパワメントに有効だった。任意ではあるがサイドメニューとしての中谷先生のカウンセリングも意味を持った。ネイチャーウォークで教えられた「自然は、悠久の時を経て破壊と創造を繰り返す」の言葉を借りれば、私たちも時に困難や試練の体験を生きながら、魂の破壊と創造を繰り返して「人」となっていく。

「私」とその弱さを受容する。「私」に“No”ではなく、“Yes”という。「私」との和解を果たし、明日への一歩を踏み出す。その過程で、人は内なる自然治癒力（レジリエンス）によって回復していくことを私は目の当たりにした。苦しみの土壌に喜びの種が蒔かれていった。

私が考える、本プログラムが20回も続けてこられた理由は大きく3つある。

第1は「資金」。「支援者の支援」の取り組みは、客観的な評価や成果を測ることは困難である。武田薬品工業株式会社とJCCNCの寛容な理解と財政支援がなければ実現しなかったし、20回も継続し得ていない。

第2は「パートナーシップ」。日本NPOセンターと日本YMCA同盟のそれぞれの特性を生かしたパートナーシップは不可欠な要素だった。

第3は「協働」。災害時支援における「心のケア」というテーマのプログラムは、精神保健領域の臨床専門家とネイチャープログラムやレクリエーションの専門家との異分野のコラボレーションが功を奏した。

敢えて言えば、上記の3点に加えて、第4に関係者間の信頼関係、第5に持続可能なものとして取り組んでいくべきニーズとコミットメントを挙げておきたい。

残念ながら、日本の社会では「支援者（という名の「二次被災者」）のケアの大切さ」は顧みられることなく、定着化していない。本プログラムがモデルとなって、熊本地震等の支援者のケアプログラムへとアレンジされ、実践されている例がある。そうした取り組みがこれからもそれぞれの地域とニーズに合った形で生まれていくように願っている。気候危機の影響を受けて災害が多発し、新たな被災地・被災者が生まれ、支援のニーズがさらに高まっている。本プログラムの意義は、「人間」としての防災や減災や「人間」の復興の視点からも評価されるのではないか。

「支援者のケア」の取り組みは災害のみならず、日常の対人援助の現場で活かされる。この課題は、特別な知識や技能を持つ精神保健の専門家だけのものではない。切なる思いを持つ市民が資源と力を合わせて「願いを形にする」試みがなされていくこと。言わば、市民社会が目指す「共に生きるコミュニティの創造」のために本報告書やガイドラインが活かされていくならば、この上ない喜びである。

## 参加者・関係者からの声

### 2016年参加 男性Aさん

私は2016年5月27～29日の第7回のプログラムでお世話になりました。

当時は熊本地震で出勤した直後であり東日本3県と熊本の往復をしていた時期でありまして非常に疲労が蓄積していたことを記憶しております。疲れているとはいえ被災者支援を有給にて従事しているわけでありましたのでそれを口に出してはいけなさと肝に銘じて活動しておりました。そんな中こうした支援者を支援する、癒すプログラムがあることに少なからず戸惑いを覚えた記憶があり、勧められるまま恐る恐る参加をさせていただきました。参加してみるとスタッフの方がみなさん、お優しくお気遣いをいただき、ゆったりした時間を過ごし、まさにリフレッシュ、リセットすることができました。その後の東日本の活動や直後の台風10号支援からの頻発する災害にも出勤し続けることができます。その際の大江様をはじめとするスタッフ様のお名前とお顔を思い出し、心新たに支援活動に邁進していく気持ちになっております。心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

### 2019年参加 女性Bさん

2年前(2019年)にこの研修を受けていなかったとしたら、私は今も子どもや地域づくりに関わる活動を続けていなかったと思います。研修を通して、私のことをこんなにも大切にしてくれる人がいるんだと実感でき、カウンセリングで発散することができました。2011年から活動してきて溜まっていた良くない何かと大きな出来事で完全にシャットダウンし、当初は研修に参加することさえ拒否し疲れていた私の心を癒し、回復してくれました。本当にありがとうございました。救われました。

### 2016年・2021年参加 女性Cさん

私は2回このプログラムに参加させて頂きました。当初は、当事者の方々が大変な中で支援者のケア?と思いました。ボランティアでも代表だと活動の優先順位が高く、自分の心がしんどくなることもあります。一回目の参加では、当時決別したい人と心の中でお別れができ、二回目の参加では、自分の心に素直に生きると決めることができました。そして福島の方を支援するのではなく、共に同じ目線でこれから活動していきたいと決めました。改めて、誰しもが大切にされると心の栄養が満タンになることを感じました。まだまだ福島の復興には程遠い様々な課題が山積みです。皆様に心の栄養を頂いたので私は私にできることをこれからも行動し続けていきます。ありがとうございます。

### 本プログラムスーパーバイザー Alliant International University 名誉教授/臨床心理学博士 本間 玲子さん

史上最悪の恐ろしい東日本大震災が起こってから、もう10年経ってしまいました。遠いアメリカにいる私たちは、被災地で苦しんでいる方たちに少しでもお役に立ちたいと、北カリフォルニア日本文化コミュニティセンターは援助資金を募り、その一部は支援活動が続いている方たちの癒しに使っていただこうと日本YMCA同盟にお願いしました。それが日本NPOセンターとの共催で、タケダ・いのちとくらし再生プログラムとして実施されたことを深く感謝しております。多くの疲れ切ったNPOリーダーの方達が、素晴らしい御殿場の自然の中で心身ともに癒され、そしてセルフケアを学んで帰られたことと思います。限られた資金を使って、この試みを実現させてくださった主催者の方たち、そして支援者たちのケアの重要性を教えてくださいました中谷三保子先生に心からお礼を申し上げます。

### 北カリフォルニア日本文化コミュニティセンター (JCCCNC) エグゼクティブ・ディレクター ポール・オオサキさん

北カリフォルニア日本文化コミュニティセンター (JCCCNC) より心からの感謝と共に、日本YMCA同盟と日本NPOセンターの皆様による東日本大震災・津波の被害に遭われた方々への支援と復興という大きな取り組みに対し、尊敬の意を表します。

JCCCNCはこれまでに、東北の被災地の復興に取り組む人々の心と体の癒しを提供する「リフレッシュプログラム」を支援してまいりました。JCCCNCに寄せられた募金(NJERF)により、リフレッシュプログラムをはじめとする東日本大震災によって大きな被害を受けた方々への大切なプログラムやそれを実施する団体への支援してきたほか、そのような支援活動に取り組む人々の心と体のリフレッシュと癒しの時間の重要性も認識してまいりました。

日本YMCA同盟と日本NPOセンター、そしてリフレッシュプログラムに参加された皆様の健康と安全をお祈りし、今後も人々と地域の復興に取り組まれることを願っています。JCCCNCと数千名のNJERFへの支援者は、今もみなさんのことを心から応援しています。

### 日本YMCA同盟 YMCA東山荘 横山 明子さん

この支援者のための心のリフレッシュでは、自然豊かなYMCA東山荘で2泊3日のキャンプを実施していました。最初は少し表情が硬い参加者の皆さんも、雄大な自然の中でのゆったりとした時間を過ごすうちにリラックスされていました。長期支援を担うNPO / NGOの疲弊感は本人が意識していない中で蓄積され、また責任感が強く、日々の活動におわれている支援者の皆さんはご自身のケアは後回しになりがちです。ここでのキャンプで過ごした日々が少しでも参加者の皆さんの心のリフレッシュになっていれればと願っています。このプロジェクトは今回で最後となりましたが、これは支援の終わりではありません。YMCA東山荘では今後も様々なかたちで、引き続き被災者の皆さんやそれを支える支援者の皆さんに寄り添った活動を続けていきたいと考えています。2020年からはコロナウィルスの感染が問題となる中、それぞれの立場で多くの関係者の皆さんが協力くださり、このキャンプをお支えいただいたことに深く感謝申し上げます。

### 元日本YMCA同盟 YMCA東山荘 / 現熊本YMCA 光永 尚生(かぼちゃ)さん

リフレッシュプログラムの開催地の一つとして、静岡県御殿場市のYMCA東山荘でプログラムディレクター・スタッフとして複数回参加させていただきました。日本NPOセンターと協働でプログラムの運営に関わっています。

私たちの合言葉は、いつしか「おかえりなさい」。御殿場駅に降り立たれた時に、雄大な富士山が出迎えてくれる風景を皆さんに見ていただけたことが嬉しいことでした。

まず、皆さんと初めに触れ合う「黙想館」という礼拝堂に入ると、正面の大ガラスに、左右対称の富士山の大パノラマが見えてきます。一気に、富士山モードが全開となりますが、ここでアイスブレイクの時間。たいてい初めての方たちは緊張されていますので、少しでもリラックスしていただけるように、肩書なし、名前は呼ばれない名前。私の場合は“かぼちゃ”、これは、いったいなんだ？という体でしたが、いつしか当たり前のように呼び合います。

その後、みんなで散策に出かけて、有名な「とらや工房」へ。自由にお菓子を選んで美味しいお茶の時間のころには、お互い初対面だったことを忘れてしまいそう。おなかと心が満たされた後は、部屋でお話し。そして夕食へ。1日目は夜が更け、2日目は待ちに待った温泉へのミニミニツアー。あるときは山中湖温泉、あるときは御殿場の時の栖、あるときは箱根路へ。温泉でこころと身体が隅々まで癒されたような感じがしましたね。

そして温泉の後には美味しい蕎麦を食べてから、思い出を集めたコラージュなどなど。その後美味しい食事などで超リラックスタイム。お話を聞いていただく時間もたっぷり。3日目の朝は、最後の1日の名残を惜しみながらお腹はいっぱいの朝食。このように、思い出づくりのリフレッシュプログラムとなりました。さよならは、悲しいけれど次への始まりと思い出を詰めていざ出発。みんなで手を振り振りお見送りしました。

私たちは「そっと寄り添う」ということを考えながら、いつも参加者と共に、素敵な時間づくりができればと祈っていました。参加された皆様には、お元気でお過ごしください。健やかな毎日をお祈りします。皆さんとの出会いに感謝とお礼を申し上げます。

# Photo Gallery



「富士山自然休養林歩道」散策 (標高約1,360m)



鳥について説明するネイチャーガイド



溶岩が流れた道を富士山頂をみながら散策



「安比高原ブナの二次林」散策 (標高約830m)



焚火といえば「マシュマロ焼き」



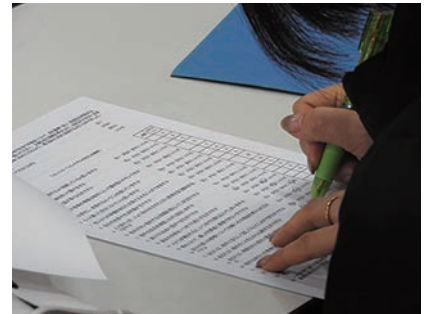
自然散策前の準備体操



コミュニケーションスキル実践編



今の気持ちをカードで代弁



コミュニケーションスキル自己点検



コラージュで自分の未来を表現



好きなカードなどを使って自己紹介



簡単にできるセルフケア (ストレッチ)



国連防災世界会議 パブリックフォーラム (2015年)



素直な気持ちになるシェアリングタイム



改めてリフレッシュを考えるリユニオン

## 支援者のための心のリフレッシュプログラム報告書 編集委員会

横山 明子 (日本YMCA同盟 YMCA東山荘)

光永 尚生 (元日本YMCA同盟 YMCA東山荘／現熊本YMCA)

山根 一毅 (元日本YMCA同盟 YMCA東山荘／現大阪YMCA)

大江 浩 (元日本YMCA同盟／社会福祉法人興望館)

中谷 三保子 (支援者のための心のリフレッシュプログラム スーパーバイザー／帝京平成大学 名誉教授)

渡辺 日出夫 (日本NPOセンター)

### 公益財団法人 日本YMCA同盟

〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町 2番11号

<https://www.ymcajapan.org/>

### 国際青少年センター YMCA東山荘

〒412-0024 静岡県御殿場市東山 1052

<https://www.ymcajapan.org/tozanso/>

### 認定特定非営利活動法人 日本NPOセンター

〒100-0004 東京都千代田区大手町2-2-1 新大手町ビル245

<https://www.jnpoc.ne.jp/>



タケダ・いのちとくらし再生プログラム

東日本大震災における支援団体のメンタルケア事業

<https://bit.ly/takeda-retreat>