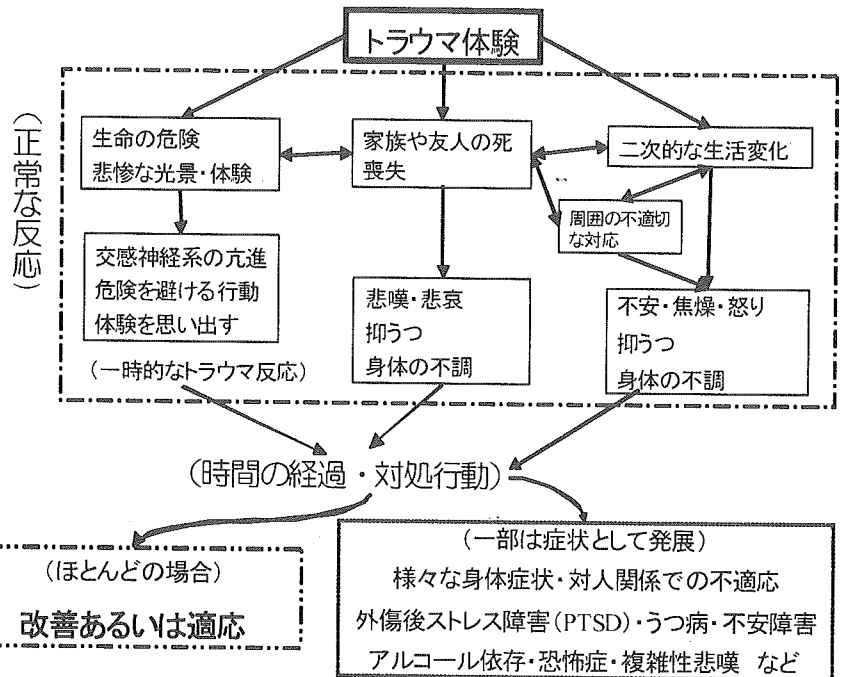


事件・事故で家族の一員を失ってしまったら・・・

～ 心理的影響と回復のために～

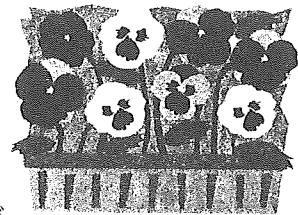
兵庫県こころのケアセンター

- ・ 突然の出来事によって、私たちは一時的にこれまでに経験したことのないような気持ち揺れ動く状態になることがあります。
- ・ 今はとても強く圧倒されるような我慢できない・つらい感情も、時間とともに徐々におさまっていきます。
- ・ 今の自分を取りまく環境へ対処していく力をつけることで、生活全体へのバランスを少しずつ取り戻していくことができます。

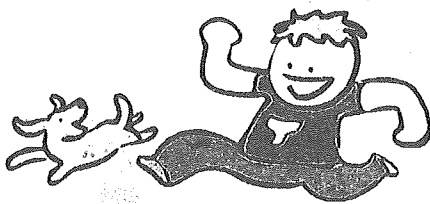


回復のために

自分が本来持っている自信と力を取り戻すために

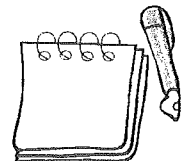


- あせらずに時間をかけましょう。癒しの過程は、ゆっくりですが着実に進んでいく性質があります。
- 十分な休養をとりましょう。日常の決まった用事も時間をかけて行いましょう。
- 信頼できる人に自分の弱さを隠さずに表現して、痛みを分かち合えるとよいでしょう。
- 思い出の品と共に、現在を生きましょう。
- 植物や動物、友人、自分が大切にしているものと一緒に過ごす時間を作りましょう。



- 反動で急に誰かと親しい関係を持つと無理をしたり、人生の重要な決断、習慣性になるもの(アルコールなど)をできるだけ避けましょう。
- 自分を責めすぎないで！ 自分自身を許すことが回復(=癒し)の過程の重要な一部分になります。
- 書くことは助けになります。日記

などほんの一言でもいいので、うまくいったこと、思い出、大変だったことを記録しましょう。



- 記念日反応：記念日（命日、お正月、クリスマス、誕生日などの特別な日）になると、一時的に喪失感が強まる場合があります。すでに折り合いを付けたと思っていた苦しい感情が再び沸きあがる可能性があります。故人が生きていた頃の生活に思いを馳せて悲しみが募ってしまったり、身体的不調が起こったりすることがあります。

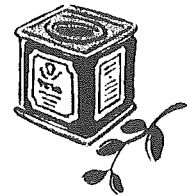
特別な日には どう過ごしたらいいの？

☆ 特別な日には、故人と自分のために特別なこと（記念の儀式など）をしましょう。そして、家族に前もって自分に何が必要か、家族に何を期待しているか伝えておくともよいでしょう。どんなに簡単なことでも苦痛を乗り越える助けになります。

- ☆ 自分を最もよく支えてくれた信頼の出来る人と一緒にその時をすごしましょう。
- ☆ 自分の経験していることを本当に理解してくれている人に自分の気持ちを打ち明けるとよいでしょう。あるいは、一緒に静かな時間を過ごしたりして故人の思い出を分かち合えるようにしましょう。
- ☆ 現実を受け入れるには、自分の感情に素直になり、それを押さえ込もうとしないこと。泣きたいときは泣きたいだけ泣きましょう。
- ☆ 過剰な期待でなく現実的に。（記念日には問題が解決されるのでは・といった期待）
- ☆ 人生の中で良いことを探しましょう。自分が大切に思っていることを書き留めておきましょう。

自分の人生には何も良いことはない、という気分になったときにいつでも見られるようにしておくことは役に立ちます。

- ☆ 自分の体調に細心の注意を払いましょう。バランスの良い食事、砂糖やアルコール・たばこ・カフェインは最小限に。休養を十分にとり、身体のために良いと思うことをする時間を十分に取らしましょう。何か自分だけの特別なことを定期的に行うのもよいでしょう。
- ☆ 自分がやるべきだと思っていること、やってはいけないことについて、過度の制限や期待を持たないこと。たとえば、物事を無理に引き受けたり、完璧にしようとしたりしないこと。それは逆効果になることが多いようです。
- ☆ ユーモアのセンスを失わず、記念日を過度に生真面目に、張りつめ過ぎないようにしましょう。良い意味での笑いを盛り込みましょう。笑いは緊張とストレスを和らげる良い方法です。
- ☆ 自分自身の持つ精神力を信頼しましょう。



※ もし、自分や自分の周りの人と一緒に取り組んでもうまく行かないときは、専門家（秘密の守れる第3者）に相談してみるのもよいかもしれません。

気になることや心配なことがあれば、当センターにご相談下さい。
また、訪問相談をご希望の方も、遠慮なくご連絡ください。

連絡先：兵庫県こころのケアセンター 相談室

(TEL) 078-200-3010 (代) (FAX) 078-200-3019

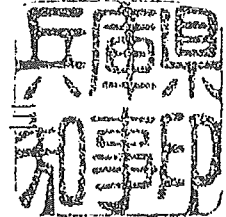
●相談日：毎週火曜日から土曜日（祝祭日除く。月曜日が祭日の場合、前週の土曜日は休館です。）



西日本旅客鉄道株式会社

代表取締役社長 垣内 剛 様

兵庫県知事 井 戸 敏



J R 福知山線脱線事故における乗客・遺族等関係者名簿の提供について

標記事故発生以来、本県では、尼崎市・西宮市・神戸市とともに“こころのケア相談”を実施する中で、P T S Dを発症する可能性が高いと判断されるケースも見受けられたところです。

事故後3ヶ月を経過することから、このたび、乗客・遺族等への訪問によるこころのケア相談等を実施することといたしました。

つきましては、事業実施にあたり、下記のとおり関係者の名簿を必要としますので、提供願います。

記

- 1 提供希望名簿 脱線事故車両に乗り合わせていた乗客名簿
氏名・住所・連絡先（電話番号）の記載されたもの
- 2 利用目的 健康福祉事務所保健師等による訪問による相談
（文書等で訪問の適否を確認のうえ、実施）

3 個人情報保護法について

被害者が分散するこうした事故の場合、地震等災害と異なり、時間が経つにつれ被害者が孤立化し、重症化していくのが通常である。

県が実施する訪問事業は、重症化を防ぐための事故後3ヶ月～1年に行うものである。被害者の生命、身体を保護する目的で実施するものであり、精神的な問題が生じている人ほど、孤立化し、同意を得にくい状況になることから、個人情報保護法の第三者への提供制限の例外となると判断する。

兵庫県健康生活部福祉局障害福祉課

精神保健福祉係 泉

TEL 078-362-3263

各 位

訪問による健康相談のご案内

平成17年4月25日のJR福知山線脱線事故で負傷された方々には、心よりお見舞い申し上げます。事故から半年が経とうとしていますが、この間皆様方におかれましては様々なご心労があったことと存じます。

兵庫県では、事故直後から負傷者やご家族の方々の相談を行ってまいりましたが、このたび訪問による健康相談を実施することとしましたので、ご案内致します。

今回のような大規模事故においては、直接的な外傷の他にも心身の不調が生じることがよくあり、直後だけでなく数ヶ月を経た後に変調を感じる場合もあります。

このたびの訪問相談事業は、皆様の心身の健康状態について直接お聞かせいただくことにより、健康問題等のご相談にお応えすることを目的としております。

訪問については後日電話により個別にご意向をお伺いしますが、まずは同封の質問用紙への回答にご協力をお願い致します。この質問用紙にご記入いただいた内容は、貴方様のご相談に役立てさせて頂きたいと存じますとともに、個人情報につきましては厳正に保護してまいります。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、訪問実施までの予定については別紙をご参照下さい。また、不明な点がございましたら、下記あてお問い合わせ下さい。

平成17年10月22日

兵 庫 県

当事業に関する問い合わせ先：
兵庫県健康生活部福祉局障害福祉課
電話 078-362-3263

(別紙)

～～訪問までの予定～～

- ① 10月下旬～11月上旬頃、兵庫県障害福祉課からご自宅にお電話をさせていただきます。その際、訪問についてのご意向をお聞かせ下さい。
- ② 後日、お住まいを管轄する健康福祉事務所（または保健所）からご連絡させていただきます。ご都合に合わせて訪問の日時を決めさせていただきます。
- ③ お約束した日時に健康福祉事務所（または保健所）から専門職員が訪問いたしますので、皆様の健康状態や現在の状況についてお聞かせ願います。必要と思われる方には、利用していただける機関や社会資源について情報をお伝えしたり、相談を継続させていただくこともできます。
- ④ ご記入いただきました質問用紙は、同封の返信用封筒で11月30日（水）までに返送をお願いします。なお、この期日までに訪問させていただく場合は、訪問時に職員にお渡し下さいますようお願いいたします。

○この事業は、兵庫県が関係機関の協力を得て実施します。

訪問等にかかわる機関は次の通りです。

健康福祉事務所（宝塚、三田、伊丹、川西ほか）

保健所（神戸市、西宮市、尼崎市）

県立精神保健福祉センター

兵庫県こころのケアセンター



○問い合わせ先

・訪問相談事業について：

兵庫県障害福祉課精神保健福祉係（電話078-362-3263）

・同封の質問用紙の内容等について：

兵庫県こころのケアセンター（電話078-200-3010）

事業の概要

1 目的および効果

今回、本県で発生したJR福知山線脱線事故（集団交通災害）は、自然災害に比べ被害者の住所地が広範囲に及ぶ等、支援が非常に困難とされているが、このような事故は、日常生活に大きな影響を及ぼすとされるPTSD（心的外傷後ストレス障害）の発症が約3割と通常の災害に比べ、3倍のリスクがあると医学的に見込まれており、早期発見・早期支援が求められている。

今回の事故は、被災者の大半が兵庫県民であり、利害関係のない行政に対しては、被災者は安心して相談しやすいと思われる。また、事故の特性からも被災者からの能動的な動きは期待しにくい。このような状況からも、積極的に被害者への接触を行うことは重要であり、適切な支援につなげることで精神的健康被害リスクを最小限に抑えることが可能となる。

2 訪問健康相談

事故によるショックや喪失体験、生活環境の変化による多大なストレスは、被害者や遺族の健康に大きな影響を与えることから、個別訪問等により精神的・身体的健康状況を把握するとともに、保健・医療・福祉等のニーズを把握し、今後の支援策を検討する。

あわせて、兵庫県こころのケアセンターが実施する心理的影響に関する調査研究と連動させ、調査結果を相談活動に情報提供することにより、孤立した被害者およびハイリスク者への早期支援を行う。

(1) 対象者

JR福知山線脱線事故の負傷者及び遺族の内、承諾のあった県内在住者

(2) 実施機関

4 健康福祉事務所（宝塚、三田、伊丹、川西）

その他対象者の居住地管轄健康福祉事務所（芦屋、加古川、明石、社、三木）
神戸市、尼崎市、西宮市

※精神保健福祉センター及び兵庫県こころのケアセンターは間接支援を行う。

(3) 訪問相談員

① 構成員：健康福祉事務所保健師及び雇い上げによる保健師、心理職等
必要により2名1班体制とする

※状況に応じて、兵庫県こころのケアセンター、精神保健福祉センターが協力

② 実施時期

負傷者（1回目）	10月下旬～12月
負傷者（2回目）	12月～2月（要フォロー者）
遺族	1月頃

3 こころのケア家族教室等

PTSDに罹患した負傷者については、今後、長期にわたり、電車に乗ると緊張する、狭いところに入れない等日常生活に支障が出てくることから、身近な家族の支えが不可欠であるが、家族の心理的負担も大きくなることが予測される。そこで、家族を対象に研修や交流会の場を提供し、支援者のこころの健康を維持することにより、被害者支援に資する。

（訪問事業において把握した対象者のニーズを勘案しながら検討予定）

1 対象者

JR福知山線脱線事故における負傷者の家族等

2 実施機関

4 健康福祉事務所（宝塚、三田、伊丹、川西）

3 内容

- ①病気への理解及び支援方法等についての勉強会
- ②家族同士の交流会の育成

4 実施時期

1月頃

派遣スタッフの業務

A. 事前の電話連絡期間

期間：10月25日～11月5日（予定）

場所：兵庫県こころのケアセンター

～出勤時～

1. こころのケアセンター1階の共同会議室に出勤する。
2. その日のフォロー担当職員（県立精神保健福祉センターまたは兵庫県こころのケアセンターまたは障害福祉課職員）から必要物品（勤務状況表、対象者名簿、携帯電話、マニュアル、相談記録票、筆記用具等）を受け取るとともに、フォロー担当職員につながる内線番号を確認。
3. 勤務状況表に必要事項を記入。

～業務中～

1. 基本的には各自の担当地区の対象者について電話連絡を行うが、その日の出勤者で適宜分担する。
2. 電話のやりとりについてはフローチャートおよびシナリオ参照。
3. 受け答えや判断に困るとき、急ぎの対応が必要なときは、フォロー担当職員を呼び相談する。
4. 訪問の可否にかかわらず、相談記録は全員記入のこと。（記入要領を参照）
5. 訪問等の意向や希望日時は名簿にももれなく記入する。（記入例を参照）

～業務終了時～

1. 開始時に預かった物品をフォロー担当職員に返却し、1日の業務を報告。その際、訪問調整報告票に必要事項を記入の上、提出。

※ フォロー担当職員の役割

1. 担当の時間帯は、張り付き。
2. 可能な範囲で、フォロー担当職員も電話連絡を行う。（状況をつかむため、初期は特に）
3. 派遣スタッフの相談に応じる。
4. 必要時、マニュアルを適宜加筆修正する。（日々更新）
5. 必要な場合（調整を急ぐ場合など）、健康福祉事務所に連絡調整を行う。
6. 業務終了時に派遣スタッフから報告を受け、訪問調整報告票を障害福祉課にFAXで送信。

7. 各日業務終了後に、必要物品を翌日午前中のフォロー担当職員に引き継ぐ。(施設できる場所に保管のこと)
8. 不明な点があれば障害福祉課に確認して下さい。

※ 障害福祉課は、金曜日 18:00 までに、各健康福祉事務所（保健所）に、その時点での各地区の訪問了承件数を報告する。

B. 日程調整および訪問実施期間

期間：11月5日（予定）～

場所：4健康福祉事務所（宝塚、三田、伊丹、川西）、西宮市保健所、神戸市

～出勤時～

1. 各自担当の健康福祉事務所（保健所）に出勤する。
2. 出勤簿に押印する。
3. 師長または課長から必要物品（勤務状況表、対象者名簿、携帯電話、相談記録票、筆記用具、訪問セット等）を受け取る。

～業務中～

【日程調整】

1. 各対象者について、健康福祉事務所職員が訪問するか、派遣スタッフのみで訪問するかを師長または課長に確認。
2. 派遣スタッフのみで訪問するケースについて、名簿および相談記録を参照しながら架電し日程調整を行う。
3. 電話のやりとりについてはフローチャートおよびシナリオ参照。
4. 受け答えや判断に困るとき、急ぎの対応が必要なときは、師長又は課長に相談する。
5. 電話連絡時に新たな情報を得た場合、相談記録に記入のこと。（記入要領を参照）
6. 決定した訪問日時は名簿の「訪問日」欄にもれなく記入する。

【訪問】

1. 住宅地図等で訪問先を確認。
2. 同行する職員で事前連絡時に得た情報を共有。（回答済みの質問用紙も参照）
3. 持参するもの（個別記録、回収調査票（あれば）、記録用紙、筆記用具、携帯電話）
4. 相談記録に記入。（記入要領を参照）

～業務終了時～

1. 開始時に預かった物品を師長または課長に返却し、1日の業務を報告。業務報告票に必要事項を記入の上、提出する。

2. 次の出勤日を担当師長に報告しておく。

※ 健康福祉事務所の役割

1. 事前の電話連絡の結果から、健康福祉事務所が訪問を行う対象者と、派遣スタッフのみで訪問する対象者をふりわけると。健康福祉事務所スタッフが訪問を行うケースについては日程調整の連絡を行う。
2. 初期の段階で、派遣スタッフへの同行訪問が必要な場合は、日程調整を行う。
3. 必要に応じて市町担当窓口と調整を行う（同行訪問が望ましい場合、訪問に車両が必要な場合など）。
4. 派遣スタッフの相談に応じる。
5. 業務終了時に派遣スタッフから報告を受け、業務報告票を障害福祉課に F A X で送信。
6. 必要に応じて県立精神保健福祉センターおよび兵庫県こころのケアセンターに相談、応援を要請する。
7. 対象者名簿および相談記録、派遣スタッフの勤務状況表を管理する。

事前の電話連絡フローチャート

