

支援者さまと国境なき医師団(MSF)をつなぐニュースレター

2023年 2月号



© Anna Surinyach/MSF

MSFの心のケアを受けて描いた絵を見せてくれる少年。空には戦闘機のようなものが飛んでいる。／2015年、パレスチナ

特集

「心」と「体」のケアは一体。 包括的な医療で人びとに寄り添う

【連載】

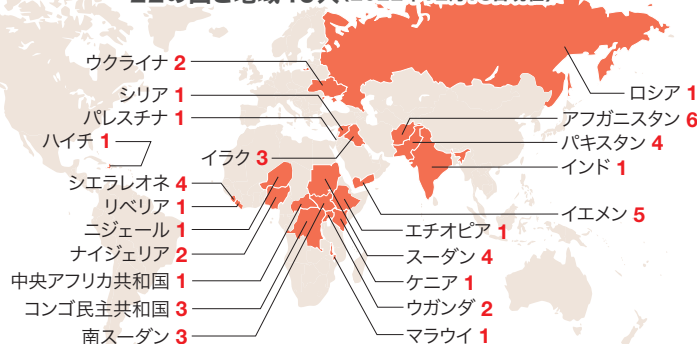
チーム国境なき医師団の輪

支援者さまが語る

「私が国境なき医師団を応援する理由」

日本からのスタッフ派遣状況

22の国と地域49人(2022年12月13日現在)



事例紹介

人道危機下での心のケア

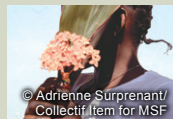
過酷な経験や環境に今後の人生を左右されないために。実際の心のケアの一部をご紹介します。

性暴力を受けた女性の場合

被害者の心身の健康を守るため、一刻も早い治療が必要です。医師によるけがの治療や望まない妊娠の予防などとともに、心のケアチームが治療を行います。

「家族にも見捨てられる中、MSFのケアで立ち直ることができました」

【アフリカ】 シャルロットさん(仮名)



長期にわたる内戦が続く中央アフリカ共和国。性暴力の加害者は武装勢力の男性であるケースが大半を占めていましたが、最近は今身近な人物による犯行も急増。母を亡くし、おじ夫婦の家に身を寄せていた18歳のシャルロットさんも、おじ

から性暴力を受けたものの、おばには信じてもらえず、助けを求めた父には学費を止められてしまいました。シャルロットさんは絶望に打ちのめされていましたが、いとこの勧めでMSFの病院を受診。いまは処方された薬を服用し、心のケアも受けながら平穏を取り戻しつつあります。彼女は言います。「私は同じようにつらい体験をした人に伝えたいです。病院へ行ってください。希望を失わないで」と。

詳しい記事はこちら

スマートフォンから▶



紛争地で暮らす少年の場合

大切な家族や友人を目の前で失ったり、つねに命の危険と隣り合わせの紛争下では、うつ病や睡眠障害などを発症するケースも少なくありません。

「ほしいのは家族みんなを守れる頑丈な家」

【中東】 11歳の男の子

「これは怖い時に、いつでも家族みんなが入って隠れられる、とっても頑丈な家です」(表紙写真)。MSFの精神科医とのセッションで描いた絵を見せてくれたのは、紛争が続くパレスチナに住む男の子。家の上空

には、たくさんの戦闘機のようなものが飛んでいます。彼はまだ11歳ですが、イスラエル軍による尋問のために勾留された経験があります。そして羊飼いの両親と離れ、21人の大家族と仮設の小屋で暮らしています。「将来は大好きな理科や数学、アラビア語を一生懸命勉強して、スーパーマーケットで働きながら、お父さんと羊の世話をするのが夢です」

避難生活を送る子どもの場合

難民・避難民キャンプでは、行動の自由を制限されるなど決して自由な生活とはいえません。また将来への夢や希望を持ってない状況も子どもたちを苦しめます。

「避難民キャンプの子どもにとっては“遊び”も心のケアの一種」

【中東】 MSFの心のケアの担当者

子どもたちの歓声が響きわたる、イエメンのマーリブ県にあるアレクセイ国内避難民キャンプ。サッカーを教えているのは、MSFの心のケアの担当者です。もう7年以上も紛争が続く同国では、閉ざされた国内避難民キャンプでの生活しか知らない子どもたちが大勢

います。「サッカーのような遊びも、ここで暮らす子どもにとっては自然な成長を促す大切な心のケアの一つ。複雑な環境の中でも、社会性や協調性などの感覚を向上させるのに役立ちます」。MSFはこうした活動を含め、マーリブ県の8カ所で心のケアを行っています。



© Hesham Al Hilali



© Patrick Meinhardt for MSF

MSFが支援する病院に入院中の子どもたち。病気やけがの治療のほかに、遊びを通して心を刺激し、心身の成長を促す。／2020年、カメルーン

人道援助の現場で見過ごされてきたケア

世界保健機関（WHO）の発表によると、コロナ禍以前の2019年に精神疾患を抱えながら生活していた人の割合は世界で8人に1人。以降、新型コロナウイルス感染症の大流行だけでなく、世界で相次いだ自然災害やウクライナ危機をはじめとする紛争などにより、心のケアのニーズは高まるばかりです。例えば暴力や自然の脅威にさらされた時、MSFで最優先されるのは「命を救う」ことです。負傷している人がいれば、まずは傷の手当てをし、一命を取りとめます。ですが患者さんは、体の傷が完治したからといって、必ずしもすぐに健康的な生活を取り戻せるわけではありません。なぜなら過酷な経験をした人びとには、目には見えない心の傷が残っているからです。

本来、患者さんには心と体の総合的なケアが必要ですが、紛争地や被災地といった人道援助の現場では、

体の治療はできても、専門のスタッフ不足していたり、重要視されていなかったりして、心のケアまでは行き届いていないのが現状です。↘

そのため患者さん自身が自らの心の傷に気づかないまま、家族にも理解されずつらく苦しい生活を送るケースも少なくありません。MSFで心のケアチームリーダーを務めるマルコス・モヤノも「心のケアを必要とする患者さんの90%以上が、適切な治療を受けていません」と語ります。MSFは、こうした医療・人道援助の穴を埋めるため1998年から心のケアのプログラムを開始。時には他団体とも協力しながら、心と体の包括的なケアを提供しています。

それぞれの地域社会を理解することも鍵に

また心のケアを受けている患者さんへの偏見や差別も課題です。まずは私たちMSFが活動地である地域社会の文化を理解すると同時に、集落のリーダーや教師など地域で影響力を持つ人びとに対しても正しい知識を広めるべく力を注いでいます。

MSFは2021年、個別のカウンセリングを38万3300件実施しました。これからも体の治療だけで

はなく、心の声に耳を傾け、心に傷を負った人びとや患者さんが健康を取り戻せるように活動を続けていきます。

「海外派遣スタッフにも心のケアは必要？」

皆さまからのご質問に答えます！

日本事務局 人事部心理社会的サポート責任者
笹川 真紀子(さしかわ まきこ)が、回答いたします。

海外派遣スタッフは、いつでもカウンセリングを受けることができます。派遣中は、紛争地など安全とはいえない環境で働くケースが多いこと、また日本とは異なる文化の中で、多彩な背景を持つ人びととのコミュニケーションが必要になることで生じるストレスもあります。とにかく大切なのは「健康に行って、健康に帰ってくる」こと。です。ので悩みが大きくなる前に、こちらからも積極的にいつでも連絡してほしいと呼びかけます。嬉しいことに、以前よりも気軽に連絡してくれる人が増えました。「カウンセリングを受けることは弱いということではなく、特別なことでもない」と思うようになってくれたのかもしれない。

プロフィール

不慮の事故による長期療養をきっかけに、大学院で精神保健学、トラウマケアなどを学ぶ。大学教員を経て2019年から現職。



© MSF

ウェブでも心のケア特集を公開中！心理士・福島正樹のスーダンの活動を動画でご紹介しています。

詳細はこちらからアクセス。

スマートフォンから▶



※福島正樹の手紙を同封しています。ぜひ併せてご覧ください。



MSFの心のケア

基本情報

MSFには精神科医、心理士、社会福祉士など心のケアの専門家がいます。世界各地の活動地で、心の健康を守るための活動を行っています。

どういう人に心のケアが必要？

- 激しい暴力や恐怖にさらされた人
- 紛争などで家族や友人を失った人
- 先の見えない避難生活を送る人
- 病気に苦しむ患者さんや家族 など



© MSF

栄養失調の子どもの育児への不安からMSFの心のケアを受けた母親の絵。「おかげで畑に行く元気が出ました」と綴られている。

状況や患者さんの症状に合わせたMSFの支援内容

① 基本的なニーズと安全のサポート	災害・紛争などで避難してきた人に、水・食料や住む場所などを確保するサポートをします。
② 家族やコミュニティ単位のサポート	避難先などで心の健康を保つために、家族などの単位でストレスに対処する力を強化します。悩みを共有できる集会を開くこともあります。
③ 患者さんの治療	精神的に深刻な苦境にある患者さんに対して、カウンセリングなどで苦痛を軽減し、解決への糸口を探ります。
④ 重度の患者さんの治療	精神的な苦痛が大きく、日常生活に支障が出ている患者さんには、薬で治療をしながらカウンセリングを行います。

あなたとつながる、
ひろがる。

チーム 国境なき医師団 の輪

支援者さまが語る

「私が国境なき医師団(MSF)を応援する理由」

コロナ禍の延期を経て、昨年福岡と大阪で開催された、世界の難民や移民の置かれた現状を伝える企画展「エンドレスジャーニー展」。今回は会場で出会った支援者さまの声をご紹介します。

福岡会場

人は誰も誰かの役に立ちたいもの。
親子でMSFに出会えてよかったです！

「MSFを応援したいと思ったのは、子どもの頃から人道援助に関心があった娘のおかげです。今日の企画展も彼女が教えてくれました」と話すのは、母の仁美さま。娘の真菜さまも「中学生の頃は看護師としてMSFの一員になるのが夢でした。いまは大学で学んでいる語学を生かし、医療スタッフを支える裏方の立場で入団できたらと考えています」と微笑みます。真菜さまが「エンドレスジャーニー展」に足を運ぶのは、実は2019年に開催された東京に続き2回目です。「あの時も紛争地の子どもが履いていたであろうボロボロのサンダルを見て涙が出そうでした。『助けたい』一心で現地に赴く皆さんを、心から尊敬しています」



坂本仁美さま、真菜さま親子

大阪会場

自分の寄付がちゃんと使われている。
その信頼も、応援する理由の一つ。

「この『エンドレスジャーニー展』を見て、MSFの活動が、傷や病気の治療だけではなく、心のケアや物資の援助まで幅広いことに、改めて驚きました」。河野さまが本格的にMSFを応援する



河野 守さま

ようになったのは、10年ほど前のことです。当時は複数の人道援助団体を支援していましたが、寄付の使われ方などを調べ始めたのをきっかけに、MSFの「独立・中立・公平」の理念や、証言活動を知り、強い感銘を受けたのだそうです。「民間からの寄付が9割以上ということは、権力に対して付度をする必要がない。私は寄付することしかできませんが、そのお金が少しでも命の瀬戸際にある人を助ける活動に役立っているんだと思うと、本当にうれしいです」



▲パネル展示を見る来場者の方々(福岡会場)

▼テント式手術室を再現(福岡会場)



▲派遣スタッフから話を聞く高校生(大阪会場)

昨年10月開催の大阪展の様子はウェブで

- 展示の内容や映像の一部はウェブサイトでも体感していただけます。ぜひアクセスしてください！



▲スマートフォンから

2023年も「エンドレスジャーニー展」を開催予定！
詳細が決まり次第、ウェブサイトでお知らせします。

ニュースレター

ACT!

2023年2月号

発行元

特定非営利活動法人 国境なき医師団日本

〒162-0045 東京都新宿区馬場下町1-1 FORECAST早稲田FIRST 3階

寄付・ご登録情報 に関するお問い合わせ

TEL 0120-999-199

通話料無料

平日9:00~18:00/
土日祝日、年末年始休業

※ご住所など、ご登録の情報
についての変更や、「毎月の
寄付」の変更は左記までご
連絡いただくか、マイペー
ジでお手続きください。



スマートフォンから▲

遺贈 に関するご相談・お問い合わせ

TEL 03-5286-6430

担当者直通

平日10:00~17:00/
担当: 荻野、今尾

2022年12月末時点の情報です。最新情報は国境なき医師団ウェブサイトをご覧ください。

ご確認ください

●領収書のお届けについて

2022年に入金いただいたご寄付の領収書の発送は、本年1月末までに終了いたしました。ご不明点などは、0120-999-199までお問い合わせください。例年、この時期は電話が大変混み合います。早めにご連絡をいただけますようお願いいたします。

●確定申告について

国境なき医師団日本への寄付は税制優遇措置(寄付金控除)の対象となります。当団体の領収書を添付の上、認定NPO法人に対する寄付として確定申告を行うことで、税金が還付されます。確定申告に関する詳細は、最寄りの税務署または国税庁のホームページ www.nta.go.jp をご確認ください。

ぜひチェック＆フォローしてください

国境なき医師団ウェブサイト
www.msf.or.jp



Facebook
@msf.japan



Twitter
@MSFJapan



Instagram
@msf_japan



LINE
@msf_japan



YouTubeチャンネル
国境なき医師団日本
音や風景とともに活動地の
様子が分かる

最新ニュースやイベント情報、メディア出演情報などお知らせ

活動中のリアルな風景や、
スタッフ・患者さんの姿をご紹介

最新ニュースやイベントのご案内、
スタッフの活動レポートなど