

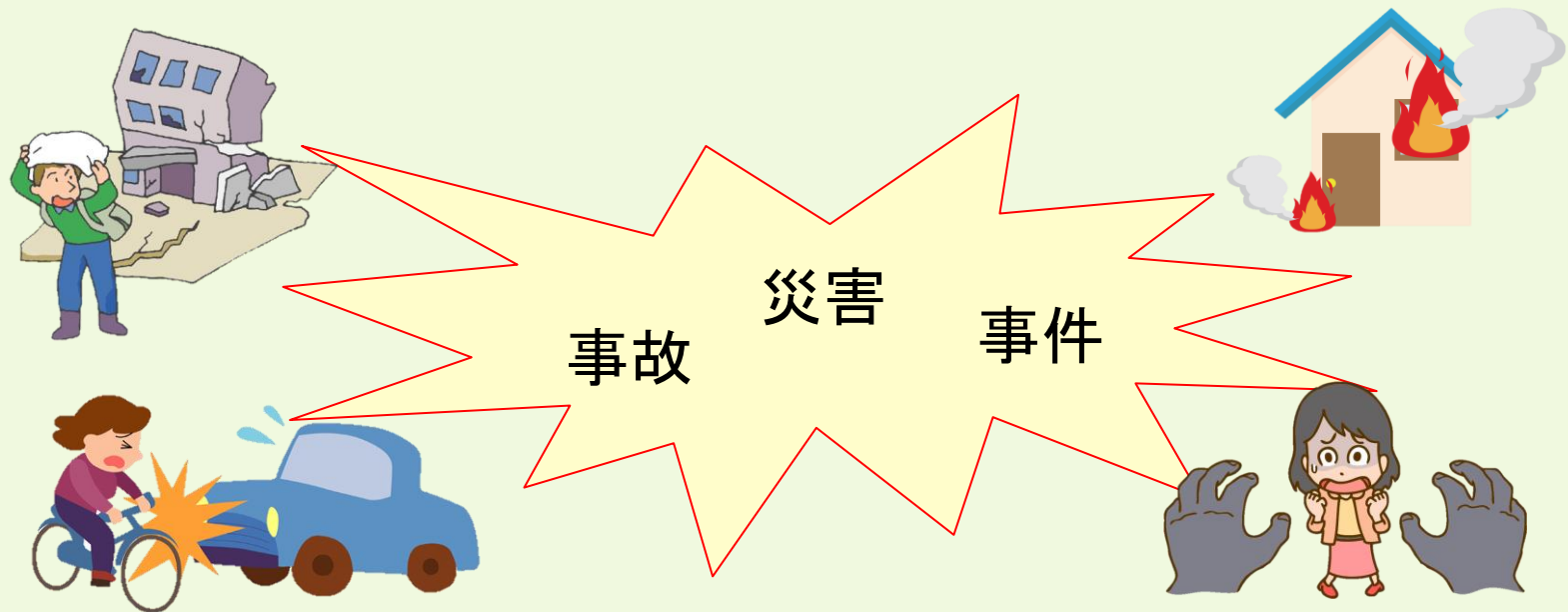
心理的応急処置  
(サイコロジカル・ファーストエイド; PFA)  
危機的出来事に見舞われた人々への支援と  
支援者自身のケア

国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 行動医学研究部  
災害等支援研究室  
大沼麻実



# PFAとは

心理的応急処置 (PFA) とは、  
深刻なストレス状況にさらされたばかりの人々への  
人道的、支持的かつ実際に役立つ援助のこと



# PFAには次のようなことが含まれます



- \* 押しつけがましくなく、実際に役立つケアや支援
- \* ニーズや心配事の確認
- \* 水や食料などの基本的ニーズが得られるような支援
- \* 無理強いせず、傾聴する
- \* 安心させ、落ち着かせる
- \* 情報や公共サービス、社会的支援に結びつける
- \* さらなる危害からの保護

レジリエンス(回復力)を支える  
ような関わり方が目指されます



# PFAは専門家にしかできないものではありません

- \* 専門的なカウンセリングではない
- \* 「心理的デブリーフィング」ではない
  - つらい出来事の詳細を話し合うものではない
  - 起こったことを分析させたり、時系列に沿って話させたりするものではない
  - 被災者が語るのを聞くことはあっても、感情や反応を聞き出すものではない

支援によって相手に害を与えない  
“Do No Harm” がPFAの基本です



# PFAの対象

誰に？

- \* 重大な危機的出来事にあっただけで苦しんでいる人びと
- \* 大人にも子どもにも実施可能
- \* ただし、危機的な出来事を経験したすべての人がPFAを必要としたり、求めているわけではない



望まない人には実施しないが、支援を求められれば、いつでも手をさしのべられるようにしておく

# PFAと行う時と場所



いつ？

- \* つらい状況にある人と最初に会ったとき
- \* 通常は出来事の最中か直後だが、数日後もしくは数週間後ということもある

どこで？

- \* 安全が十分に確保された場所ならどこでも
- \* プライバシーを考慮して、秘密と尊厳が保たれるような場所が望ましい

# PFA 活動原則

## P+3L

ピープラススリーエル

準備

**P**repare

+

みる

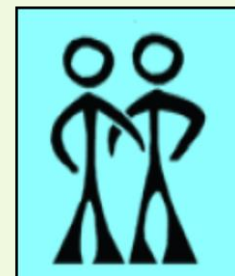
**L**ook

きく

**L**isten

つなぐ

**L**ink



安全で効果的な支援ができるように、  
可能な限り現地に入る**前に**正確な情報を収集しましょう

何が、いつ、どこで？  
どのような人が巻き込まれたのか？

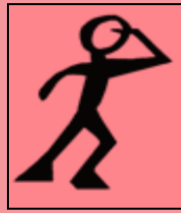
誰が支援しているのか？  
いつ、どこでサービスが受けられるのか？

- 危機的な出来事について調べる
- 利用可能なサービスや支援について調べる
- 安全や治安状況について調べる

危険な出来事は終息したのか？  
どのような危険があり得るのか？  
立ち入れない区域があるのか？



# Look



## 何を「みる」べきか

### 安全

- \* 周囲に危険はないか？
- \* そこにいても危害が及ぶことはないか？

明らかに急を要する、生きていく上での基本的ニーズがある人

- \* 重傷を負っている人はいないか？
- \* 衣服が破れている等、明らかなニーズはないか？
- \* 支援や保護を受けるために手助けが必要な人はいないか？
- \* 他に支援にあたれる人はいないか？

深刻なストレス反応を示す人

- \* ストレス反応を示す人びとは、どこに何人くらいいるのか？
- \* ひどく動揺している人、自分で動けない人、呼びかけても応答しない人、ひどくショックを受けている人はいないか？

# Listen



## 「きく」ときに 考慮すること

### 声をかける

- \* 丁寧に近づき、名前と所属を述べて自己紹介する
- \* お役に立てることはないかたずねる
- \* 安全の確保に努め、ほっとできるような手助けをする

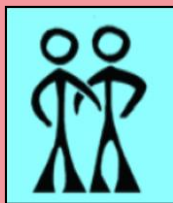
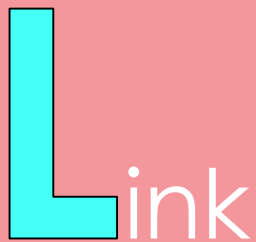
### 必要なものや気がかりなことをたずねる

- \* 何が必要か聞くまでもない場合でも常にたずねる
- \* 今最も重要なことは何かを把握し、一緒に整理する



### 耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

- \* そばにいて、相手が話したい場合は耳を傾け、無理強いしない
- \* 深刻なストレス反応（例. ひどく動揺している、呼び掛けても反応しない）があれば、気持ちを落ち着かせ、ひとりにしない



# 「つなぐ」ときに できること

基本的ニーズを満たし、サービスが受けられるよう手助けする

自分で問題に対処できるように手助けする



\* 急を要するニーズの優先順位をつける手助けをする

\* 過去の問題にどう対処したか、気持ちを落ち着けるのに  
何が役立ったかを思い出してもらう

情報を提供する

支援を始める前に正確な情報を収集

\* 簡潔で正確なメッセージを心がけ、繰り返し伝える

\* 提供する情報の出所と信憑性について説明する

大切な人や社会的支援と結びつける

回復に非常に重要な要素

\* 家族と一緒に、子どもが保護者と一緒にいられるようにする

\* 一体感を生むように、人びとの間を取り持ちましょう

# 支援者自身のケア



- \* 過去に役立った対処法や強い気持ちでいるために何が  
できるかを考える
- \* 短い時間でも、食事や休息、リラックスのための時間をとる
- \* 疲れすぎないように無理のない活動時間を守る
- \* アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取を最小限に抑える
- \* 支援者同士で声をかけ合い、お互いに支え合う方法を考えて  
みる
- \* 信頼できる人と話し、相談に乗ってもらうようにする
- \* たとえ小さなことでも、他の人びとの役に立てたことを  
しっかりと確認する
- \* うまくいったこと、あまりうまくいかなかったこと、その  
状況で活動することの限界について振り返り、受け入れる
- \* 通常業務や日常生活に戻る前に、休息とリラックスする時間  
を確保する

# チームをサポートする際のポイント

- \* よく聞く
- \* 気にかけている、共感していることを示す
- \* 敬意を払う
- \* 責めたり、決め付けたりしない
- \* 境界線を明確にする
- \* 必要なときにそばにいる
- \* 同僚が自分自身をコントロールし、ケアできる力を取り戻す手助けをする
- \* 守秘義務を守る
- \* お互いに感謝し、認め合う

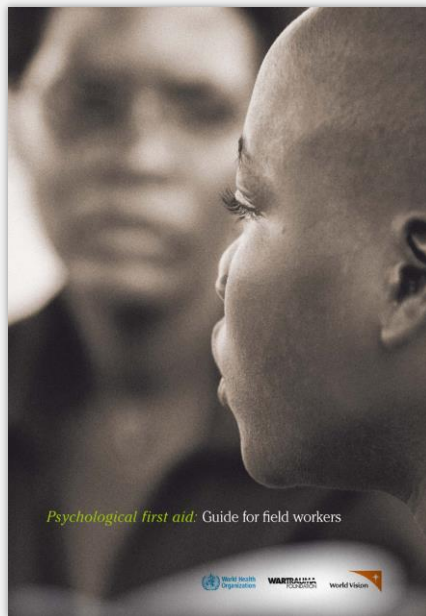


出来事について考えたり思い出すと動揺する、とても神経質になったり悲しくなる、よく眠れない、アルコールや薬物を大量に摂取する、といった問題が1カ月以上続く場合は、専門家（できるなら精神医療の専門家）に相談してください。



# 参考資料：心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド；PFA）フィールドガイド

<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pfa.html>



World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International(2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO, Geneva  
(国立精神・神経医療研究センター, ケア・宮城, プラン・ジャパン(2012). 心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド；PFA）)