

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

心理専門職による ウクライナ避難者のための心理支援 事業報告書

2024年3月31日



一般社団法人 日本臨床心理士会
Japanese Society of Certified Clinical Psychologists

正 誤 表

下記の通り、誤記がありましたので訂正いたします。

正誤箇所	誤	正
1 頁、第一章、1 「ウクライナ避難者への相談事業の開始」 下から 2 行目	相談事業は、公益財団法人日本公認心理師協会	相談事業は、公益 <u>社</u> 団法人日本公認心理師協会
1 頁、第一章、2 「相談事業からの発展」 上から 1 行目	心理支援のニーズは高く、2023 年 6 月から	心理支援のニーズは高く、 <u>2022</u> 年 6 月から

日本財団助成事業

心理専門職によるウクライナ避難者のための心理支援事業報告書

一般社団法人日本臨床心理士会

2024年3月31日

日本財団助成事業

心理専門職によるウクライナ避難者のための心理支援 事業報告書

第一章	本報告書の趣旨	1
	1. ウクライナ避難者への相談事業の開始	
	2. 相談事業かの発展	
	3. 本報告書の目的	
第二章	統計から見る日本におけるウクライナ避難者の状況	2
	1. ウクライナ避難者人数	
	2. ウクライナ避難者の居住地	
	3. ウクライナ避難者の在留資格	
	4. ウクライナ避難者へのアンケート調査報告	
第三章	ウクライナ心理士が語るウクライナ避難者の世界	12
	1. 時期によって変化するウクライナ避難者の心理状況	
	2. 避難者が必要とする支援	
	3. 日本人心理士からみた支援の目指す方向性	
第四章	ウクライナ避難者に対する個別相談事業の報告	20
	1. ウクライナ避難者に対する個別相談事業の概要	
	2. 個別相談の現状	
第五章	集団心理支援プログラムの報告	27
	1. パペットを介在した心理支援プログラムの概要	
	2. 2023年8月パペットを介在した集団心理支援プログラムの報告	
	3. 2024年1月パペットを介在した集団心理支援プログラムの報告	
	4. 身近な日本文化に触れる交流イベントから見えた心理支援の在り方	
第六章	アウトリーチ型心理支援事業との連携	43
	1. アウトリーチ型心理支援事業の概要	
	2. アウトリーチ型心理支援から見えた避難者の現状	
	3. アウトリーチ型心理支援の成果と課題	
第七章	今後の心理支援の在り方	56
	1. 「特定活動ビザ」から「保完的保護対象」への移行	
	2. 個別心理相談事業の必要性	
	3. ピア支援員事業の必要性	
	4. ウクライナ避難者の定住に向けた発展的支援	

事業担当者一覧
編集後記

第一章 本報告書の趣旨

1. ウクライナ避難者への相談事業の開始

一般社団法人日本臨床心理士会（以下、日本士会）では、2022年6月からウクライナ避難者でもある心理士と多文化の経験がある日本人臨床心理士、そして日本士会の臨床心理士3名のチームで、ウクライナ避難者とその支援者を対象とした相談事業を始めた。

開設当初は、週に一回、4時間、電話相談のみ受け付けていたが、2023年5月からはオンラインでの相談も受けるようになり、避難者にとっての利便性が高まった。1ケースにつき30分～1時間、話を聴き、心理的困難に関して助言した。相談を継続する相談者も多くいた。

相談受付が開設時間限定という、利便性の問題はあったものの、2024年3月現在、約100件の相談を受けた。ウクライナ避難者自身の相談が大半だったが、中には避難者を心配する日本語学校の教師や身元保証人からの相談もあった。

また、個別の心理的困難に関する相談のみならず、子どものトラウマ回復支援プログラムにも取り組んだ。2回実施し、全40名ほどの避難者（親子）が参加した。

相談事業は、公益財団法人日本公認心理師協会主催のアウトリーチ型支援「ピア支援員事業」と連携し、心理支援活動も行った。

2. 相談事業からの発展

心理支援のニーズは高く、2023年6月から始まった本事業は、さらに2023年1月には、日本財団からの要請と助成金を受けて、公益社団法人日本公認心理師協会（以下、日心協）と連携し、アウトリーチ型の「ピア支援員事業」を開始し、発展させた。相談事業は、担当の心理士が、「ピア支援員事業」のピア支援員養成のためのトレーニングや後方支援を担った。さらには、ピア支援員が聞き取りをした避難者で、専門的な心理支援が必要な場合は、相談事業が受け皿ともなった。

3. 本報告書の目的

「相談事業」と「ピア支援員事業」の事業についてそれぞれ報告し、両事業から見てきた、ウクライナ避難者が求める心理支援のあり方についても報告する。

第二章 統計から見る日本におけるウクライナ避難者の状況

1. ウクライナ避難者人数

出入国在留管理局が週一回更新する「最新のウクライナ避難民入国者数」によると、2024年3月20日現在、速報値で、2,606人である。そのうち、男性743人、女性1,863人、年代別では、18歳未満が439人、18歳以上61歳未満が1,809人、61歳以上が357人となっている。父親と離れての母子での避難家庭が相当数いることがわかる。また、高齢になってからの異国での避難生活を強いられている状況で困難な状況があることも推測される。

2. ウクライナ避難者の居住地

出入国在留管理局が週一回更新する「現在のウクライナ避難民の在留者数（都道府県別）」もインターネット上で示されている。2024年3月20日の速報値によると、東京都が606名と一番多く、100名を超えるのが千葉県、神奈川県、愛知県、大阪府、兵庫県と、交通の便が良い都市に集中している。これらの都府県で1270人となり、約半数を占める。一方、山形県、新潟県、長野県、三重県、岡山県、山口県、徳島県、香川県の避難者数は一桁で、青森県、栃木県、鳥取県、島根県、高知県は1名との報告があり、社会的ネットワークの欠如や孤立の問題が考えられる。

3. ウクライナ避難者の在留資格

2022年2月24日のロシア軍の侵攻後、出入国在留管理局では、避難を目的としてウクライナから日本に「短期滞在」の在留資格で入国した避難者に、就労可能な「特定活動（1年）」の在留資格への変更許可申請を受け付けた。そのため、多くの避難者は、90日間の「短期滞在」の在留資格で入国し、その後は就労しながら1年間在留を続けられる「特定活動」に切り替えた。しかし、これは1年ごとの更新が必要で、戦争が終結すると更新できなくなる。

そのため、ウクライナなど紛争地域から逃れてきた人を保護する新たな制度が2023年12月1日から始まった。新たな制度は難民には該当しないものの国際的な保護を必要とする人を受け入れるもので、「補完的保護対象者」と呼ばれる。補完的保護対象者に認定されると、戦争終結にもかかわらず5年ごとの更新で在留を続けられる「定住者」への切り替えが認められる。安定した在留が可能となり、日本語学習や生活支援などの定住支援プログラムも受けられる。

2023年11月～12月に実施された日本財団のアンケートによると、「できるだけ長く日本に滞在したい」と答えた人が39.0%と1年前の24.7%から1.6倍となった。戦争が長期化する中で、帰国を諦め、定住を考えている人が増加していると考えられる。

4. ウクライナ避難者へのアンケート調査報告

日心協のアウトリーチ型事業である「ピア支援員事業」の中では、避難者のニーズを知るためにアンケート調査を行った。アンケート調査の目的は、避難者の困りごとや心理的問題、14歳未満の子どもがいる保護者から子どもの心理状態を聞くことであった。

調査方法は、2023年1月に東京在住の約300名、2023年7月～8月に首都圏在住約300名、2023年10月～11月にそれ以外の全国に在住する約1000名と、異なる地域に3期に分けてGoogleフォームを使って配布した。いずれも約4割前後の回収率だった。

アンケートの内容は、質問自体への答えやすさ、対象地域により質問項目の改訂、異なる時期に調査を実施したといった3要因から、3回のアンケート調査の単純比較は難しいため、それぞれの地域ごとに結果報告をする。

1) 東京都に住む避難者の現状

2023年1月に、東京在住の避難者約300名を対象としたアンケートでは、137名から回答（回収率45.7%）を得た。抑鬱状態と不安状態を測る標準化された尺度を使用し、心理相談が必要と考えられる中程度以上の不安状態（中には抑鬱状態も含む）は109人（83.8%）に上った（図1参照）。

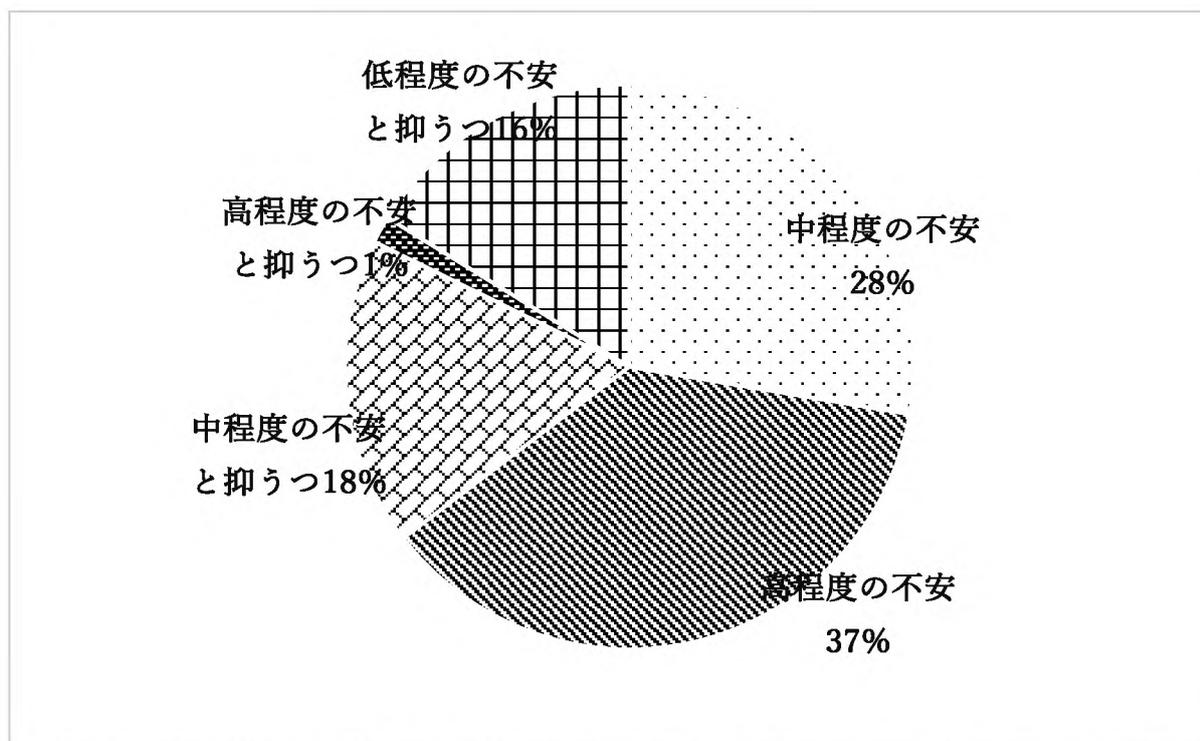


図1：東京都の避難者約300名に送付した心理状態を調査したアンケート結果

自由記述の中には、今後の生活の見通しに対する不安や孤立感、子どもの教育に関すること、ウクライナにいる親族や家族の心配、そして日本での生活に馴染めず地に足がつかない状態を記述する避難者がいた。

ウクライナ人心理士は、「大きなストレスがかかると楽しさを感じなくなり、無気力になってしまう」と現状を分析している。

2) 首都圏に住む避難者の現状

2023年7月～8月に、神奈川県、埼玉県、千葉県の子難者約300名（14歳以上）を対象にアンケートを行った。116名から回答（回収率38.7%）を得た。

回答者の年齢は、20歳から60歳までを合わせると75%に上り、働き盛りの年齢層が多かった（図2参照）。

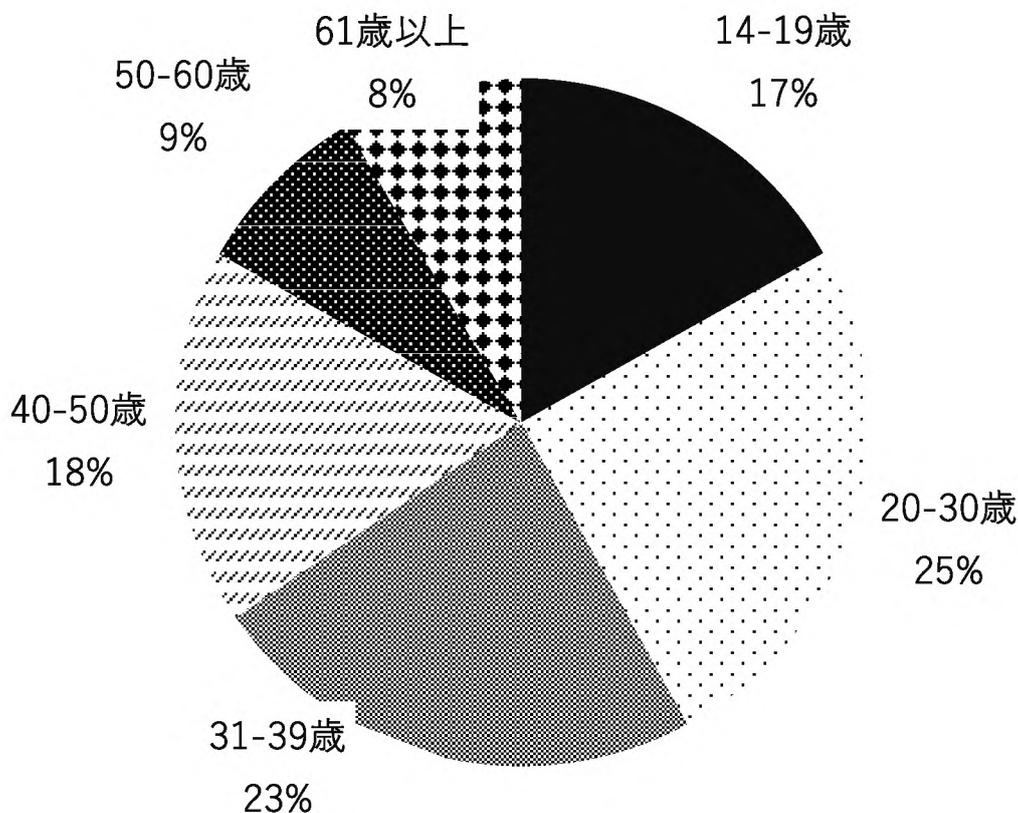


図2：首都圏の子難者対象のアンケート結果 ～年齢層～

回答者の性別は、女性78%、男性22%だった（図3参照）。戦争場面を目撃した回答者は60%いた（図4参照）。家族と離れている回答者は、89%に上り（図5参照）、回答者のうち、無職は、79%だった（図6参照）。

東京都の回答者の83.8%は心理相談が必要と考えられる中程度以上の不安状態（中には抑鬱状態も含む）であった結果と同様、首都圏の調査でも、心理相談が必要と考えられる中程度以上の不安状態にある人が78%に上った（図7参照）。

アンケートの目的に、心理支援が必要とされる場合には心理士に相談することができることを明記してあったので、東京都と首都圏で回答した避難者の多くは、心理支援を必要としている人だった可能性は考えられる。そのような傾向がなかったとしても、高い割合で、心理支援が必要とされていることがわかる。

また、14歳未満の子供の保護者からも35件の回答があった。48.6%に「登園・登校しぶり」、45.7%に「何か悪いことが起きるのではないかと不安がる」、40%に「引きこもり」が認められたと答えた。また37.1%は、「睡眠の問題」「大きな音を怖がる」「食欲低下」「自分や周囲の人、世の中に対して否定的に考える」「イライラしやすい」という結果だった。自由記述を見ると、「避難生活を始めてから、子どもの状態が以前と比べて、イライラしたり、兄弟との喧嘩が増えたりしている」、「怖がるようになった」、「学校でマスクを取りたがらない」という記述があった。

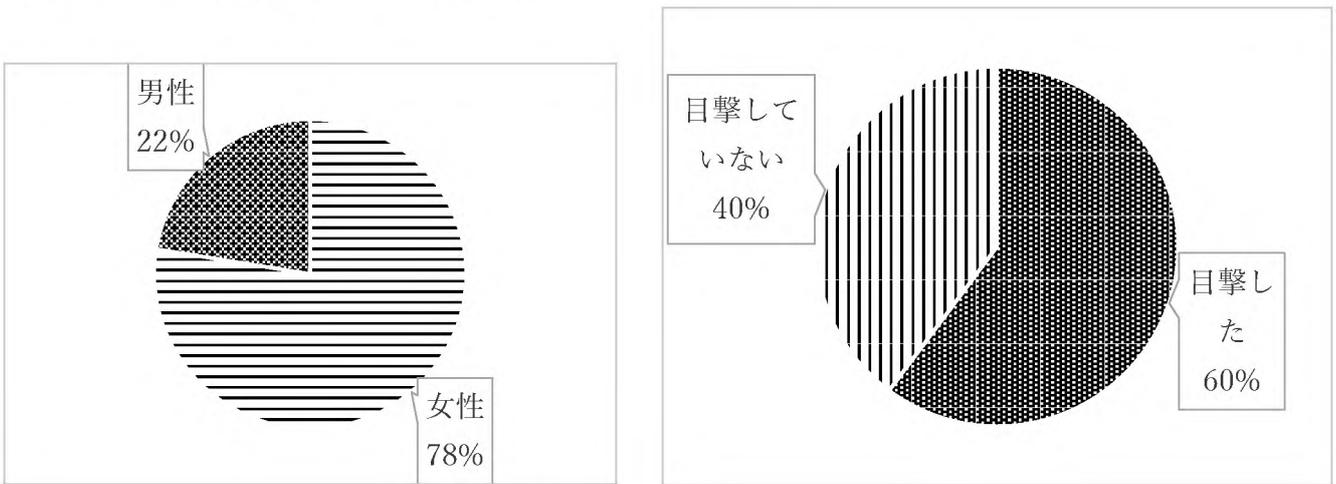


図3：性別

図4：戦争の目撃

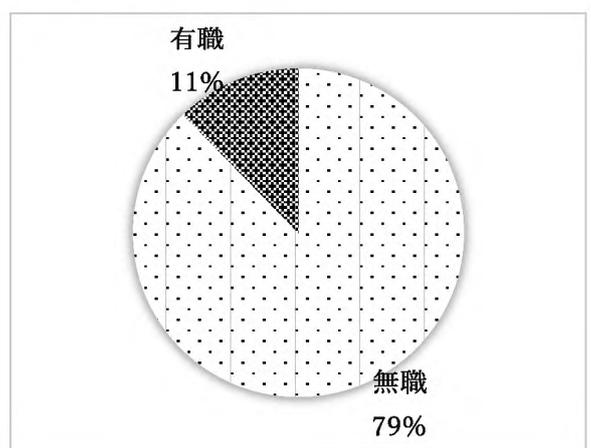
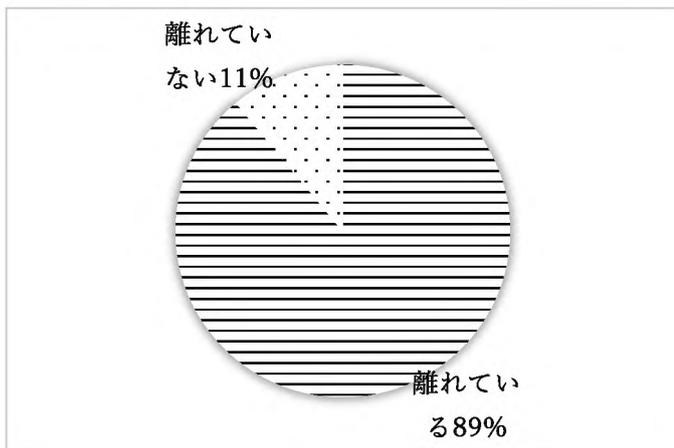


図5：家族と離れている

図6：仕事の有無

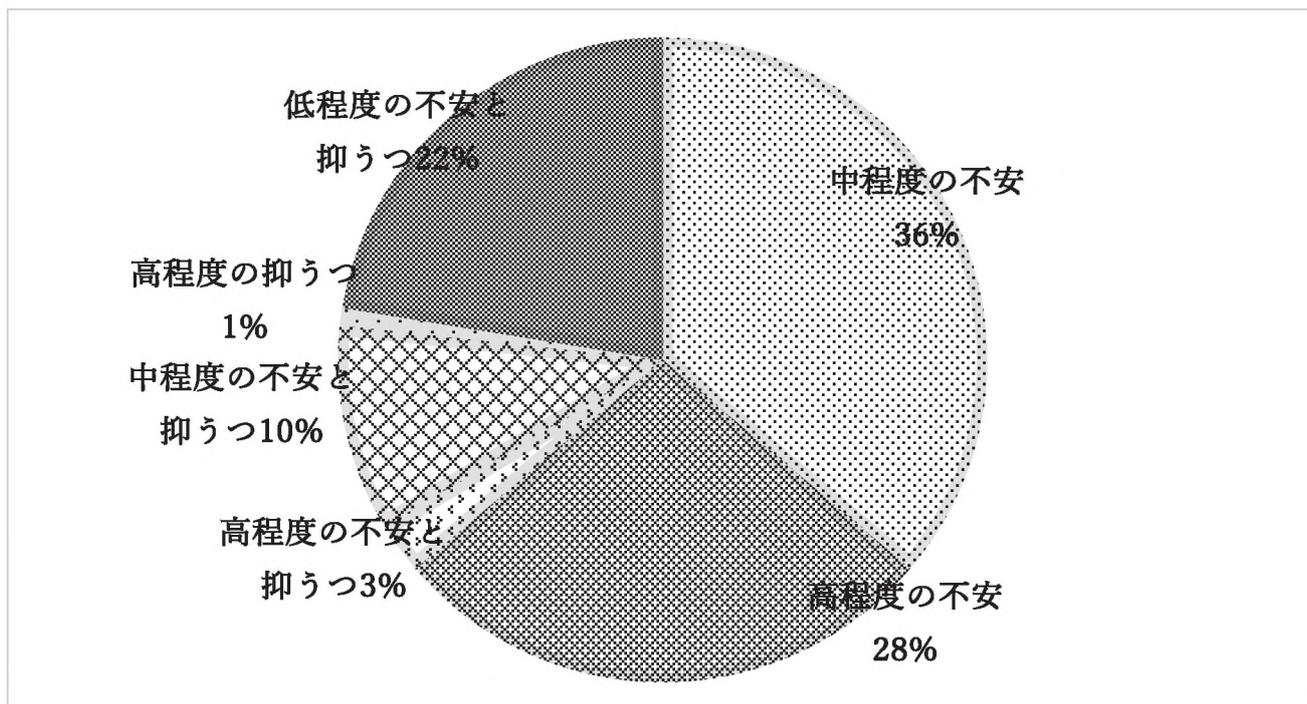


図7：首都圏の避難者対象のアンケート結果 ～心理的状态～

3) 東京都・首都圏以外に住む避難者の現状

2023年10月～11月には全国を網羅するために、残りの地域に住む避難者にアンケートを配布した。ただし、先の2回のアンケート内容を踏まえて、より幅広く、避難者が困っていること、ニーズについて聞き取る調査に目的を変えたため、心理状態は、標準化された尺度を使った細かい調査は実施せず、その代わりに、睡眠や情緒の安定性を聞く質問項目を入れて、答えやすさと心理状態の把握のしやすさの両方を考慮した。

全312名から回答を得た。性別の分布として、女性は81.7%、男性は18.0%、トランスジェンダーが0.3%だった(図8参照)。回答者の年齢は、20歳から60歳を合わせると82%に上り、首都圏同様ほぼ全体を占めた。働き盛りの年齢層が多いことがわかる。

戦争場面を目撃した回答者は51.7%、見ていない回答者は30.4%、回答したくないと答えたのは11.9%だった(図9参照)。家族と離れているかという質問に関しては、83.6%が離れている、8.9%が離れていない、7.5%無回答だった(図10)。仕事の有無に関しては、無職が76.0%、有職が16.7%、回答したくないが7.4%だった(図11参照)。

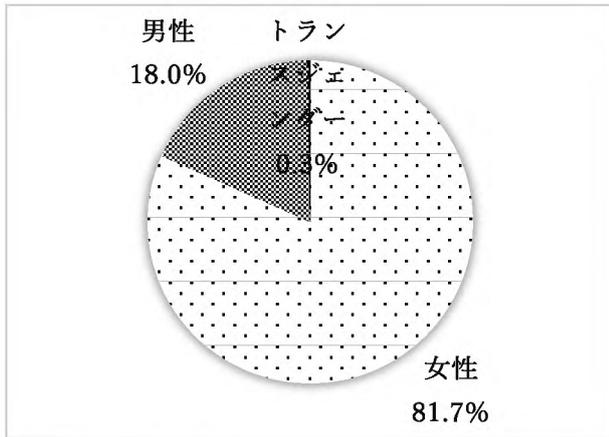


図 8 : 性別

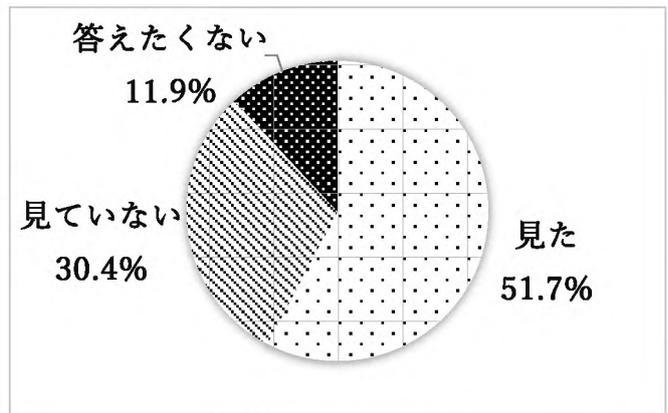


図 9 : 戦争の目撃

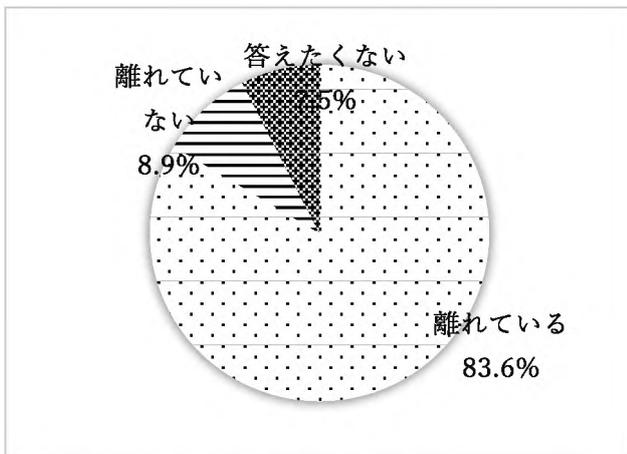


図 10 : 家族と離れている

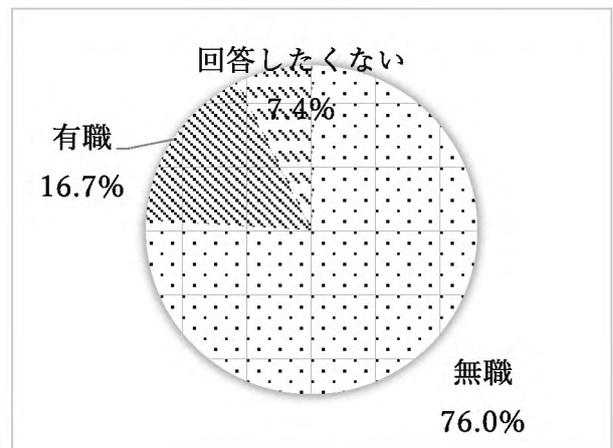


図 11 : 仕事の有無

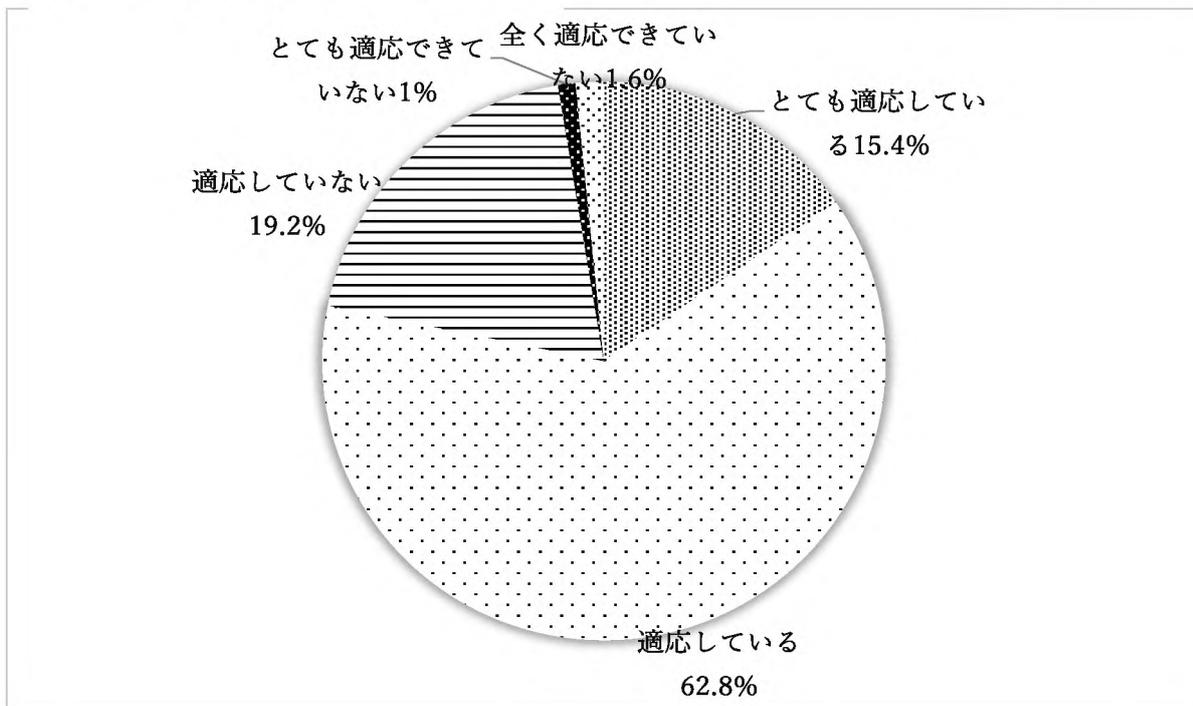


図 12 : 日本での生活への適応

日本での生活の適応に関しては、「とても適応している」と「適応している」を合わせると78.2%だった。一方、「適応していない」「とても適応できていない」「全く適応できていない」を合わせると21.8%だった（図1 2参照）。日本語のレベルは、上級から中級程度が24.7%で、「単純な日本語」は32.4%、「学習中でまだ話せない」「できない」を合わせると42.9%だった（図1 3参照）。

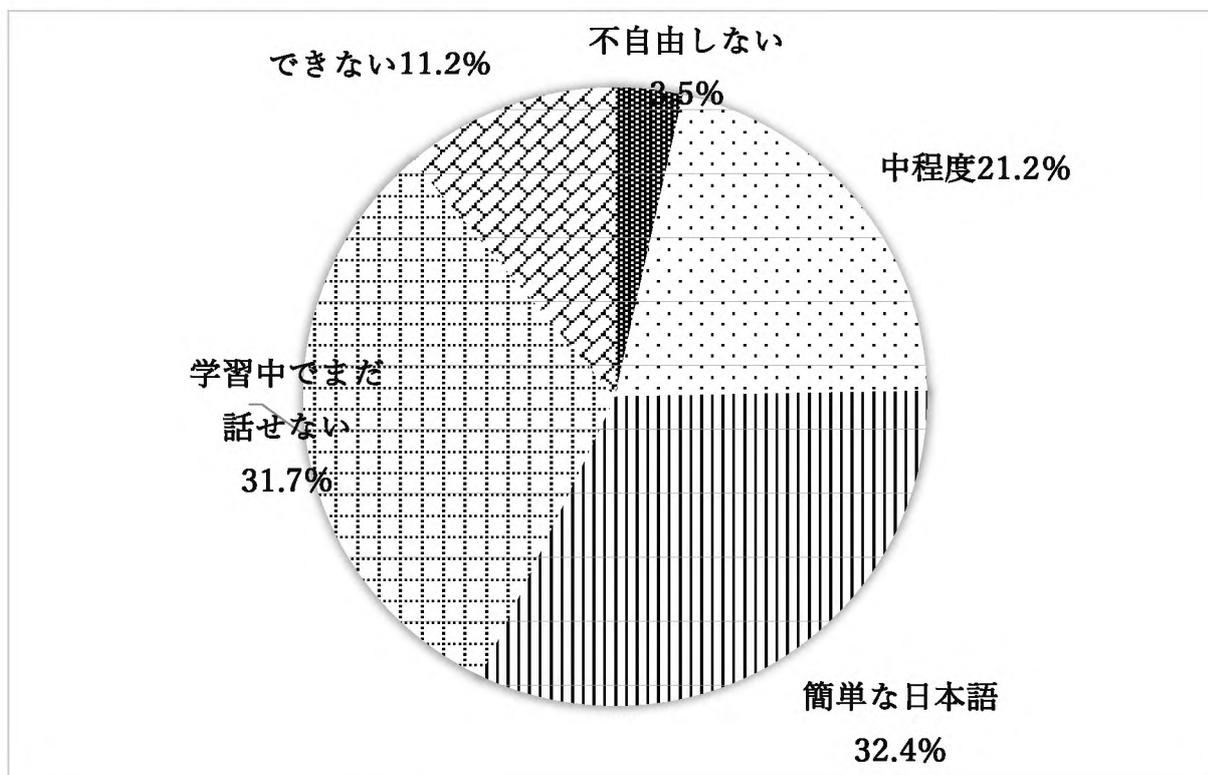


図1 3：日本語の状況

次に生活上の様々な問題について調査した。「身元保証人とのトラブルがあった」と答えた人が13.4%、「法的な助言が必要だったことがあった」が18.6%、「日本で友達がいない」が19.3%、「サポートしてくれる人がいない」と「サポートしてくれる人がいるけどサポートを受けたくない」を合わせると21.9%、「仕事を見つけられない」が10.1%、「日本語の勉強のため仕事ができない」が22.9%、「日常生活で解決できない問題がある」と「たくさん解決できない問題がある」を合わせると44.8%だった。

睡眠については、「不眠」と「よく眠れない」を合わせると76%だった（図1 4参照）。精神的安定は、「とても不安定」「不安定」「あまり安定していない」を合わせると41%だった（図1 5参照）。

「助けが必要だった問題」については、「日本語の勉強」19%、「仕事」18%、「医療」17%、「社会性の問題（コミュニケーションがうまく取れない）」14%、「心理的支援」12%、「家事」10%、「法的問題」8%だった（図1 6参照）。生活する上で欠かせないことに助けを必要としていたことが理解された。

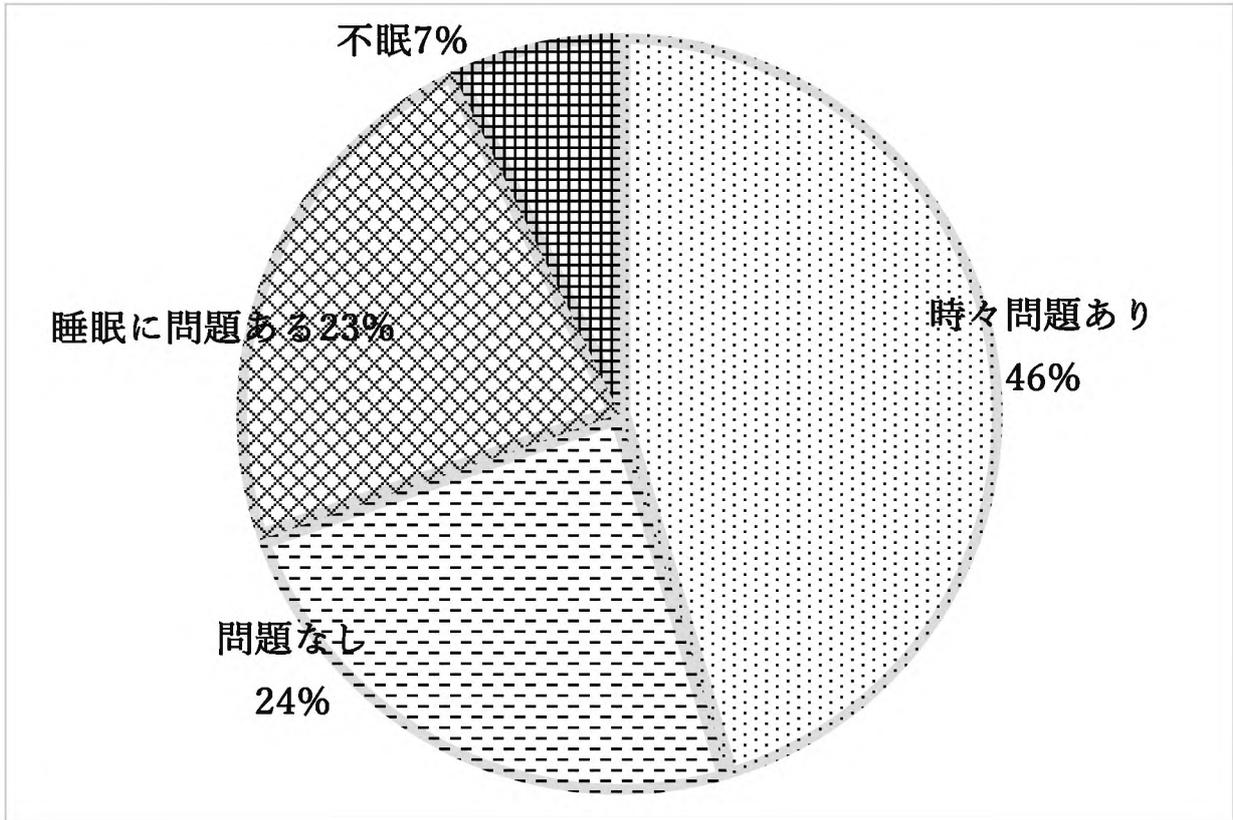


図14：ここ数ヶ月の睡眠の問題に関するアンケート結果

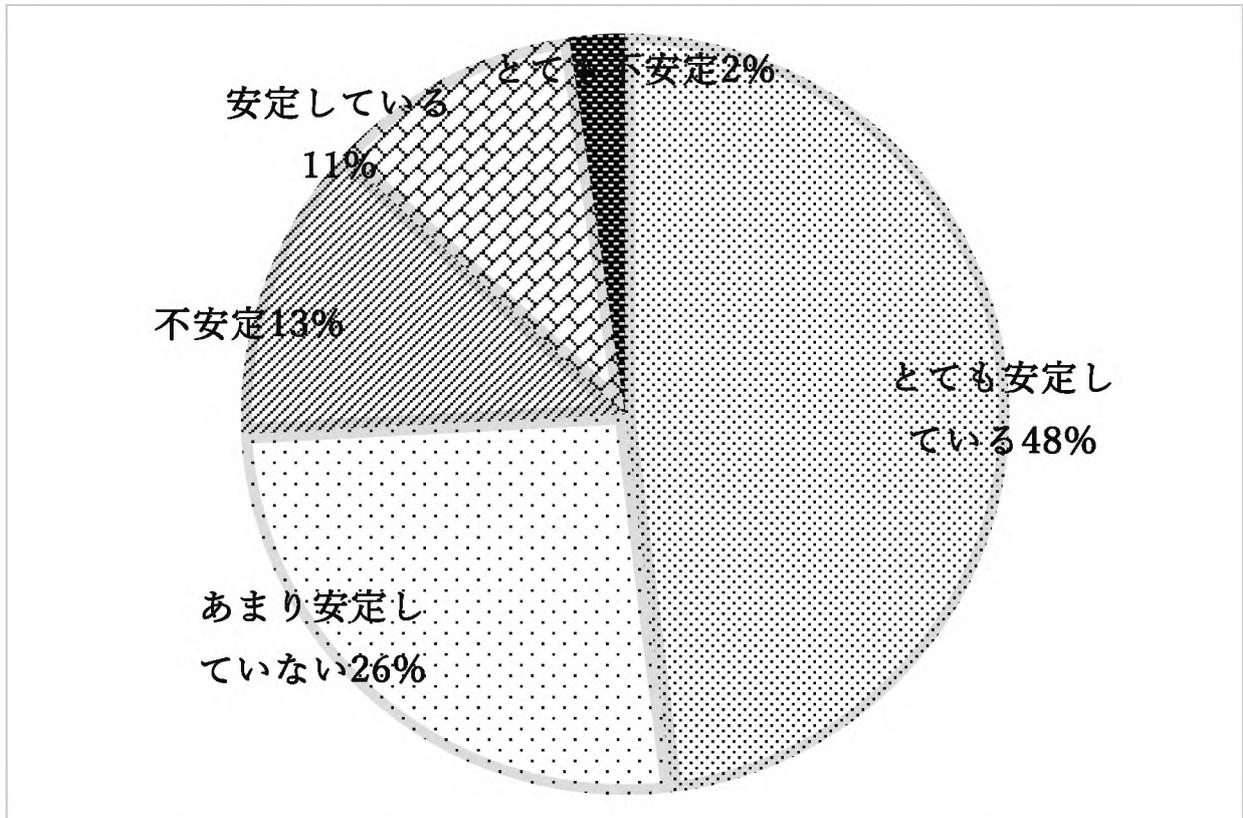


図15：ここ数ヶ月の精神的安定に関するアンケート結果

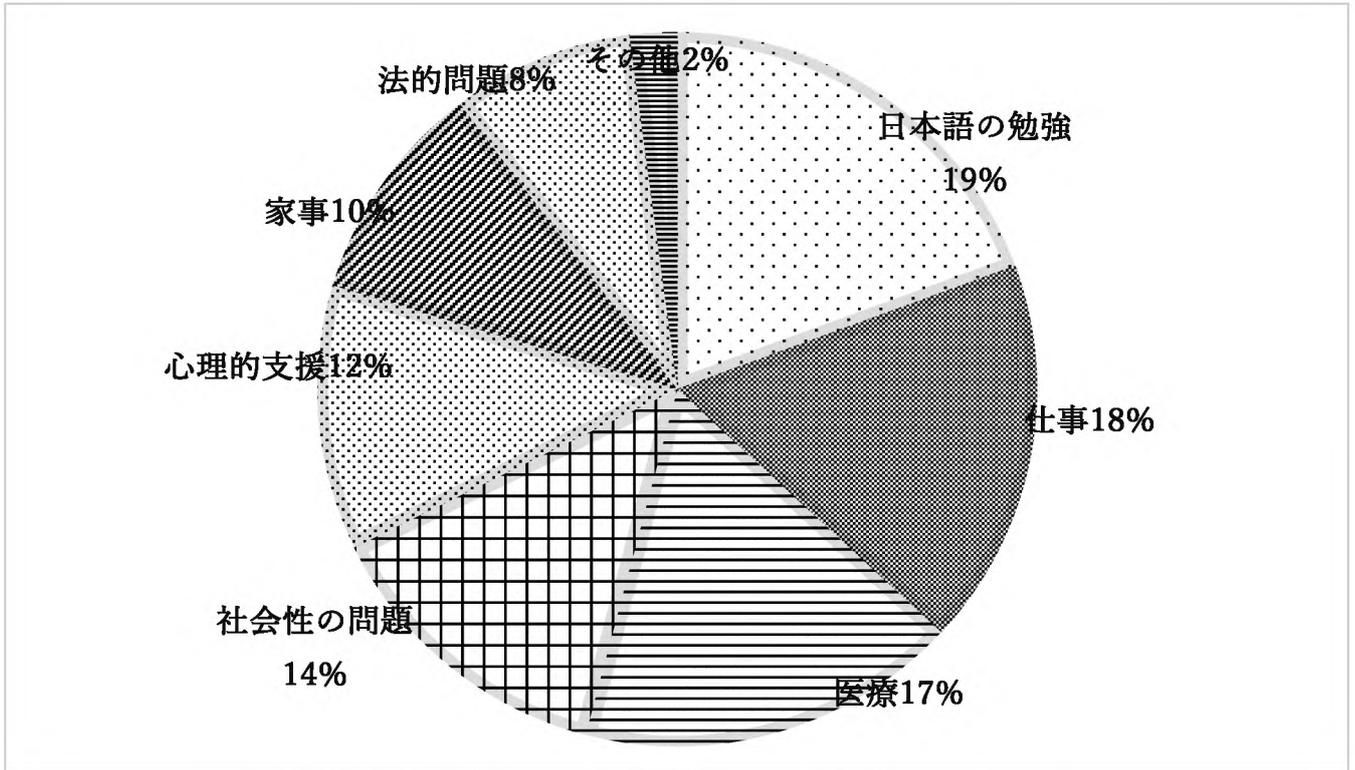


図16：助けが必要だった問題に関するアンケート結果

5. 避難者対象アンケートの回答から読み取れること

東京都と首都圏は、抑鬱状態や不安状態を把握するための尺度を用いて、調査した結果、どちらも約8割の人が、心理的困難な状態だった。一方、それ以外の日本全国の結果では、標準化された心理的尺度を用いていないので、単純に比較することはできないが、精神的不安定さを認める人が約4割、不眠の自覚がある人は約8割で、精神的不安定さまでは自覚していなくても不眠という形で不調が現れ、割合は東京都と首都圏と同じように高く、危惧される状況だった。

働き盛りの20代～60歳までの回答者が8割前後いる中で、「生活の基盤となる日本語習得、仕事、医療、人との繋がりといった問題が解決されていない」と答えた人たちが2割弱ずついる状態は、いかに避難者が外部の支援に頼らざるを得ない状況になっているかが推測される。中でも、日本語習得は他の生活につながる問題に影響していると考えられ、言葉の壁、日本の習慣や文化を知るための壁になっており、日本に根差した生活が困難であることが想像できる。

アンケート調査はロシア軍侵攻の11ヶ月後に東京都、1年5ヶ月後には首都圏、1年8ヶ月後にそれ以外の日本全国と少しずつタイミングをずらして実施しているものの、調査全体を通じて、多くの避難者は「仮の生活」として日本に避難してきたつもりが、想定以上に戦争が長期化し、先行き不透明な中、必死で生活してきた緊張感と過剰適応状態か

らバーンアウトに陥り、日本での生活での居場所や生きがいが見出せず不安定な状態が不安や抑うつを悪化させていると考えられる。

一方、日本全国の避難者の6割は精神的に安定していると答えていて、不便な中でも安全な日本での避難生活に「安心」を確保できたことにひとまずの満足感を得ていたり、不足するものもある中でも「今あるもの」に目を向けたり、生活を切り開いたりすることができていることが推察される。このような、心理的柔軟性を東京都や首都圏の避難者も回復できるように支援を実施したい。

第三章 ウクライナ心理士が語るウクライナ避難者の世界

1. 時期によって変化するウクライナ避難者の心理状況

2023年9月2日、第42回日本心理臨床学会の「大会委員会特別企画」にて、当会事業に携わる、ウクライナ心理士が特別講演に招聘された。この節では、最初にウクライナ心理士の体験について述べ、その後、学会での講演内容を抜粋して報告する。

ウクライナ心理士は、2022年2月24日、ウクライナの首都キーウがロシアによって爆撃された際、「まさか戦争が始まったとは」と信じられず、「すぐに終わるだろう」と思っていた。しかし、心理士の母親が、「今すぐ、安全な場所に逃げなさい」と背中を押し、心理士は心の整理もつかないままに、夫と離れ、子ども3人と詰めるだけの荷物を車に詰めて車を発車させた。通常なら2時間程度の道のりを渋滞や道が破壊されている状況を通り抜けないとはいけなかったため6、7時間かけて、ポーランド国境近くのリビウに到着した。その後、ポーランドに逃れ、日本に避難した。日本は一度旅行で訪れたことがある程度だった。

日本に到着してから安全は確保されたが、子どもを守り、言葉が通じない異国の地で一体自分はどのように生き抜けるのだろうか、多くの不安を抱え、先の見通しが立たないままに、避難生活が始まった。これが、最初の状況だった。

上記のウクライナ人心理士が体験したことと同様のことがウクライナの人々も経験していたと考えられる。学会の講演では、「大規模侵攻を知った時の最初の反応」が詳しく語られ、「避難した人の心理状態」が3ヶ月～12ヶ月後、12～18ヶ月後とそれぞれの時期で語られた。

1) 大規模侵攻開始を知った時の、最初の反応

認知行動療法の枠組みで、大規模侵攻が心理面に与えた影響について説明した。「どうやって大規模侵攻を知ったか」というきっかけにより、感情、考え、行動がそれぞれどのように反応したのか解説された。知った方法としては、爆発音を聞いたり、家族から知らされたり、携帯電話のメッセージやSNSで情報を得たりしていた。侵攻を知った直後の人々の心理状態は、人によっては、恐怖、複数の圧倒されるようなネガティブな感情、あまりの混乱や無力感による起きていることの否認、逆に不自然な平常心や結束感を持つことが見られた。そして、人々の考えに目を向けると、「情報を知らせなければいけない」「大切な人たちは大丈夫か」「避難用の荷物を準備せねばならない」「飲食類を確保しなければいけない」などと考え、行動としては、「大切な人たちに情報を知らせる」「仕事への対応」「志願兵としての登録」「車にガソリンを入れる」「避難の準備」「今後起こりうる危機に対する最低限の準備（現金を下ろす、食料品・医薬品の購入、充電など）」である（図17参照）。

大規模侵攻開始を知ったときの、最初の反応

どうやってそれを知ったか

- ❖ 爆発音や空襲警報により目が覚めて
- ❖ 状況を知った身内によって叩き起こされて
- ❖ 近親者の電話やメッセージにて
- ❖ SNSにて

最初の感情

- ❖ 命が脅かされる恐怖
- ❖ 同時に複数のネガティブ感情を体験（パニック、怒り、恐怖、不安など）
- ❖ 混乱、茫然自失、無力感、ショック、起きていることの否認
- ❖ 不自然な落ち着き（「こうなると知っていた」）
- ❖ 国民同士の結束（団結）の感覚

最初の考え

- ❖ 親しい人に状況を知らせなければ
- ❖ 親しい人は大丈夫か？安全を確保してあげたい
- ❖ 避難用リュックを準備せねば
- ❖ 安全な場所に避難せねば
- ❖ 飲料、食料、薬を十分に確保しなければ

最初の行動

- ❖ 家族を起こして、状況を知らせた
- ❖ 出勤や業務をどうするか
- ❖ ウクライナ軍または地域防衛隊に志願兵として登録
- ❖ 車にガソリンを入れた
- ❖ 避難の準備や計画、避難
- ❖ サバイバルの準備（現金を下ろす、食料や薬の買いだめ、水の確保、充電器の充電など）

図 1 7 : 「大規模侵攻開始を知ったときの、最初の反応」

さらに、「戦うか逃げるか凍りつき反応」について説明された。これは、人が脅威を感じた時の反応としてよく持ち出される話である。「戦うか逃げるか反応」の「戦う」反応は、「志願兵の登録」「ロシア兵に対する抵抗」「ウクライナ兵の民間人としてのサポート」「民間人同士のサポート」となり、「逃げる」反応では、「避難」である。避難は、「自分だけ」「大切な人との避難」がある（図 1 8 参照）。「凍り付き反応」では、情緒的には意図せず無関心な状態になり（実際にはフリーズしている）、現実感覚を失い、避難せず、日常生活を続けようとするということが挙げられた（図 1 9 参照）。

ストレス反応：闘争または逃走



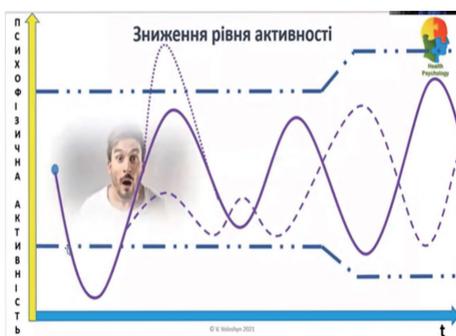
素手で戦車を止めようとする男性
バフマチ村、2022年2月26日

ストレス反応として過覚醒領域に触れると・・・

- ❖ ウ軍または地域防衛隊へ志願兵として登録
- ❖ 遭遇したロシア兵に対する抵抗
- ❖ ウクライナ兵を民間人としてサポート
例：ご飯を作る、服や薬を買う、車を譲る
- ❖ 民間人を民間人としてサポート
例：心理ケア、情報共有、役立つ知識の伝授など
- ❖ 自分だけ避難。その他の親族や知人には無関心
- ❖ 家族や親しい人を避難させ、自分は残る
- ❖ 自分を含めて身近な人の避難に取り組む

図18：「ストレス反応」闘争または逃走

ストレス反応：凍結反応・凍り付き反応



ストレスへの反応として低覚醒領域に触れると・・・

- ❖ 茫然自失で何もできず、現実感覚を失う
- ❖ 生命に直接的な危険が迫っているにもかかわらず、避難を拒否する
- ❖ 生命に危機が迫っていることを無視して、通常の生活を続けようとする
- ❖ 情緒的に「無関心」な状態
(実際はフリーズしているだけ)

図19：「ストレス反応」凍り付き反応

2) 避難後、3ヶ月～12ヶ月の困りごと

次に、「避難して3～12ヶ月後の心理士からみた困りごと」を「困っていること」「不足しているもの」「今あるもの」と3つの分類に基づいて説明された(図20参照)。「困っていること」は例えば、「ウクライナに残る家族の心配」「将来の不安」「子どもの変化」「罪悪感」「異文化適応の困難」「戦争の否認」「孤独感」「疲労や緊張感」「睡眠や食欲の問題」「過敏性」「抑うつ状態」「アイデンティティの喪失」などが挙げられた。「不足しているもの」としては「見通しのなさ」「耐性」「自己コントロール感や自立の感覚」「自分への思いやり」「セルフケアの知識」「子どものストレス反応とケアの仕方」「居住地のリソース」「親しい人とのコミュニケーション」「援助要請」「安定した収入」「馴染みのある食べ物」「子どもの習い事」などが挙げられた。

「今あるものとして」は、「安全」「住居、財政的支援」「新しい学び」「ウクライナ人としてのアイデンティティの強まり」「新しい出会い」「ふるさとの人の支援」「日本語学習」だった。

避難して3-12か月 心理職から見た困りごと

困っていること	不足しているもの	今あるもの
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 故郷に残る家族が心配、寂しい ❖ 将来の不安 ❖ 子どもの態度や行動の変化 ❖ 「逃げた」ことへの恥と罪悪感 ❖ 保証人や支援者に依存せざるを得ない状況への不安 ❖ 異文化適応の難しさ ❖ いまだに「信じられない」。戦争の長期化を「認めたくない」 ❖ 孤独感 ❖ 過度な役割、責任による疲労や緊張感 ❖ 睡眠、食生活の問題 ❖ 過敏性(音、人間関係など) ❖ 抑うつ状態 ❖ 子どもの教育はどうなる? ❖ 「いつものように」休めない ❖ 自己感覚、アイデンティティの喪失の恐怖 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 将来の見通し ❖ 見通しのなさを受け入れる力、耐性 ❖ 自分の人生の統制感、自立の感覚 ❖ 自分への優しさ ❖ ストレスとケアに関する知識 ❖ 子どものストレス反応と適応に関する知識 ❖ 受け入れ地域からの十分な情報や物理的な支援の提供 ❖ 親しい人、自分の気持ちを理解してくれる人とのコミュニケーション ❖ 助けを求める力、援助を受け入れる力 ❖ 己の限界を知ること ❖ 日本の文化と言葉に関する知識 ❖ 安定した「いつもの生活」(生活リズム、習慣、ルーティン、休息のタイミング) ❖ 安定した仕事と収入 ❖ よく知っている食べ物 ❖ 子どもの十分な教育機会から習い事、サークルまで 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 命の安全 ❖ 住居、経済、情報の支援。ボランティア支援 ❖ 人生を変えるチャンス ❖ 新しいことを学び、視野を広げるチャンス ❖ ウクライナ人としてのアイデンティティを守り、また、発達させるチャンス ❖ 新しい人とのつながるチャンス ❖ 故郷や故郷に残った人を支えるチャンス ❖ 子どもや若者の学びの支援 ❖ 日本語学習、就労の支援 ❖ 心理的支援

図20:「避難して3-12ヶ月 心理職から見た困りごと」

3) 避難後、12ヶ月～18ヶ月の困りごと

「避難して12～18ヶ月後の心理士からみた困りごと」も「困っていること」「不足しているもの」「今あるもの」と3つの分類に基づいて説明された(図2-1参照)。「困っていること」は、引き続き、「ウクライナに残る家族の心配」「将来の不安」「疲労や緊張感」「孤独感」「睡眠や食欲の問題」「過敏性」「抑うつ状態」「アイデンティティの喪失」がある一方で、新たに「異文化適応の難しさ」「保証人や支援者に依存せざるを得ない現状」「戦争の長期化に対する否認」「心理的トラブルの顕在化、悪化」が挙げられた。

「不足しているもの」としては、引き続き、「3～12ヶ月」と同じものが挙げられていた。

「今あるものとして」は、「3～12ヶ月」と同じものに追加して、「比較的安定した生活」「日本の文化に対する視野の広がり」が挙げられた。

避難して12-18か月 心理職から見た困りごと

困っていること	不足しているもの	今あるもの
❖ 故郷に残る家族が心配、寂しい	❖ 将来の見通し	❖ 命の安全
❖ 将来の不安	❖ 見通しのなさを受け入れる力、耐性	❖ 住居、経済、情報に関する支援。ボランティア支援
❖ 異文化適応の難しさ	❖ 自分の人生の統制感、自立の感覚	❖ <u>新しい場所での比較的安定した暮らし</u>
❖ 保証人や支援者に依存せざるを得ない状況への不安	❖ 自分への優しさ	❖ <u>視野を広げ、日本の文化を良く深く学ぶチャンス</u>
❖ 戦争の長期化を「認めたくない」	❖ ストレスとケアに関する知識	❖ ウクライナ人としてのアイデンティティを守り、また、故郷の文化を地域の人に伝えるチャンス
❖ 孤独感	❖ 子どものストレス反応と適応に関する知識	❖ 新しい人とのつながるチャンス
❖ 過度な役割、責任による疲労、緊張感	❖ 十分な情報や物理的な支援の提供	❖ 故郷や故郷に残った人を支えるチャンス
❖ 睡眠、食生活の問題	❖ 親しい人、自分の気持ちを理解してくれる人のコミュニケーション	❖ 子どもや若者の学びの支援
❖ 過敏性(音、人間関係など)	❖ 助けを求める力、援助を受け入れる力	❖ 日本語学習、就労の支援
❖ 抑うつ状態	❖ 己の限界を知ること	❖ 心理的支援
❖ <u>心理的なトラブルの顕在化または悪化</u>	❖ 日本の文化と言葉に関する知識	
❖ 子どもの教育はどうなる?	❖ 安定した「いつもの生活」(生活リズム、習慣、ルーティン、休息のタイミング)	
❖ 「いつものように」休めない	❖ 安定した仕事と収入	
❖ 自己感覚、アイデンティティの喪失の恐怖	❖ よく知っている食べ物	
	❖ 子どもの十分な教育機会や習い事	

図2-1: 「避難して12～18ヶ月 心理職からみた困りごと」

2. 避難者が必要とする支援

避難者にとって必要な支援を考えるときに、ウクライナ心理士は、ポジティブ異文化心理療法の視点から、「人の生活領域バランスモデル (N.ペゼジシキアン)」を紹介した (図 2 2 参照)。「身体」「活動」「感情」「価値」の4つの分野、それぞれがバランスよく満たされ、達成されていることが精神的安定に必要とされる。

人の生活領域のバランスモデル (N. ペゼシキアン)

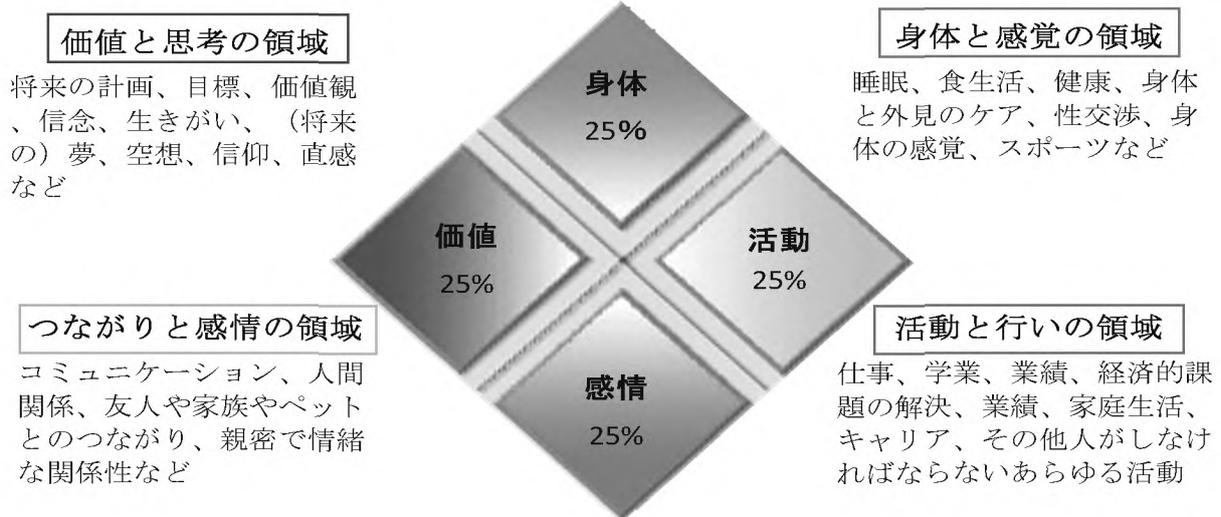


図 2 2 : 「人の生活領域のバランスモデル」

しかし、12~18ヶ月後の段階では、身体5-15%、活動20-65%、価値15-65%と個人差があり、数字に開きはあるものの多くの人にとっては偏ったものになってしまっていると述べた。例えば、「身体」の領域では、「全体的に健康状態が低下し、病気がち」「故郷の食べ物への恋しさが増す」ことが考えられる。「活動」領域では、「収入は支援に依存しているため不安定なまま」「日本語と文化を学習中」「行動の方向性は、①新たな環境で長期的に生活すること、②より自立すること、③勝利を早めること、④故郷に残る家族(特に男性)との関係維持を意識」することが挙げられる。「感情」領域では、「対等な人間関係、親密な人間関係は見つかりにくいまま」「故郷に帰れない、夫や息子に会えない寂しさ」「主な感情：不安、悲しみ、希望、感謝、孤独、無力感、恥」が挙げられる。「価値」領域では、「目標は、子どもと若者の教育保障、地域になじむこと、ウクライナ人としてのアイデンティティを保つこと、自分らしい人生を生きること」「来年の夏には勝利し、帰国や家族と再会できることを信じ、そのために努力することが生きがい」「過去の人生や家の喪失に関する悲嘆」などが挙げられた。

このようなバランスを欠いた状態から精神的な安定に向かうために、「身体」領域では、身体健康を守る医療へのアクセスのしやすさや医療従事者からかけられるサポート的な言葉や身体状態に対するわかりやすい説明の必要性があり、「活動」領域では、自立につながる活動が保障されることが重要であると言える。「感情」領域では、日本人コミュニ

ティの受け入れの良さや、ウクライナ人コミュニティの形成をすることが精神的な安定につながり、「価値」領域では日本においても自分が大切にしたい価値を明らかにし、前進するための行動を具体的にし、それを人との繋がりの中で、歩み始められることが示唆される。

3. 日本人心理士からみた支援の目指す方向性

日本人心理士は、ウクライナ心理士と、ウクライナ人の家族やコミュニティのそばで共に心理支援をする中で、心理面、生活面など様々な困難を見てきた。

例えば、行政の窓口での申請、銀行口座開設のトラブル、買い物、駐輪場でのお金の支払い方、エアコンの取り付け、郵便の転送サービス、宅配便の再配達、医療機関受診など、日本人にとっては当たり前のありとあらゆる生活全般のことが、日本語がわからないためにスムーズに行かず、日々小さな困りごとが重なり、気が休まらない異国での緊張する生活の様子を目の当たりにした。

さらに、生活を営む上では、経済面や雇用の心配だけではなく、幼い子どもたち、活発に遊びたい児童期、多感な思春期の子どもたちの教育や進路、言葉の習得、適応の問題など、自分のことだけではなく保護者としての心配事もあった。これら全てには、人との繋がりコミュニケーションが必要である。しかし、日本語が話せない、理解できないという問題はありとあらゆる生活の営みの障壁となっていた。日本語の勉強を頑張ろうとしても、「いつかウクライナに帰れるかもしれない」と思うと、モチベーションが上がらない心境もあるようだった。このように、ウクライナ心理士が学会講演でも述べたように、「困っていること」「不足しているもの」は積み重なっていき、心が休まらない状態となっていた。

一方で、「ない」もの尽くしの中でこそ「ない状態」を抱えながらも、「あるもの・与えられているもの」にも目を向け続けることは、レジリエンス、心のバランスを取り戻すには大きな助けになると考えられる。日本文化や習慣、自然、日本人との交流を楽しむことはもちろんのこと、「今ここに、気づく力」「感謝の気持ち」「幸せを感じる気持ち」といった「心理的柔軟性」の促進を目指す心理支援が、困難と共にある異国での避難生活には重要である。

また、「心理的柔軟性の促進」ともう一つ、支援の目指す方向性としては「自立」である。様々な物質的・人的支援は一時的な助けになる一方で、長期的には依存し続けることになり、避難者は無力感に陥り、支援する側は疲弊する。物質的・人的支援は一時的には必要な支援のあり方であるが、長期的な視点に立って避難者が日本で生活するうえで役立つ方法を考えなければならない。時間経過とともに支援は徐々に減っていくことが考えられ、支援者－被支援者関係から自立するためには、「自分でできるようになること」を考えていく必要がある。

言葉の壁はあるが、ウクライナ避難者と日本人双方ともに、オープンになり、わかり合うためには、率直なコミュニケーションをとることが必要だと思われる。これは、建前があることが自然なコミュニケーションの日本人にとっても、主張や遠慮と両方を抱えるあるウクライナ人にとっても難しいことだが、正直で率直なコミュニケーションはウクライナ人、日

本人両方において違う点が多い異国人同士が理解するためには必要だと考える。このような率直なコミュニケーションには、冷静な態度や思考力、心理的安定性が重要となるので、難しい状態の時もあると考えられるが、心理支援をする際には常に意識すべき重要な態度である。