

第六章 アウトリーチ型心理支援事業との連携

1. アウトリーチ型心理支援事業の概要

アウトリーチ型心理支援事業（以下、ピア支援員事業）は、2023年1月より日本財団の助成金を得て、日心協が請け負い、日本士会の臨床心理士と個別相談事業のウクライナ心理士が事業を運用した。

日本に住むウクライナ避難者は、2000人を超える。生命の危険を体験し、大切な人や物を失った上に、異国での生活で言葉の壁や文化の違いなどによるさまざまなストレスを抱えており、避難が長期化するにつれて、ストレスは蓄積し、将来への不安も強い。そのような状況に置かれている避難者が、現実には直面しながらも、日本において「仮の生活」ではなく、「かけがえのない時間」を過ごせるように支援したいと考えた。そのために、「避難者の思いやニーズを把握し、自立的・主体的に生活できる共助の仕組みを作ることを模索し、避難者のレジリエンスを高めること」をピア支援員事業の目的とした。避難者の日本での生活が前向きになることで、子どもの通う学校や大人が働く社会にも裨益し、周囲で協力する支援者の満足にもつながることを期待した。

1) ピア支援員の募集と研修プログラム

共助の仕組みを目的として立ち上げた、ピア支援員事業の体制について報告する。2023年1月最初に、ピア支援員の募集と研修プログラムを実施した。募集は、SNSを用いて、仕事内容の簡単な説明と報酬を伝えると、募集人数10名のところ、数日で70名以上の応募があった。就労へのニーズが高いことがわかった。応募者は、適性アンケートに答え、オンライン面接を受け、その上で、研修プログラムに参加したのは11名だった。

研修プログラムは、2日間にわたり、ウクライナ心理士と日本人心理士がファシリテーターになり行われた。研修プログラムの内容は、1日目は、事業の説明とストレス反応と傾聴スキルについて取り上げた。2日目は、傾聴スキルを使ったロールプレイをし、安全に活動するためのルールを共有した（写真25参照）



写真25：ピア支援員養成研修

受講する参加者は、全員避難者であり尚且つ心理の専門家ではないため、それぞれ戦争体験を抱えていることや日本での生活基盤が安定的ではないことを予想し、参加者のメンタルヘルスにも注意しながら進めた。結果的には、ストレス反応の一般性と個別性、ノーマライゼーション、傾聴スキルやその体験等、学んだことは全てにおいてピア支援員候補者にとって、まずは自分のために有意義であった。また、人の役に立つための知識やスキルであることが、前向きな気持ちを引き出した。事業内での安全を守るためのルールは、ピア支援員候補者が避難者とピア支援員と両方を守るために必要なルールであることを理解し、自覚を持って活動するために重要だった。参加者の事業への理解やモチベーションは高く、最終的に、2日間参加した11名全員をピア支援員として任命するに至った。

2) ピア支援員事業の全体像

ピア支援員事業の名称は、人と人が心から繋がれるようにと願いを込めて「Heart to Heart」とした。共助の仕組みは、図30に示す通りである。①支援員選考・育成が行われ、11名がピア支援員となった。②心の状態や生活の状態を把握するためのアンケート調査をし、ピア支援員が回答者と連絡を取り、面接を実施した。2023年1月～10月までの間は、東京都や首都圏の避難者を対象としたので、対面相談を基本とした。2023年11月以降は、活動範囲を全国に広げ、相談はオンラインでできるようにした。③ピア支援員のケアとスキルアップを目的に毎月1回心理士と支援員全員の対面ミーティングをした。④ピア支援員活動で、心理相談が必要な避難者がいる場合は、日本士の個別相談事業につながったり、支援団体リストを避難者に渡したりして、支援に繋がってもらった。

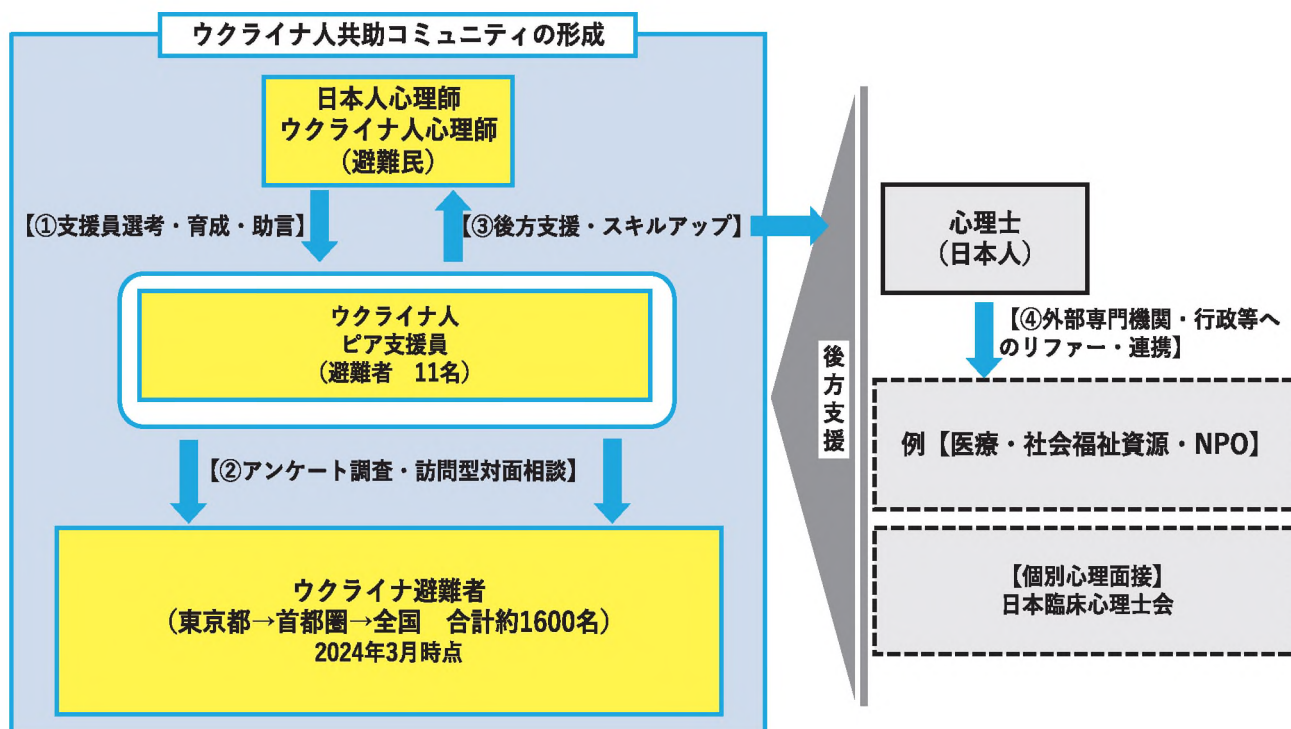


図30：ピア支援員事業の全体像

ピア支援員事業では、何よりピア支援員が安心し、安定的な活動ができるように工夫した。そのため、避難者との面接は二人組とした。面接時間は1時間以内として、2回までとした。また、毎月の対面ミーティングでは、活動状況を聞くとともに、セルフケアや活動に役立つ知識やスキルの練習を盛り込んだ。具体的には、リラクゼーション法、認知行動療法に基づいた認知の偏りへの気づきと修正、自分に対する厳しい声に気づき代わりに優しい声をかける、マインドフルネス、コラージュ、自分の感情・活動・価値・身体に気づくためのゲームなどを行った。さらには、多くの避難者に直接面談するピア支援員が肌で感じた避難者の現状を聞くことを重視し、常に労い、支援活動については支援員が活動しやすいように可能な範囲で意見を尊重できるようにした。

日本人心理士は、英語でコミュニケーションを取ることができたが、ウクライナ語ができるわけではなく、ピア支援員は、英語も日本語もどちらもあまり得意ではない人がいたため、言葉でのやりとりに限界があったものの、わかりやすい日本語や英語を使ったり、言葉がわかるピア支援員に通訳してもらったりすることで、意思疎通を図った。お互い思っていることを率直に言える雰囲気を作り、SNSのグループ機能を使っていつでもコミュニケーションを取れるようにもした。また、2023年度の最後には、日本人心理士が支援員との個別面接をし、一人一人の思いを聞く機会を持ったが、1年3ヶ月に渡り、共に活動する中で、大きくチームワークが崩れることなく、一人一人が目的のために前向きに活動していたことが感じられた。

3) ピア支援員事業の広報活動

ピア支援員からも事業の普及を望む声があった。ウクライナ避難者の現状、そして活動の取り組みを広く知ってもらうことが、日本社会において避難者の存在を風化させない、そして避難者自身にとっても支援活動が行き渡るという思いを込めて、広報活動にも注力した。

2023年度の事業では、ピア支援員事業を紹介するニュースレターを約2ヶ月に一回の頻度で、日心協会のホームページ上で公開した。ニュースレターのサンプルを2枚、掲載する(図31、32参照)

12月頃から今までは、本事業を紹介する以下の動画をYoutube公式チャンネルに4本アップした。

- ・ピア支援員事業の概要
- ・ピア支援員活動の実際
- ・和食の魅力を知るワークショップ
- ・ピア支援員定例ミーティング

日本公認心理師協会ホームページ

<https://www.jacpp.or.jp>

Heart to Heart 通信 Vol. 2

Japanese Association of Certified Public Psychologists



公益社団法人
日本公認心理師協会

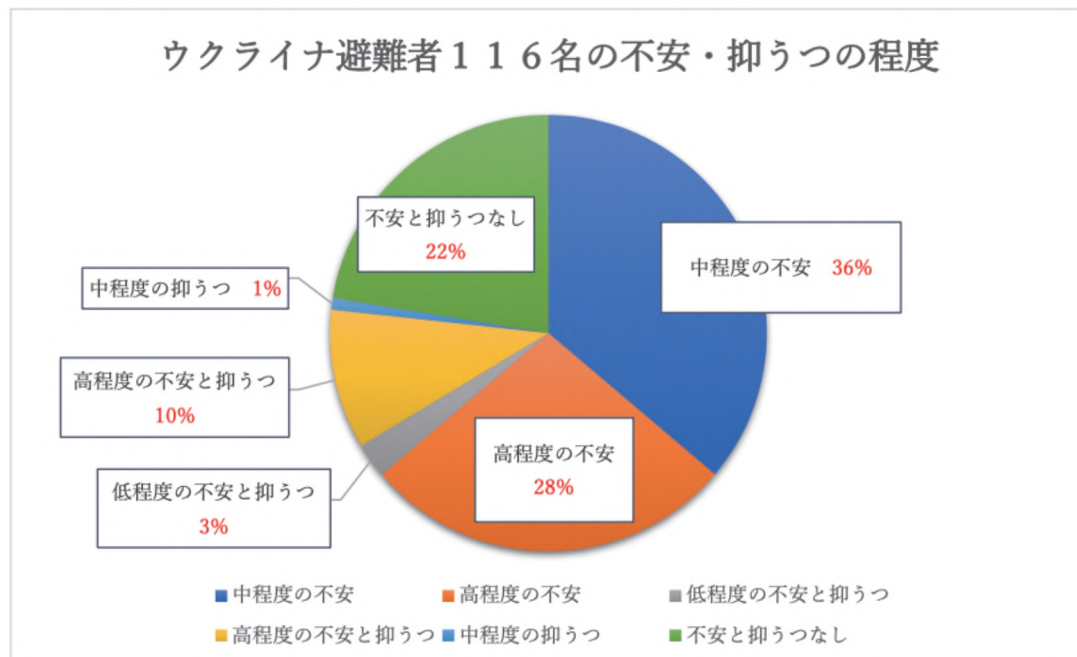
公益社団法人日本公認心理師協会は公益財団法人日本財団の助成を受けて 2023 年 1 月からウクライナ避難者への支援活動を継続しています。10月には、新たに2名の支援員を加え、全12名のウクライナ支援員とウクライナ心理士1名、日本人心理士数名、チーム一丸となって事業を展開しています。

4月～10月までの間には、神奈川県、千葉県、埼玉県在住のウクライナ避難者約290名に心の状態を把握するためのアンケートを送付し、116名から回答を得ました。アンケートの回答を踏まえて、支援員が避難者と会い、最近の状況など話を聴きました。

今回の通信では、アンケートの主な結果をご報告します。①性別、②戦争の目撃体験の有無、③仕事の有無、④家族との居住状況、⑤不安・抑うつについてたずねたところ、以下のような結果となりました。

- ① 女性78%、男性22%
- ② 戦争の場を目撃した はい60%、いいえ40%
- ③ 現在仕事をしている はい22%、いいえ78%
- ④ 家族と離れ離れである はい89%、いいえ11%
- ⑤ 不安・抑うつ程度 不安と抑うつがない人は22%に対し、低程度～高程度の不安と抑うつ両方、あるいはどちらかがある人を合計すると全体の 78%でした。詳しい内訳は円グラフをご覧ください。

ウクライナ避難者 116 名の不安・抑うつ程度



*「低程度の不安」と「中程度の不安と抑うつ」は0%だったので、円グラフの記載はありません。

円グラフからは、7割以上の避難者が中程度から高程度の不安状態であることがわかりました。また、抑うつも低程度から高程度まで合計すると全体の14%となり、1割以上の避難者が抑うつ状態だと推測されます。その中でも高程度の不安と抑うつを合わせ持った状態の人が10%と最も多く、1割を占めている結果になりました。

今回のアンケートでは、多くの避難者が不安や抑うつを抱えている結果となりましたが、日本に避難する前に戦争の場を目撃した人が6割もいることを考えると、戦争がもたらす精神的ダメージの大きさを痛感させられます。また、仕事もなく家族とも離れ離れという人たちが8割もあり、一人で不安や抑うつを抱えて生活している姿が浮かび上がってきます。戦争が長期化する中で増加傾向の可能性もありますし、290名に配布した中で、回答くださった方々が特にメンタルヘルスの影響を受けている方々だった可能性もあります。もしそのような可能性があったとしても、アウトリーチ型の本事業の特徴を生かし、多くの避難者に心理支援を届け、避難者の孤立化を防げるように事業を進めていきたいと考えています。

【今後の事業について】

11月からは、全国の避難者に拡大し、アンケートを送付し、多くの避難者に支援が届くよう進めています。また、さらなるつながりを築くため、文化交流と心理支援を組み合わせたワークショップの開催なども企画しています。その一つとして、2024年2月には、避難者のみなさんと本プロジェクトチームのみなさん、日本人の子どもたちと一緒に、中学校の調理室を借りて、「食から学ぶ身体の健康と心の健康」についてのワークショップを開催する予定です。

ワークショップ当日の様子は Heart to Heart 通信でもご報告しますが、公認心理師協会の公式YouTube 動画チャンネルでも紹介する予定ですので、そちらも併せてご覧ください。



Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

Heart to Heart 通信 Vol. 3

Japanese Association of Certified Public Psychologists

JACPP 公益社団法人
日本公認心理師協会

公益社団法人日本公認心理師協会は公益財団法人日本財団の助成を受けて 2023 年 1 月からウクライナ避難者への支援活動を継続しています。10月には、新たに2名の支援員を加え、全12名のウクライナ支援員とウクライナ心理士1名、日本人心理士数名、チーム一丸となって事業を展開しています。

4月～10月までの間には、神奈川県、千葉県、埼玉県在住のウクライナ避難者約290名に心の状態を把握するためのアンケートを送付し、108名から回答を得ました 11 月からは全国にアンケート送付を広げ、220 名以上の方々から返信が届いています。支援員のみなさんがペアで避難者の方々とズームで面会し、話を聴いています。

本号では、毎月行っている支援員ミーティングの様子をお伝えいたします。支援員のみなさんの年代や職業、ウクライナの住んでいた地域は様々です。心理の専門知識がない方も多いので、毎月のミーティングではスキルアップと相互理解、各自のメンタルケアを目的としながら、困っていることなどをお互いに共有し相互理解を深めることで、チームとしてみなさんが安心して活動できるよう努めています。

今までには、「自分の偏った考えを探し、バランスの良い考えを見つける」ということを目的に、認知再構成法に取り組んだり、「マインドフルネス」のワークをしたり、「厳しい心の声や優しい心の声」について考えてみたりしました。

今回は、コラージュ*に取り組みましたので、その様子を写真でご紹介いたします。



コラージュを作った後、それぞれの作品に込めた思いを全員でシェアリングしました。支援員のみなさんは家族やお友達と離れ離れの状況が続いているので、中には「夫と京都を散策したいからそのシーンを想像して作った」、「戦争が終わったら、日本と協働して復興できれば

と思って作った」などと解説してくださったり、「日本は美しい国だからいろいろなところに旅行したい。仕事もしたい」と希望を話してくださったりしました。作品を制作する過程で癒やされただけでなく互いの新たな一面を知る事ができました。



支援員は12名いますが、この時はオンライン参加の方とウクライナに帰っている方がいらっしやいましたのでいつもより少ない人数でした。コラージュを取り入れて、心の内も語り合い、チームビルディングに努めています。

*コラージュとは、雑誌やパンフレットなどから好きな写真やイラストなどを切り取り(手でできる場合もあります)、画用紙に貼り、自己表現できる一つの方法です。

【今後】

2024年2月には、「ウクライナ避難者と楽しむ和食の魅力」についてのワークショップをします。都内の公立中学校の調理室をお借りして、先生方や生徒のみなさんにも協力していただき、本プロジェクトチームが一丸となって、楽しいひとときになるように計画しています。



Supported by  日本 THE NIPPON FOUNDATION

図32：ニュースレター第3号

2. アウトリーチ型心理支援から見えた避難者の現状

ピア支援員は、毎回の面接後に記録を作成している。記録から読み取れる、避難者の現状について報告する。

1) 東京都の避難者の状況

2023年1月～3月の間に行われた東京都都内避難者、約120名との対面相談の結果は、93.5%は対面で行われた。

主な相談内容(複数回答可)としては、住宅関連が98.1%と最も多く、教育73.8%、医療70.1%、雇用55.1%だった。その他、法律33.6%、社会保障(障害19.6%、高齢者17.8%、子ども9.3%)だった。生活に係る経済面の相談が多かったことがわかった。

ピア支援員の対応方法としては、傾聴が98.8%で最も多く、情報提供が10.8%、心理的支援に関する情報提供が9.8%となった。その他、相談内容に応じて、簡単なアドバイスをしたり、エンカレッジ(エンパワメント)したりするなどして多くの避難者が満足した。

51.4%が2回目の面接を予定していた。以下に記録から読み取れる避難者が直面している困難について箇条書きで記載する。

- ・日本語の難しさと将来への不安
- ・雇用の複雑さ。日本側から助けてもらった罪悪感
- ・日本人と仲良くするのも、日本人の精神を理解するのも難しい
- ・役所/病院での不快感。翻訳の難しさ
- ・ウクライナのコミュニティとの文化活動、レジャー、コミュニケーションが十分ではない。
- ・他の文化や育ちの人たちと親密な関係を築くことの難しさ。
- ・少ない給料と大きな税金
- ・ウクライナに残る家族への心配
- ・市営住宅で動物が飼えない問題
- ・家族と離れ離れの寂しさで、部屋に一人で長い時間いられず、常に何かをするようにしている
- ・他の人と繋がり情報を得た方がいいと思うが、なぜか抵抗を感じる
- ・孤独感、無力感、ウクライナに帰りたい
- ・睡眠の問題。
- ・夫との離婚。孤独になった。鬱状態。
- ・ウクライナで受けた教育が日本で生かされない。
- ・家族の戦死。罪悪感。
- ・小さい子供と年老いた母親のせいで日本語教育を受けたいが、時間が取れない。
- ・10代の息子がオンラインで過ごす時間が増えた
- ・身元保証人との関係が難しい。変えたい。

日本での生活の楽しみや満足感を語る避難者がいる一方で、多くが望郷の念や罪悪感、孤独感、無力感などの苦悩、そして言葉の難しさ・医療・生活・雇用・手続きや教育に関する困難を吐露していた。

次に、避難者の苦悩や困難に対して、ピア支援員の対応について箇条書きで記載する。

- ・最初は何も不便を感じていないという話だったが、話を聴いていくうちに、孤立している様子があったので再度支援員との面接を設定した。
- ・日本での生活に関する多くの理解し難い経験を支援員とも共有し、それは日本人にとってみては「当たり前」「普通」のことだけど、ウクライナとはだいぶ違うということ共有した。
- ・日本での生活は満足していて、活動的に生活している。何事も前向きに捉えようとしていたので、むしろ自分を奮い立たせて頑張っている印象も得た。そのため、前向きな話を少し止めて、大変さも共有するようにした。
- ・娘が父親と離れて生活していることにとっても寂しさを感じ、帰りたいと言っているという話を聴いたので、支援員が娘と直接会って話をした。
- ・日本でやりたいことがたくさんあり、一つ一つ、楽しみ、努力しながら、日本の生活を積み重ねている。一方で孤独感や将来の不安も語られたので同じ思いを持つものとして傾聴した。
- ・日本でのちょっとした耳寄り情報（お店やレストランについてなど）を共有した。
- ・大学を探したり、仕事を探したり、自分のしたいことを探すものの、中々出会えない厳しい現実に関して傾聴する。
- ・簡単な仕事はできているものの、日本語も英語もできないため仕事に充実感はなく、ホームシックに子どもと一緒にかかっているという話を傾聴した。
- ・元々はおとなしい子どもだったが、今は子どもの感情の起伏が激しくなっているということ聞き、心理面接を希望したので、ウクライナ心理士を紹介した。
- ・日本の大学の学生相談に話しに行きたいけど、不満があったと聞き、ウクライナ語で話せる心理面接を希望したので、紹介した。
- ・色々な話をしている中で、泣き出してしまう避難者もいた。

記録から、避難者がピア支援員に心を開いて、多岐にわたって厳しい現実を話していることがわかった。避難者同士だからこそできる話や分かり合える話もあるように推察された。

2) 首都圏の避難者の状況

2023年7月～10月までの間に行った首都圏に住む避難者約111名の面接の結果は、88%は対面で行われた。

26.9%が心理支援を必要としている、73.1%が不要としないという結果だった。

心理支援プログラムのニーズを聞いたところ、51%が「ある」と答え、49%が「なし」と答え、一定のニーズがあることがわかった。内容としては（複数回答可）、「自己成長」

21%、「目標設定と計画」15%、「自尊心の高め方」13%、「マインドフルネス」12%、「ストレスマネジメント」8%、「コミュニケーションスキル」8%、「不安や恐怖の乗り越え方」7%となった。

76%が2回目の面接を予定していた。

12歳以下の子どもの個別の心理相談が必要と答えた保護者は、12.1%に渡り、45.4%が子どもの心理支援プログラムに関心があると答えた。66%が感情調整に関する心理支援プログラムを望んだ。

以下に記録から読み取れる避難者が直面している困難について箇条書きで一部抜粋して、記載する。

- ・思春期の娘と関係が難しい
- ・幼児がいて、離れられず、仕事ができない
- ・交通費や果物の値段が高い
- ・同じウクライナ人ともっと話をしたい
- ・ウクライナに帰りたい。夫に会いたい
- ・身元保証人とうまくいかず、変えたいがそれも大変
- ・日本語の勉強と仕事と両立できない
- ・日本に避難してきたこと、日本で仕事せず何もできないことに対する罪悪感
- ・戦争に対して混乱した思いがある
- ・子供が学校に行きたくないと言った時にどう対応したらいいかわからない
- ・体重がとても増加してしまった
- ・子供が自分の健康を心配している
- ・不眠の問題

避難者は、ピア支援員に具体的に困っていることを話し、それをピア支援員が丁寧に聞いていた。対応としては、複数回答で98%は傾聴、49.7%は助言、51.5%は情報提供だった。心理士の個別相談に繋げる場合も多かった。

3) 全国の避難者の状況

2023年11月～2024年3月までの間に行った全国に住む避難者約312名の面接の結果、ほぼオンラインで行われ、26.3%が心理士の個別心理面接を望んだ。

心理支援プログラムのニーズを聞いたところ、42.4%が「ある」と答え、57.6%が「なし」と答え、首都圏の時と同様、一定のニーズがあることがわかった。内容としては（複数回答可）、「自己成長」56.6%（首都圏21%）、「目標設定と計画」43.4%（首都圏15%）、「ストレスマネジメント」48.1%（首都圏8%）、「コミュニケーションスキル」35.8%（首都圏8%）、「感情調整」44.3%（首都圏7%）となった。首都圏の結果と比べると、セルフケアのニーズが高くなっていることがわかった。

12歳以下の子どもの個別の心理相談が必要と答えた保護者は、31.7%に渡り、心理教育

プログラムが必要と答えた保護者は 41.5%だった。プログラムの内容としては、「感情調整」が 94.1%と最も高く、ついで、「コミュニケーションスキル」76.5%、「自尊心を高める」76.5%、「ストレスマネジメント」52.9%だった。

面接に 1 時間は必要だった避難者が 88.5%で、78%が 2 回目の面接を予定していた。以下に記録から読み取れる避難者が直面している困難について一部抜粋して、箇条書きで記載する。

- ・家族が残されたウクライナの状況への不安、自分のスキルを活かした仕事が見つからない、日本にいるウクライナ人とのコミュニケーションが十分取れない
- ・日本に適応できない。言葉の問題と習慣の違いが大きい。睡眠と気分が不安定。孤独感と無力感がある。
- ・将来が見えない。ウクライナにいる家族の心配。不眠と気分の乱れ。孤独感と無力感がある。
- ・日本の食べ物に適応できない、調理困難、摂食障害、消化器系の問題。
- ・医療の助けを得ることが難しい。日本語学校での学習が難しい。日本でのウクライナ人との十分なコミュニケーションの欠如。
- ・言語の壁を越えて法律や行政上の問題に関する情報が得られない。
- ・適応、雇用、社会、医療に関する情報支援が不十分。
- ・日本の学校の保護者と関わるのが難しい。
- ・ウクライナにいる夫と気持ちが離れてしまい、罪悪感、孤独感がある。
- ・子どもが少しずつウクライナのことを忘れていくようで焦りがある。

戦争が予想外に長期化する中で、避難者の打ち明ける内容も日本での生活に中々馴染めない難しさをひしひしと感じている様子が見て取れる。また、家族内での考えの違いなどの分断が深まっている状況もあり、避難者の孤独感が強まっていることが推測される。

いくつかの問題が重なり、心理的苦痛を悪化させている悪循環に陥っている難しい話もあったが、ピア支援員は、じっくりと話を聴き、受容し、その上で、同じ問題を抱える多くの避難者から聞いた話や、自分の体験談から、日本での生活の処世術や、日本人とうまく関わるコツについてアドバイスをを行った。ピア支援員に自分を受け入れてもらった被災者には安心感が芽生え、さらにはピア支援員の避難者への思いが伝わり、アドバイスが役に立ち、避難者の心に届いたのではないかと思われる。

3. アウトリーチ型心理支援の成果と課題

1) ピア支援員にとっての成果

ピア支援員 11 名は、多様なバックグラウンドを持ち、20 代から 50 代後半まで幅広かった。ウクライナでは、主婦、教師、大学教員、市議会議員、洋服店勤務、プラネタリウム解説員、精神科医、学生など多岐に渡る職業についていた。出身地域も違い、ふるさとが

壊滅的な状況になっている地域から比較的攻撃されていない地域まで戦争の被害は異なっていた。日本での生活の様子も、ある程度仕事をしながら、当事業を掛け持ちでやっているピア支援員、子どもの教育や子育てが中心で当事業以外の仕事をしていないピア支援員、夫や親と離れている人や離れていない人などそれぞれ異なった生活環境だった。しかし、多くの違いがある中でも、「ウクライナ人であることを活かしながら、避難者に役立ちたい」という共通の思いと、ピア支援員事業の目的が一致し、思いを一つにして、活動できたことで、結果的に1年3ヶ月の間、同じメンバーで（仕事の関係で数名入れ替わりがあったが）継続し、約550回（2回面接した人も含めて）の面接ができたということは大きな成果と言える。

また、ピア支援員一人一人が、口々に、他のピア支援員に出会えたことや自分自身が生かされ、やりがいにつながったことに意義があったと話しており、ピア支援員自身の有意義な居場所としての意味も含めて、ピア支援員事業の成果として考えられる。

2) 避難者にとっての成果

避難者対象のアンケートやピア支援員の記録の結果からも、「孤立」は大きな課題である。孤立の背景には、「無気力」や「不安」な状態があり、自ら行動を起こすことが難しくなっている状態が推察された。そのため、ピア支援員事業のように、アンケートに答えると同時にピア支援員の派遣依頼ができ、ピア支援員からの連絡を待ち、避難者自宅かアクセスの良い場所やオンラインで会って話せる仕組みは、使い勝手がよく、孤立を防止し、一歩外に出て、力を得るきっかけとなった。実際に、2回目の面接を望む避難者は8割に上り、多くがまた会って話したいという思いを持っていたことがわかった。

また、避難者それぞれの課題に、ピア支援員二人は自らの経験も重ね合わせ、真摯に傾聴し、自らの体験を踏まえて共感したり、情報提供したり、具体的なアドバイスをしたり、心理相談に繋げたりした。避難者にとっては役立ち、満足感を得られたのではないかと思われる。

東京都や首都圏のみならず、他の避難者があまりいない地域に住む避難者まで、ピア支援員事業を展開できた意義もあった。同じ避難者同士、共助の仕組みとして機能したと考えられる。

3) ピア支援員にとっての課題

ピア支援員にとっては、活動から得られる収入が生活費になっていた。しかし、アンケート調査をしている時期は、ピア支援員の面接活動は一旦止まってしまうので、その間の収入はほぼなくなるため、不安定な収入源といえる。政府などからの支援が終わっていく中で、ピア支援員自身も定住、自立した生活に向けて、大きな不安を抱えているうえ、当事業は助成金事業のため、安定した収入や息の長い支援を続けるのは難しく、ピア支援員の希望に沿いにくいという課題があった。

「ウクライナ人であることを活かしながら、避難者に役立ちたい」という思いと「避難者の思いやニーズを把握し、自立的・主体的に生活できる共助の仕組みを作ることを模索

し、避難者のレジリエンスを高めること」という目的は共有できていたが、避難者のためにもっと役立ちたいという思いや、活動の内容の変更を求める際に足並みが揃わないなど、多少の不協和音が生じることもあった。申請内容や助成金の額を考へても、最初に計画した事業を大きく変えるのは難しく、日本人心理士はそのような現状を理解してもらう工夫や努力は行ってきたが、ピア支援員同士もなるべく足並みを揃えて、自分たちが気持ちよく活動できるようにそれぞれが努力し、円滑な人間関係を保つためには苦勞もあつた点なのではないかと推察する。

ピア支援員の中には、自分と重なるような、とても辛い経験をしていたり、困難な状況に置かれていたりする避難者の話を聞いて、気持ちが圧倒されてしまう者もいた。特に活動に慣れるまでは、自分の心の守り方がわからず、感情移入し過ぎてしまい、辛い思いをしたこともあつた。気分転換するなど、自分なりに気持ちを切り替えようとしたが、活動が負担になることもあつた。

また、ピア支援員の中には、個人の SNS で避難者とやりとりすることにあまり抵抗感がない人もいて、相談がたくさん来るなど負担になることが心配された。日本人心理士が何度か様子を聞いたが、現状は、「負担にならない。時間があるときに、自分ができる範囲内でやっているから大丈夫」と話していたものの、支援疲れも懸念されるため、本人の様子を注視していく必要があると考えられる。

4) 避難者にとっての課題

ニーズ把握とピア支援員との相談につなげるためにアンケート調査を行ったが、標準化した不安状態や抑鬱状態の尺度は多少細かく答えづらかったり、戦争の目撃に関する質問も答えづらかったりなど、答えにくいアンケートになっていた部分があつた。毎回、答えやすいように修正は行ったが、事業を続けるにはより避難者が簡単に答えられて、ピア支援員を活用したいと思える内容にブラッシュアップしていく必要があると考えられる。そうすればより支援活動が、幅広く行き届くのではないかと思う。

避難者の中には、1時間以上話したい人もいた。1時間の大半をあまり差し障りのない話をし、制限時間近くなって、困りごとを話す避難者もいたことを考えると、1時間という時間設定が時に相応しくないこともあつた。ただ、ピア支援員は状況に応じて、1時間の制限を意識しながら、お互い負担にならない程度に、時間を多少延長していた。

支援員との面接は有意義な一方、「孤立」や「生活基盤のなさ」が根本的な問題であることから、本事業だけで、避難者のこのような課題に十分答えられわけではないので、満足する部分とさらなる支援を望む部分とがあつた。支援員はその限界も理解していたが、避難者が「自立・主体的な生活をする」ための支援にしていくためには、さらなる仕組み作りが必要と考える

第七章 今後の心理支援の在り方

1. 「特定活動ビザ」から「補完的保護対象」への移行

ウクライナ避難者は、2023年12月から認定手続きを経て、「補完的保護対象者」として認められようになった。認められると「定住支援プログラム」①日本語教育、②生活ガイダンス、③生活援助金（生活費、医療費、住居費、定住手当）が受けられる。つまり、日本での生活がいよいよ「仮の生活」ではなく、「定住に向けた自立できる生活」への移行が始まっている。また日本財団の2023年11月から12月に行ったアンケート調査では、7割以上が中長期滞在を望んでいるということも明らかになった。

2. 個別心理相談事業の必要性

本相談事業では、2022年6月から2023年3月までの間に100件以上の相談を受けた。また、本事業の業務委託先のNPO外国人女性の会パルヨンでは、2023年4月1日から2024年3月までの間に約1250件の相談を受けた。パルヨンでは、新規申し込みが一年間で79件あった。パルヨンの相談事業は、ウクライナ語が母語の4名体制のオンライン面接で、相談予約時間は避難者と個別に調整し柔軟に設定していたこともあり、避難者の使い勝手はよく相談件数も多く、ニーズが高かった。

本相談事業とパルヨンの相談事業と合わせて、相談内容は、自殺念慮があったり、深刻なうつ状態や不安状態などで精神科への受診が必要なケースだったり、戦争体験や避難生活の過度なストレスにより過去から積み残してきた虐待などのトラウマ体験による精神症状の再燃など、精神医療も必要な深刻なものも多く含まれている。日本の生活に適応する子どもたちと取り残される親との間に生じる差の問題、日本で生活する人とウクライナで離れて住む家族の意識の差の問題、若者のアイデンティティの問題も、時間が経過するとともに深刻化している。今後もさらに慢性化・深刻化する可能性が考えられ、個別心理相談のニーズは高く、必要とされている。精神医療との連携の充実が必要と考える。

3. ピア支援員事業の必要性

「共助の仕組み」目指したピア支援員事業は、ピア支援員のやりがいと避難者にとって身近な相談相手として、貢献した。

ピア支援員のやりがいに繋がった理由としては、①研修内容の有用性、②ピア支援員同士お互い支え合える体制、③個人の強みを活かせる支援、大きくこの3つの理由が関係していると考えられる。

避難者にとっての意義は、①支援の受けやすさ（アウトリーチ型）、②話しやすさ（同じ避難者という立場）、③情報提供、生活支援、心理支援を受けられる、この3点が考えられる。

多くの避難者を少ない人材で手助けできる仕組みであり、今後もコンパクトでありながらも、発信力、機動力が高い本事業のような仕組みが必要とされると考える。

4. ウクライナ避難者の定住に向けた発展的支援

多くのウクライナ避難者が中長期的滞在を望み、「補完的保護対象者」と認定され、「仮の生活」から「日本社会の一員としての自立した生活」へと、戦争開始直後の状況から、次の段階へと避難者の在り方が、移り変わっている。そのような制度的現実直面するウクライナ避難者の心理面に目を向けると、心が追いつかずまだまだ支援が必要な人は多い。一方、居場所や情報提供などそれなりの支援があれば自立に向けて動ける人、すでに自らの力で自立に向けて動いている人もおり、それぞれの歩みのスピードは違う。これらを考慮すると、個別心理相談事業、ピア支援員事業は、引き続き支援の形として必要ではあるが、もう一歩踏み込んだ自立に向けた支援のあり方についても考えていく必要性がある。

一歩踏み込んだ支援の一つとして、共助の仕組みをさらに強める「コミュニティ形成」があるのではないかと考える。避難者が「雇用」「子育てと教育」などといった同じテーマ、共通の目的で集まったり、「若者」「高齢者」といったように年代別で集まったりする。そして、各コミュニティの中に、心理の専門家が入り、メンバー同士安心して繋がれるようコミュニティをマネジメントする。メンバーの発言の機会を多く取りながら、「ライフプランの形成」「モチベーションの高め方や維持」「セルルケア」「日本人とのコミュニケーションの取り方」などを考えたり、身につけたりするプログラムを提供する。プログラムの中では、メンバー内でやりとりし、共有しながらテーマを深めていき、心理士や避難者の中の経験者と双方向的に、自らも意見や情報を発信し、一員としてコミュニティを強めていく。そのようなコミュニティ形成を中心とした仕組みを作ることが、「補完的保護対象者」が認定されるようになった現状に即した、次なる支援のあり方ではないかと考える。

【事業担当者一覧】（順不同）

一般社団法人 日本臨床心理士会

奥村茉莉子 齋藤ユリ 法眼裕子 松丸未来

公益社団法人 日本公認心理師協会

奥村茉莉子 齋藤ユリ 法眼裕子 松丸未来 阿相周一

ウクライナ心理士

ジュラベル オルハ （心理療法士）

ジェフチェアンレンコ ユーゲニア（心理カウンセラー 2023年3月まで）

ピア支援員

シャトレゼ・ヴィリツチ・ビクトリア フチアanko・スヴィトラナ

ゼムリヤチェンコ・オレナ ハシュケヴィチ・アラ コヴァロック・ヴィクトリア

ブルツェバ・ナタリア ホンチヤレンコ・テチアナ ウオロシユチエンコ・カテリーナ

フリバチヨバ・イリーナ

ロマノワ・アナスタシア（2023年10月～）ハピイック・ナタリア（2023年10月～）

ゼムリヤチェンコ・ミハイロ（2023年3月まで） ノシキナ マリナ（2023年9月まで）

事務局（一般社団法人 日本臨床心理士会）

高田洋之 松浦賢一

事務局（公益財団法人 日本公認心理師協会）

大塚聡 坪井后代

*写真は、全て許可を得て掲載しています。

*無断転載を禁じます。

編集後記

戦争が始まるまでは、ウクライナのことはまるで知らず、なおかつ支援活動も0からのスタートで先の見通しがどうなるかは未知数だった。しかし、ウクライナ人心理士とは息が合い、日本人心理士のチーム力に支えられ、ピア支援員のみんなども言葉がそれほど通じなくても心が通い合い、お互い話せばわかるという安心感の元、本事業報告に記載した活動ができた。

報告書を書いて、今、一番思うのは、「日本人も異文化に対してオープンになり、柔軟になろう」ということ。「違い」に対して、良いか悪いかではなくて、単に違いとしてお互い受け入れ、対話して、心を通い合わせることができたら、そこから平和が生まれるのではないかと思う。

本事業に関わる全ての人に心から感謝し、ウクライナ避難者の現状を多くの方々に知っていただければと願う。

日本財団 2023 年度助成事業

発行日 令和6年(2024)年4月

発行者 一般社団法人日本臨床心理士会

発行所 〒113-0033 東京都文京区本郷2-27-8

TEL 03-3817-6801 FAX 03-3817-6802

<http://www.jsccp.jp>



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