



ガイドランスノート：メンタルヘルス・心理社会的支援（MHPSS）における対応上の留意点 — 地震編 —

作成 2026 年 6 月

Shona Whitton（MHPSS テクニカルチーム責任者）

Cátia Peres de Matos（MHPSS アドバイザー）

Augustin Lambert（緊急時 MHPSS インターン）

はじめに

本資料は、地震がもたらす心理社会的影響の概要を示すとともに、MHPSS（メンタルヘルスおよび心理社会的支援）の支援プログラムを検討・実施する際の主な留意点をまとめたものです。本ガイドランスノートの読者は、地震対応に関わる可能性のある国際赤十字の各構成組織を対象としています。

本資料で取り上げる内容

- ・ 地震発生時および発生後によく見られる一般的な反応や行動
- ・ 災害対応に MHPSS の観点を組み込む際の留意点
- ・ 関連する既存資料へのリンク

1. 地震に関する基本情報

地震のような地質物理学的ハザードは、住宅やインフラに甚大な被害をもたらすため、被災住民の生活に広範な影響を及ぼします。

暴風雨や洪水に比べて発生頻度は低いものの、地震は災害の中でも最も死者数の多い災害形態とされており、2000 年から 2019 年の間に発生した災害による死者数全体のうち、実に 58%以上（721,318 人）が地震に関連して亡くなっています（UNDRR, 2020）。この極めて高い数値は、地震そのものによる直接的な被害に加え、地震が引き起こす津波によって、被害がさらに拡大する場合があることに起因しています。

身体的・物理的な被害に加えて、地震はメンタルヘルスに及ぼす影響も大きく、影響が持続したり、長期的にはうつ状態や慢性的な不安が生じることもあります（British Red Cross, 2024）。住まいを失うことは、生計手段、収入源、安全な居場所、社会的なつながりといった生活基盤そのものに関わる重要な要素を損なうことにつながり、メンタルヘル스에 深刻な影響を及ぼします（国境なき医師団, 2025）。多くの大規模災害と同様に、地震後には、子ども、高齢者、既往症のある人々など、特に配慮を必要とするグループへの支援を考慮することが重要です。

災害対応の際は、職員やボランティアが災害の状況や地域で行われている対応について、明確で、実用的かつ正確な情報を有していることが重要です。特に地震発生時および発生後は、医療・通信インフラが損傷または停止することが

Red Cross Red Crescent Movement MHPSS Hub

Address: Hejrevej 30 st., 2400 Copenhagen NV, Denmark

T +45 35 25 92 00 | E mhpsshub@rodekors.dk | W mhpsshub.org



多く、被災者が支援サービスに関する情報を得たり、家族や大切な人と連絡を取り合ったりすることが困難になる場合があります。そのため、職員やボランティアには、地震とその影響について最新の事実に基づく情報を定期的に提供し、支援対象者と適切にこれらを共有できるようにする必要があります。

2. 地震発生後によく見られる一般的な反応と行動

(Australian Red Cross, British Red Cross, 国境なき医師団：MSF, WHO のガイダンスを基に作成)

地震の発生時や発生後に、人々が強い恐怖や苦痛の感情を示したり、行動に変化が現れることは極めて自然なことです。多くの場合、こうした反応は自分自身を守るために役立ち、必要な行動上の変化を促す役割をもっています。

災害時および災害後によく見られる心理的反応：

- 自分自身や他者（ペットを含む）の安全に対する不安や恐れ
- 先の見通しがつかないことへの不安
- 住まいや持ち物を失うなどの個人的な喪失に対する苦痛や悲しみ
- 避難生活や、慣れ親しんだ環境を失うことへの不安
- 日常生活が中断され、慣れ親しんだ環境を失うことによる苦痛
- 自分で状況をコントロールできないことによる感情の麻痺や無力感
- 災害の最中や避難時の恐ろしい場面を繰り返し思い出すこと
- 慣れ親しんだ場所、思い出、日常を喪失したことに対する悲嘆
- 将来に対する心配、圧倒される感覚、不安

地震後に特に見られやすい反応：

- 余震への恐怖感
- 屋内にいることへの恐れや屋内を避ける行動
- 閉鎖的空間や高い建物や建造物など、地震を思い出させるものに対する苦痛

災害時および災害後によく見られる身体的・認知的影響および行動：

- 苛立ち、怒りの爆発を伴う気分の変化
- 睡眠や食欲の変化
- 普段行っていた日常的活動への関心の低下
- 身体的な不調や健康問題の増加
- 集中しにくい、物事を覚えにくいといった困難
- 認知面（機能）の困難により、日常生活やウェルビーイングが損なわれること



- 長期的には心的外傷後ストレス障害（PTSD）につながる可能性
- 災害に関連した悪夢や睡眠障害

地震後に特に見られやすい行動：

- 自宅や避難所内ではなく、外で眠ろうとすること
- 地震を思い起こさせる大きな音や揺れに対する過度な警戒反応

3. 地震対応に MHPSS の視点を組み込むために

可能な限り、メンタルヘルスと心理社会的ウェルビーイングを支援する活動（MHPSS 活動）が災害対応全体の中に組み込まれるようにして下さい。活動内容は、現地の状況、災害の種類、被災の規模や影響によって異なります。継続的なアセスメントとモニタリングを行うことで、その時点で最も適切な MHPSS 活動を判断することができます。以下では、災害対応に MHPSS の視点を組み込むために推奨される最低限の取り組み（ミニマムアクション）を掲載します。

災害・緊急対応チームに求められる最低限の取り組み：

- 地震発生時・発生後に見られるメンタルヘルスやウェルビーイングに関する一般的な反応、その反応がどのくらい続く可能性があるか、また、いつ・どこで追加の支援を求めるべきかについて、心理教育的なキーメッセージを発信する。
- 地域住民に正確な情報を提供できるように、最前線で活動する職員やボランティアに対して、災害に関する啓発メッセージを事前に共有し、十分にブリーフィングをしておく。これにより、被災者の落ち着きを促し、安全感を高め、災害対応者とその活動への信頼を育むことができる。
- 最前線で活動する職員、ボランティア、地域リーダーに対し、困難な行動や攻撃的な行動への対応を含む、基本的な心理社会的支援スキルの研修を行う。
- 継続中のアセスメント項目に MHPSS に関する質問を追加する。その際、子どもや高齢者の保護基準に沿って、年齢に応じた分かりやすいコミュニケーションを取り入れる。

MHPSS チームに求められる最低限の取り組み：

- MHPSS 活動が災害対応に組み込まれるように働きかける。
- メンタルヘルスの問題を抱える人々が必要なケアにアクセスできるように働きかける。
- 緊急対応チームが、災害によるメンタルヘルスやウェルビーイングへの影響に関するキーメッセージを活動に組み込めるよう支援する。
- 緊急対応チームが、継続中のアセスメント項目に MHPSS に関する質問を組み込めるように支援する。
- 必要に応じて、アセスメント結果の分析や MHPSS 活動の計画づくりを支援する。



- 緊急対応チームが、身体的健康とメンタルヘルスの双方に関する情報を含む、明確で分かりやすく、かつ正確な情報・教育・広報資料を作成、調整、配布できるよう支援する。
- 人事部門と連携し、職員およびボランティアに対する支援活動が実施されているかを確認する。実施されていない場合は、ピアサポートを含む職員およびボランティアに対する支援の実施を人事部門に働きかける。
- ボランティア、医療従事者、地域で支援に関わる担当者に対して、心理的応急処置（PFA）と支持的コミュニケーションに関する基礎研修を実施する。
- 紹介（つなぐ）先の情報整理と紹介経路を更新する。
- 複雑かつ深刻な反応を示す人への対応を支援する。

4. コミュニケーション上の留意点

地震の影響を受けた人々を訪問したり、話をしたりする際には、分かりやすくかつ支持的な方法でコミュニケーションを取ることが極めて重要です。職員やボランティアは、災害の状況について十分な説明を受け、伝える内容に自信を持てるように準備しておく必要があります。また、心理的応急処置（PFA）、支持的コミュニケーション、傾聴のスキルについて研修を受けておくことが望まれます。

危機の受け止め方は人それぞれ異なります。過去の経験によっても反応は変わるため、被災者が口にする言葉と、その人が内面で実際に経験していることが異なる場合もあります。

支援の場面で考慮したいニーズ：

- 年齢：子どもにはより簡単な言葉で説明する必要があります。
- 性別：例えば、女性は女性の支援者と、男性は男性の支援者と話すことを好む場合があります。
- 文化：文化は、人々がメンタルヘルスやウェルビーイングについてどのように話すか、どのように行動するか、また支援サービスにどのようにアクセスするかに影響します。
- 信仰：祈りの時間や食事に関する配慮などが必要になる場合があります。
- 支援へのアクセスに関わるニーズと能力：支援をどこで、どのように受けられるかに影響する身体的・認知的・社会的なニーズや能力を考慮します。

これらの配慮が避難生活のプロセスにも組み込まれるようにし、災害対応チームへの理解促進を図ることが重要です。

関心と共感を伝えるための言葉かけの例：

- 「心配なさっているお気持ち、伝わってきます…」



- 「（悲しい、怒りなど）のお気持ちが湧いてくるのは自然で無理もないことです…」
- 「あなたのお話、しっかり受け止めています…」
- 「とても心配されているのですね…」
- 「このような状況では、そのように感じるのは当然のことです…」
- 「よろしければ取りうる対応策について一緒に考えてみませんか…」
- 「私たちが提供できることは…です」
- 「あなたのことが心配です…」
- 「ご同意いただけるようであれば、私たちは…したいと考えています」

避けた方がよい言葉がけの例：

- 「大丈夫、すべて良くなりますよ」
- 「命が助かったのだから、それが一番大事なことです」
- 「被害者」「犠牲者」という言葉を使うこと。代わりに「被災された方」という言葉を使う。
- 「トラウマを受けた人」という表現を使うこと。代わりに「影響を受けた人」「支援を必要としている人」などの表現を使う。

5. MHPSS 活動の調整と MHPSS アセスメント

効果的な MHPSS プログラムを実施するためには、緊急対応のあらゆる分野と緊密な連携が必要です。MHPSS チームは、赤十字の社内関係者だけでなく、外部協力機関とも連携を確保することが推奨されます。また災害対応の際には、住民向けメッセージの中に MHPSS の観点が含まれるよう、広報チームと協力することが重要です。

MHPSS アセスメントにおいては、これから実施する MHPSS 活動の計画立案の指針とするために、ニーズを評価することが重要です。災害対応チームと連携し、一般アセスメントに MHPSS に関する質問項目を組み込み、可能であればアセスメントチームに参加するか、詳細な MHPSS アセスメントを実施します。これには、赤十字社内の他部門、パートナー国赤十字社、IFRC、ICRC、外部関係機関との連携が含まれる場合があります。

以下は、MHPSS のニーズと資源を把握するために使用できるアセスメントの質問例です。

迅速アセスメントの場合（通常は机上調査として実施）：

- 災害の影響は、災害後に地域コミュニティが対処していく能力にどのような影響を与えているか？被災前の状況を踏まえて検討して下さい。
 - 災害前から存在していたストレス要因や、過去にトラウマティックな出来事はあるか？
 - 貧困、紛争、気候リスク、不平等、差別などのリスク要因は存在しているか？



- 地域コミュニティには、どの程度の自律性や主体性があるか？
- MHPSS ニーズに対応するために、十分かつ適切な支援リソースがあるか？
 - 地域、国内、国際レベルのいずれかにおいて、十分な MHPSS 対応が計画されているか？
 - 被災国赤十字社には、MHPSS ニーズに対応する能力があるか？

初期アセスメントの場合：

- 災害は、人々のメンタルヘルスや対処能力にどの程度深刻な影響を及ぼしているか？
 - 災害発生以降、自分自身や周囲の人々にどのような変化を感じますか？
 - メンタルヘルスや心理社会的な困難を抱えている人、あるいはそのようなリスクがある人を知っていますか？またそのような方に出会った際、どのように対応すればよいか知っていますか？
 - 地域コミュニティにおいて、メンタルヘルスはどのように受け止められていますか？また、人々は互いに支え合っていますか？支え合っている場合、どのような方法ですか？そのためにどのような地域資源がありますか？

6. 参考文献・関連資料

参考文献

- British Red Cross, 2024. [A mental health crisis looms after Turkey Syria earthquake](#)
- Alisha KC, Connie Cai Ru Gan and Febi Dwirahmadi, 2019. Breaking Through Barriers and Building Disaster Mental Resilience: A Case Study in the Aftermath of the 2015 Nepal Earthquakes
- Medecins Sans Frontiere (国境なき医師団), 2025. [Beyond the rubble: Mental health needs after Myanmar's earthquake](#)
- UNDRR, 2020. [The human cost of disasters: an overview of the last 20 years \(2000-2019\).](#)

関連資料

職員とボランティアのケア

- [Caring for staff and volunteers](#) (動画), IFRC Psychosocial Centre
- [Caring for Volunteers: A Psychosocial Support Toolkit](#), IFRC Psychosocial Centre
- [Guidelines for Caring for Staff and Volunteers in Crises](#), IFRC Psychosocial Centre

緊急対応への MHPSS の組み込み

- [An engagement tool for introducing MHPSS](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap



- [Key messages to support the integration of MHPSS across 4 specific sectors](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap
- [Earthquake & MHPSS implications](#), Indonesian Society for Disaster Management

基礎的な心理社会的支援（PSS）と心理的応急処置（PFA）

- [Mapping of basic psychosocial support courses](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap
- [A Short Introduction to Psychological First Aid](#), IFRC Psychosocial Centre

MHPSS アセスメント

- [Rapid Assessment: Psychosocial Support and Violence Prevention in Emergencies and Recovery](#), International Federation of Red Cross and Canadian Red Cross
- [MHPSS in emergencies: Monitoring and evaluation tools for the RCRC Movement](#), RCRC MHPSS Hub
- [Lessons learnt: MHPSS Assessments](#), Working Group 4 of the MHPSS Roadmap
- [Assessment Monitoring Tools and Preparedness Plan for MHPSS](#), Working Group 1 of the MHPSS Roadmap
- [Multi-sectoral MHPSS Needs and Resources Assessments Toolkit](#), IASC MHPSS Reference Group