

仲間同士の心の支援を広める 「NPO 法人 PSV JAPAN」



皆さんは、ピアサポートボランティア (PSV) という言葉をご存じですか。初めて耳にする方も多いのではないのでしょうか。ピアサポートボランティアの役割は、大きなストレスを受けた人に対して、職場の同僚や仲間 (Peer) が親身になって話を聞き、ストレスの緩和を図り、必要であれば専門家への橋渡しを行うことです。NPO 法人 PSV JAPAN (以下「同法人」という) は、ピアサポートボランティアについて学び、知識やスキルの向上を目的とした人材育成の教育プログラムを通して、ストレスマネジメントやストレスケアサポートができるピアサポートボランティアを育成する活動をしています。同法人を立ち上げた川上守利理事長にお話を伺いました。

心のケアの必要性を感じて

航空整備士だった川上さんは、航空の安全に関する活動をしていた関係で、1999(平成 11)年 7 月 22 日に弁護士会館で行われた、アメリカ国家運輸安全委員会運輸災害支援事務所の事務局長の講演を聞きました。アメリカにおける航空災害家族支援についての内容に、強い感銘を受けたそうです。その講演翌日の 23 日、羽田空港発新千歳空港行きの全日本空輸 61 便がハイジャックされ、機長が殺害されるという事件が起きました。ちょうど便乗していたクルーが操縦室に突入し、操縦桿を奪還して何とか墜落は回避されましたが、無事だったとはいえ、事件後、関わった人たちは心的外傷後ストレス障害 (PTSD) に悩まされるようになりました。講演会翌日に起こったこの事件がきっかけになって、川上さんの心のケアの活動が始まりました。

CISM (惨事ストレスマネジメント) Critical Incident Stress Management

川上さんはこの事件で便乗員の心のケアを担当した精神科医である堤邦彦先生(当時、北里大学医学部講師)と出会い、堤先生の考え方に強く惹かれ、活動を共にするようになりました。

予測できない事故や災害、惨事は極度のストレスをもたらします。惨事が起こった際、臨機応変に、そしてタイムリーに支援できるのはメンタルヘルスの専門家ではなく、職場の仲間です。CISM は、惨事に巻き込まれた同僚に、同僚が寄り添って心の負担を和らげることによって、ストレスケア、メンタルサポートを

するという考えです。それは職場へのスムーズな復帰を支援することにもつながります。川上さんたちの活動には、堤先生の考え方に好意的だった臨床心理士の中濱慶子先生も加わり、CISM セミナーを開催するなどの活動を続けてきました。川上さんたちはパイロットや、客室乗務員など航空労働者に対しての心のケアを中心とした活動をしてきましたが、一般の方たちへの心のケアを広める活動も必要だと感じ、本格的に始めるために、2019(令和元)年 7 月に同法人を立ち上げました。



PSV 教育の効果

同法人は、日本で唯一 ICISF(CISM の教育プログラムを提供している国連の危機アドバイザーを務める国際組織)認定インストラクターの資格を持つ中濱先生の CISM が活動のベースとなっています。何かあった時に、まず会って話を聴く。「大丈夫ですか」と聞いても、「大丈夫です」で終わってしまうので、そのアプローチの仕方も学びます。PSV 教育での知識を身に付けることにより、その知識や気づきが受講者自身のストレスや心的な衝撃の軽減に役に立つといえます。PSV の活動では、同僚をサポートすることを通して、当該者たちの経験から学ぶことも多く、他者体験を自分の今後に生かすというメリットもあります。支援活動を実施した PSV たちからは、「話の聴き方を積極的に学んだことで仕事の上でのコミュニケーション能力が向上した」「PSV になってからは同僚が様々なことを話してくれるようになった」というコメントが寄せられているそうです。

ピアサポートの存在を広めたい

川上さんは、「同僚は同じ職場環境にいることから、最もその環境を理解できる存在です。同僚の辛さや苦しみを、同僚だからこそ聴き、寄り添うことができます。PSV JAPAN はそういう環境づくりやピアサポートの存在を広めていきたいと思っています。CISM の最大の特徴は『同僚による同僚のためのサポート』。まずは CISM とは何か? を知っていただければと考えます。現段階は、教育プログラムを提供して、それを活用していただくというところですが、ゆくゆくは災害ボランティアの方々と連携しながら、支援体制をコーディネートできるところまで進めていきたいです」と話してくださいました。



▲理事長の川上守利さん

■NPO 法人 PSV JAPAN

〒211-0025 中原区木月 1-32-3 2 階

電話 090-7015-4331

メールアドレス npo.psv.japan@gmail.com

