

## 洪水がもたらすメンタルヘルスへの影響と心理社会的影響

洪水は、世界中で最も頻繁に発生する自然災害です。気候変動により、洪水の頻度と強度の両方が増加すると予測されています。都市化（人々が都市や町に移住する）はリスクをさらに悪化させます。都市部にある建物、道路、セメントで固められた空間などのインフラは、降雨、河川や沿岸の洪水が土壌に浸透するのを防ぎ、洪水のリスクを高めます。下水道やダムなどのインフラ、整備が不十分な場合、洪水のリスクが著しく高まります。

個人、家族、ソーシャルネットワーク、コミュニティは、適切な支援とサービスを受けることが出来た場合、災害に対応し、適応することができます。ほとんどの人は、家族、友人、ソーシャルネットワーク、およびコミュニティの支援を受けて回復し、多くの場合、危機に対処するための独自の解決策を見つけることができます。それ以外の場合、より集中的な地域密着型のメンタルヘルスおよび心理社会的支援を必要とする人もいれば、ごく一部（既存のメンタルヘルス疾患のある人を含む）として、専門的なメンタルヘルスケアと治療への紹介を必要とする人もいます。災害の余波では、メンタルヘルスや心理社会的ニーズは、最初の脅威が過ぎ去ってからずっと後に現れる傾向があるため、モニタリング評価がニーズを反映している限り、サービスと援助を維持することが重要です。

### 洪水後の心理社会的反応とニーズ

#### 回復初期の生存者に共通する感情と反応

- *置き換え*：緊急避難所に対して一時的に向けられるもの、または恒久的な移転先に対して向けられるものもあります。
- *見当識障害*：洪水により、見慣れた場所やインフラが見慣れないものに見えます。
- *疎外感*：家庭環境からの疎外感、他の避難民からの疎外感、緊急事態対応からの疎外感。
- *複数の損失*：例えば、家、思い出、写真、場所の感覚、大切な人たち、生計、おもちゃなど。

#### 回復初期における生存者の情報ニーズ

- どのような種類の支援が受けられるか。
- 誰に援助を求めるべきか、そしてどのようにすれば援助を受けられるのか。
- 各個人の援助パッケージが近隣の人々と異なる理由を理解する必要があります。
- 援助パッケージに不満がある場合の対処方法、および苦情先。
- 援助活動の進捗状況。お金がどのように使われているか。他の場所でどのような問題が発生しているのか。
- 援助活動を発展させ続けることができるようにするための土台として、家族やコミュニティにどのような援助資源が存在するのか。

#### 生存者に共通する長期的な感情と反応

- 生存者と愛着のある場所とのつながりが失われたことを悼みます。
- 喪失を受け入れ、快適さの追求に努めます。
- 新しい場所、新しい隣人や友人、そして社会構造との絆が生まれ始めます。
- 前の場所での慣例・儀式と、新しい場所の慣例・儀式に従います。どちらも心理的な再構築と癒しのプロセスに不可欠です。
- 子供、女性、青少年、高齢者、障がいを持つ人々のニーズを満たすための物理的環境（場所の感覚）の変化。

#### 生存者の長期的なニーズ

- 自然回復を促す個人的、社会的、文化的要因を正確に特定します。
- マッピング、ブレインストーミング、ニーズの優先順位付けなどの参加型評価。
- 生存者とコミュニティは、それぞれの強みと連帯力を活かして、自らの能力と対処能力を開発します。

- 複数のプロジェクトの計画、参加、実施におけるコミュニティの関与

### 二次的なストレス要因

洪水は深刻なストレス要因ですが、多くの場合、二次的なストレス要因に対処するのがさらに困難です。二次的なストレス要因としては、住宅の再建、住宅の改築などの経済的負担、将来への不安、洪水がまた起きる恐怖、および建築業者、保険会社、当局とのやり取りといったプロジェクト管理、約束された支援または必要な支援が得られないこと、およびこれらが、結婚生活、家族関係、友人関係、そして職場や学校で機能する能力にもたらす悪影響などが挙げられます。個人、家族、ソーシャルネットワーク、コミュニティへの最大の感情的影響は

洪水が引けた後に感じられ、多くの場合、何ヶ月、何年も続きます。人々は、適応したように見えると同時に、さらなる苦痛や体調不良を経験することがよくあります。これはごく自然なことです。この段階では、通過儀礼、追悼行事、再建の成果を祝うことが重要です。

### 場所の感覚の喪失およびコミュニティ空間の喪失

場所の感覚とは、個人、家族、ソーシャルネットワーク、コミュニティが、自分が住んでいる場所について抱く主観的な体験であり、意味、信念、象徴、記憶、価値観、感情などを含みます。居場所を失うということは、市民や公共機関との間の協力行動を保護し促進するはずの市民社会における規範、ネットワーク、相互信頼に対する信頼の喪失を意味します。

洪水は、それが触れるもののほとんどを破壊したり傷つけたりします。最も明らかな例は、鉄砲水によって財産、インフラ、そして時には人々が流されてしまうことです。洪水は、衣服、フォトアルバム、床、壁、家具、おもちゃ、庭、車、台所用品など、家とその中のすべてのものを浸水させます。浸水する水は汚く臭いがします。洪水が引くと、土砂や泥が残ります。水は下水と混ざっている可能性があり、飲用には不適で危険です。たとえ短時間でも家を濡れたままにしておくと、有害なアレルギーを引き起こすカビが蔓延する可能性があります。洪水の被害を受けた人々は、家が乾いて改修されるまでに何か月も仮住まいしなければならないことがよくあります。洪水はまた、礼拝所、学校、公民館、公園、その他のレクリエーションやショッピングエリアなどの公共エリアを損傷または破壊します。これらは通常、人々が会ったり、コミュニケーションをとったり、サポートを求めたりするために行く場所です。

個人、家族、社会的ネットワーク、コミュニティが洪水によって自宅やコミュニティスペースに損害を受けたり破壊されたりすると、身体的、心理的、社会的な被害が生じます。人は死を悼むのと同じように、居場所を失ったことも悲しみます。これは大きな喪失です。さらに、居場所を失うということは、困難を乗り越え、休息し、慰めを得るために必要な基盤がないということです。それどころか、居場所としての家を築き、生計を立て直し、洪水前は日常の雑事だった実際的な日々の作業をどう処理するかについて考えることに力を入れなければなりません。

### 洪水後の心理社会的回復

人が危機からうまく立ち直れるかどうかを予測する最も重要な要素は、家族、友人、コミュニティとの緊密で安定したネットワークを持っているかどうかという点にあります。しかし、洪水のような危機的状況は、これらのネットワークに深刻な負担をかける可能性があります。家族が一時的に離れ離れになったり、再建が進んでいる間にコミュニティが分裂したり、時には人々が永久に引っ越していくこともあります。洪水の心理社会的影響は長期間続きます。放置しておくと、復旧と再建が複雑になり、個人、家族、コミュニティに永続的な害を及ぼす原因となります。

洪水後の MHPSS に関するその他のリソースについては、次を参照してください：[洪水時の心理社会的支援への主な行動：都市部におけるレジリエンスの創出](#) および [洪水における心理社会的支援：ツールボックス](#)