



「子どものための 心理的応急処置」

Psychological First Aid for Children

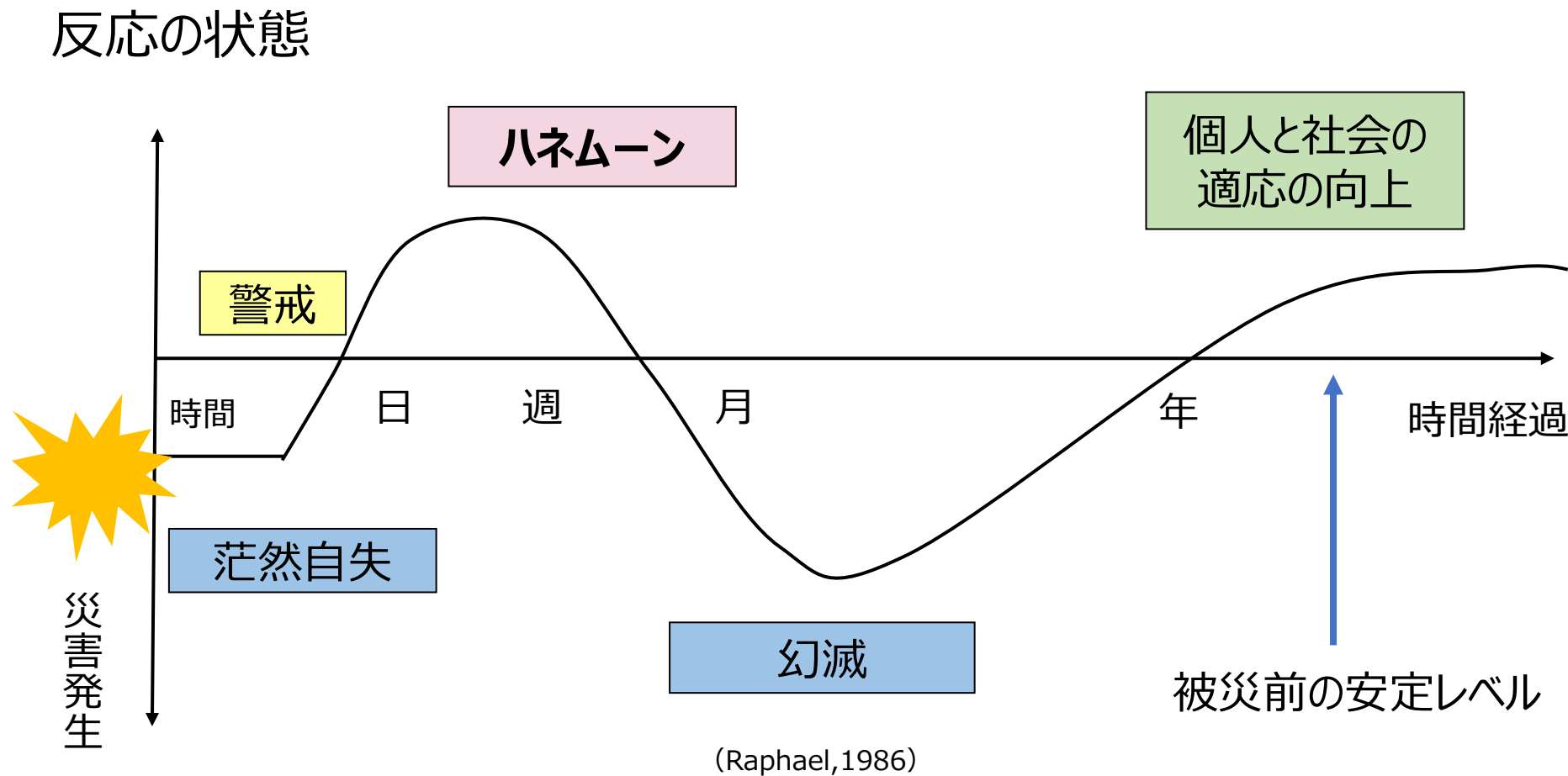


Save the Children
セーブ・ザ・チルドレン

- 災害時のメンタルヘルスケア
- 子どものための心理的応急処置
- ストレスを抱えた子どもとのコミュニケーション
- 知っておいてほしいこと

※本研修資料は、厚生労働省委託事業DPAT事務局とセーブ・ザ・チルドレン・ジャパンが共同で制作しました。

災害による心理的反応の時間経過



災害後には一過性のストレス反応はあるが、**約75%は自然に回復する** (Norris,2009)

災害後の心理的反応

心的外傷
(トラウマ)

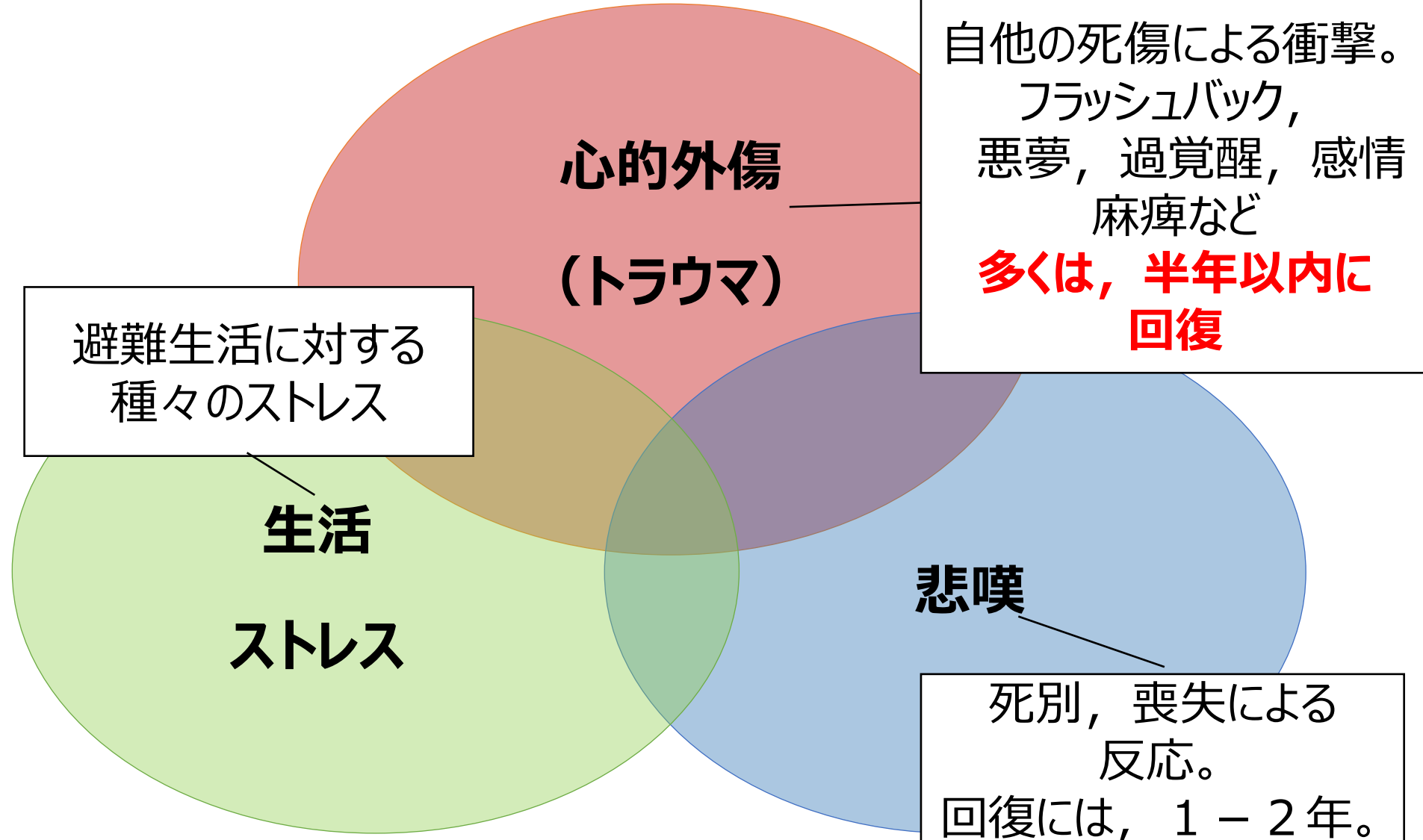
自他の死傷による衝撃。
フラッシュバック、
悪夢、過覚醒、感情
麻痺など
**多くは、半年以内に
回復**

避難生活に対する
種々のストレス

生活
ストレス

悲嘆

死別、喪失による
反応。
回復には、1 - 2年。



災害後の心理的反応

1. 異常な事態に対する通常反応！

- 一過性のストレス反応
- 気分が落ち込む、不安
- 眠れない
- 頭痛、胃痛、便秘や下痢といった自律神経症状
- アルコールやタバコの使用増加

2. 精神疾患などメンタルヘルスの問題

- うつ病
- 不安障害（ASD、パニック、恐怖症、PTSDなど）
- 適応障害
- 物質依存（アルコール、薬物、カフェインなど）
- 医学的には説明のつかない身体症状

災害後に生じるメンタルヘルスの問題 1

・急性ストレス障害（ASD）

- ・ 災害直後から出現し、1ヶ月以内に消失。
- ・ 症状は、PTSDと同じ。
- ・ 強い不安や不眠，イライラなどがみられる

・心的外傷後ストレス障害（PTSD）

- ・ 侵入症状
- ・ 回避症状
- ・ 認知と気分の陰性の変化
- ・ 覚醒度と反応性の著しい変化

診断がつくのは
1ヶ月後
(DSM-5)

・抑うつ状態

- ・ 抑うつ気分、興味と喜びの喪失、活力の減退、集中力と注意力の低下、自己評価や自信の低下、罪責感と無価値感、不眠、食欲低下など。
- ・ 身体症状（動悸、震え、発汗、頭痛、肩こり、胸痛など）から気づかれることもある。

災害後に生じるメンタルヘルスの問題 2

- **物質依存**

- 災害をきっかけに不安や不眠
- 復興作業の疲れ
- もともと鎮痛剤を服用している＋ストレスによる悪化
→ アルコール依存、薬物依存抑うつ状態

- **そう状態**

- 必要以上に元気になる。
- 自分で気づくことが難しい。
→ 緊急事態に対処しようとするための一過性のものもあるが、
対人関係のトラブルなどにつながる場合は、治療も考慮

子どもによくみられる反応・行動

- 手足が動かなくなる、意識消失、各部の痛み、夜尿など **さまざまな身体症状**
- 年齢にそぐわない甘え方をしたり、わがままになるなどの赤ちゃん返り
(**退行現象**)
- 現実にはないことを言い出す
(**マジカルシンキング**)
- その体験を思わせる遊びや話を繰り返す、いわゆる**災害ごっこ**
- 突然パニックになる

異常な事態に対する、子どもの通常の反応！

発達障がいの子どものよくみられる反応・行動

- **多動、衝動性**が強くなり、**落ち着きのなさ**や**いらだち**が目立つ
- **不注意**症状が悪化し、ぼーとしがちになる
- **こだわり**が強くなる
- **感覚過敏性**が亢進し、思い通りににならないことも増え、パニックを起しやすくなり、**独り言**や**常同行動**が長く続く様になる

異常な事態に対する、子どもの通常の反応！

1. この様なことが、回復の**妨げ**につながります

現実的な問題

- (1) **生活再建の遅れ**
- (2) 避難先での**生活環境の悪化、プライバシーが保たれない**
- (3) 家族・知人の死傷、消息不明

社会やコミュニティからの孤立: 支援が受けられない可能性大

- (4) 単身者
- (5) 家族以外に話し相手がいない

その他

- (6) 本人の意に反した**取材活動**
- (7) 警察、行政、保険会社などによる**事情調査**

特別な配慮が必要な人々

- 高齢者
- 障害者
- 乳幼児
- 妊婦
- 傷病者
- 日本語を母国語としない者

自分の面倒を自分で見れない、あるいは情報が得られない
「災害時要配慮者」

（自分がそうである。家族にそのような者がいる。）

2. 人びとの回復力を促すためには。。。

(1) 身体的**安全**の確保

(2) 二次的災害からの**保護**

(地震の後の火災、有毒物質等の汚染など)

(3) 住環境が整う

(4) **日常生活の再開** (学校、仕事、日常的な家事など)

(5) **経済的な見通し**

(経済的基盤、職業の確保、家屋の復旧など)

(6) 避難先での生活上のストレスが軽くなる

例：話したくないことは、話さなくて良い。

→ 仕切り、段ボールベッド

2. 人びとの回復力を促すためには。。。

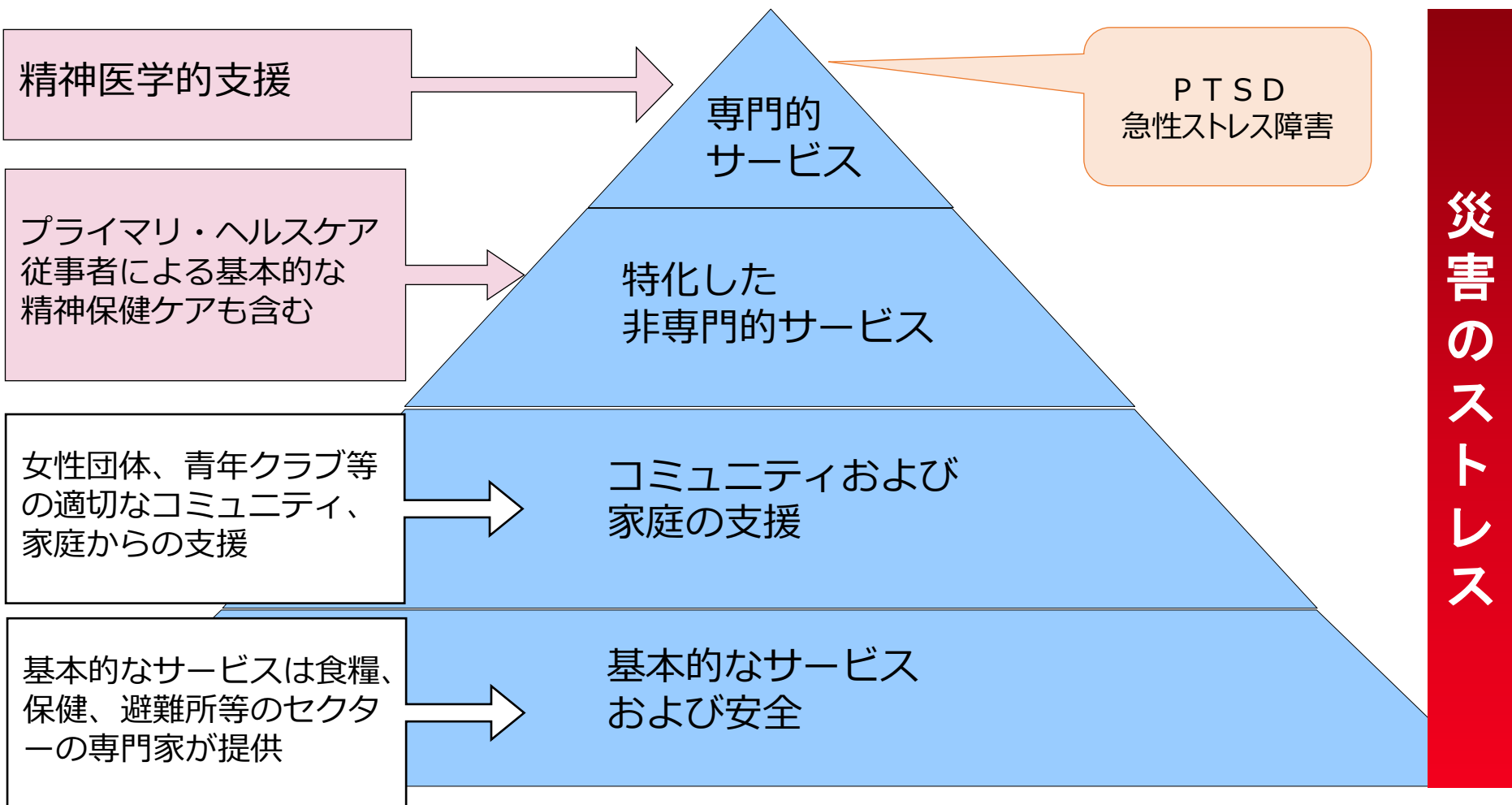
一般的サポート

- (7) 災害、援助に関する**情報**
- (8) 援助者による現地の**巡回**
- (9) 住民から見て援助が「**手の届くもの**」と感じられること
- (10) 住民からの要望、質問に迅速に回答が得られること

心理的ケア

- (11) **心理的な変化に対する情報・教育**
(症状だけではなく、健全な状態や回復時の状態についても情報を与えること)
- (12) **必要時の相談先の明示** (ホットライン、相談窓口)

精神保健・心理的支援の階層



Psychological First Aid for children

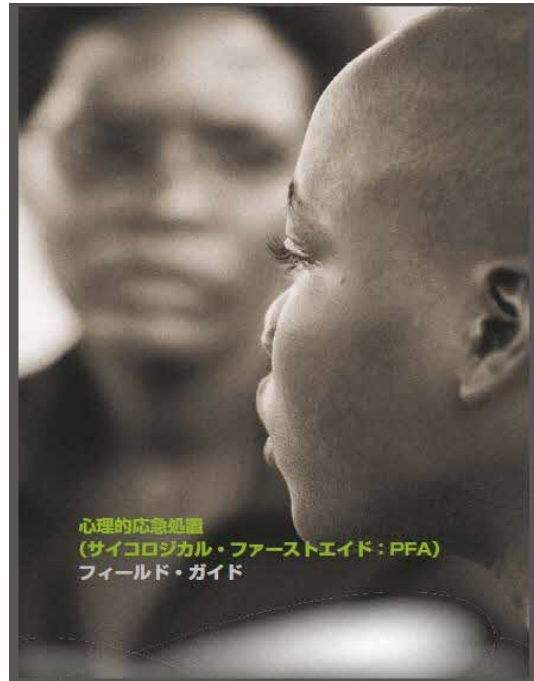
子どものためのPFA



子どものための
心理的応急処置とは？



心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド : PFA)



「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」(2011)

著: 世界保健機関、戦争トラウマ財団、ワールド・ビジョン・インターナショナル

訳: (独) 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、プラン・インターナショナル・ジャパン



子どものための心理的応急処置: Psychological First Aid for Children (2013)

著: Save the Children Denmark on behalf of the Child Protection Initiative

訳: (公社) セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

災害時の心理的援助における科学的根拠に基づいた 5つの原則

1. 安全感・安心感を促す
2. 落ち着けるようサポートする
3. 個人や集合体の自信を促す
4. つながりを促す
5. 希望を促す働きかけ

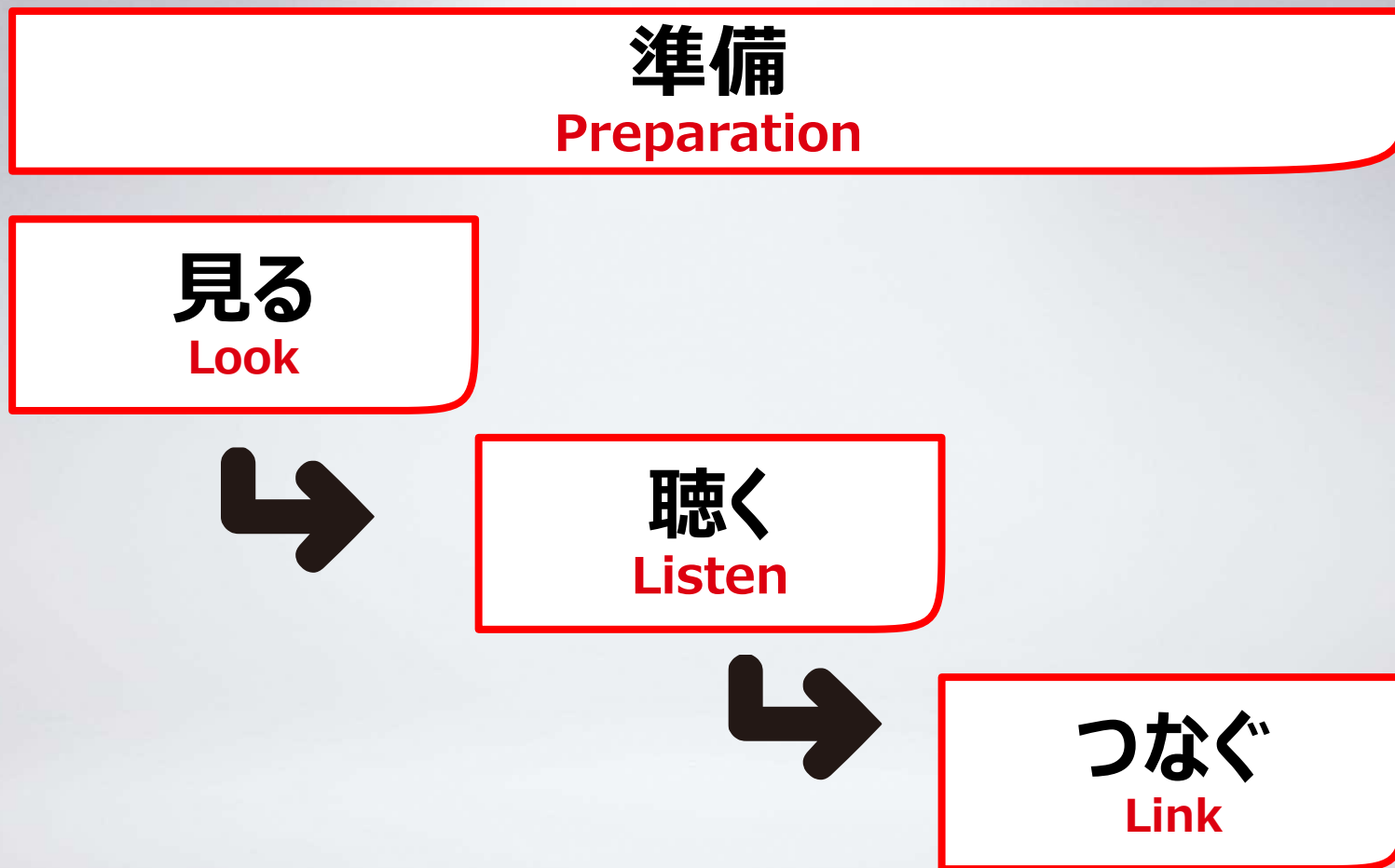
心理的応急処置とは？

**「深刻なストレス状況にさらされた人々への
人道的、支持的かつ実際に役立つ援助」**

“A description of a humane, supportive response to a fellow human being who is suffering and who may need support.”

- 世界保健機関、戦争トラウマ財団、ワールド・ビジョン・インターナショナル、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 (2011) 世界保健機関:ジュネーブ。(訳: (独) 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・ジャパン、2012)
- Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). 災害・紛争等緊急時における精神保健・心理社会的支援に関するIASCガイドライン ジュネーブ:IASC.

心理的応急処置の行動原則



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(2011)

心理的応急処置には次のようなことが含まれます

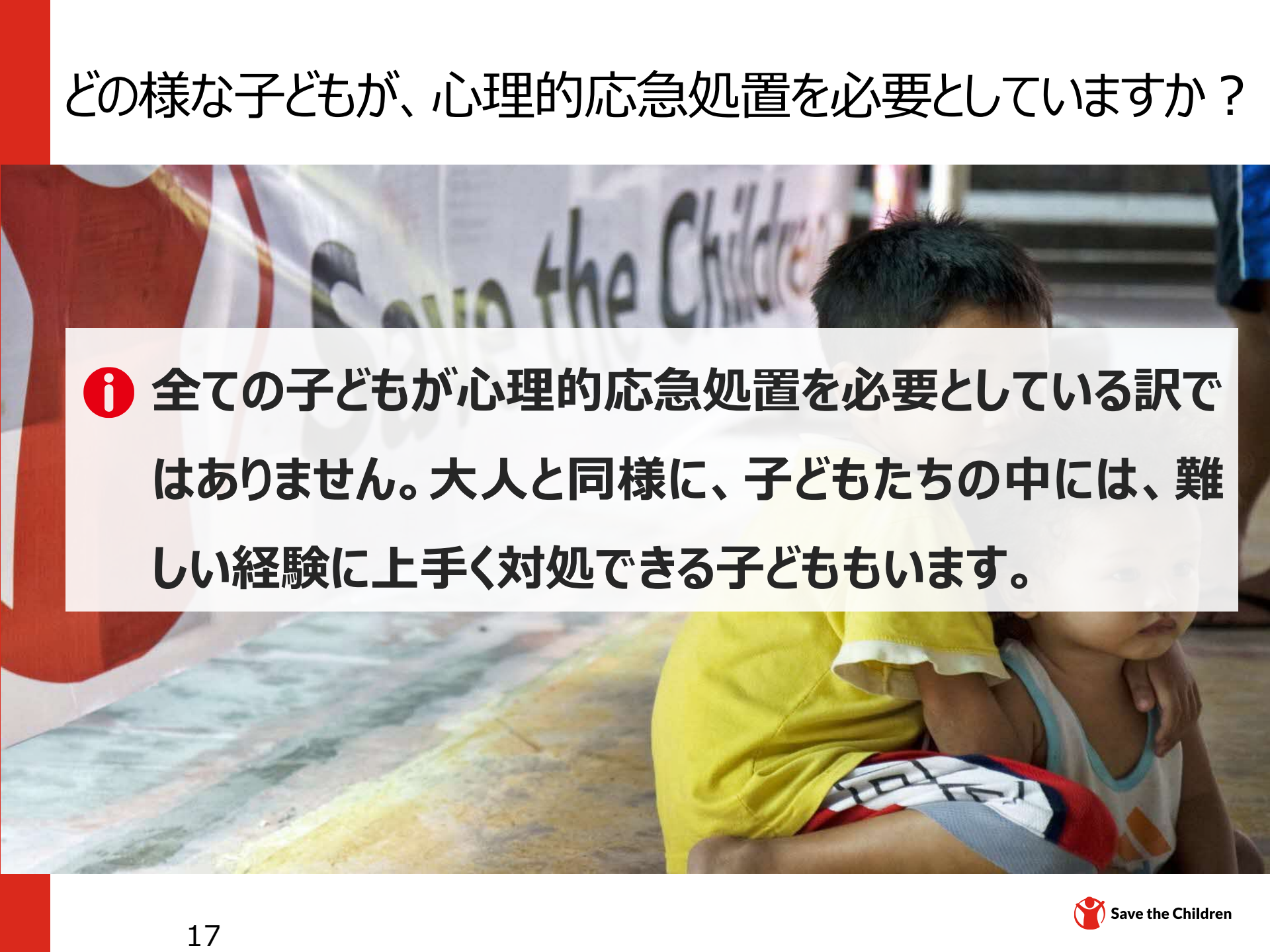
被災した人々に対し、

- おしつけがましくない、実際に役立つケアや支援を提供
- ニーズや心配事の確認
- 水や食料、住居など、基本的ニーズの援助
- 無理強いをせず、傾聴する
- 安心させ、落ち着けるよう手助けをする
- 被災者に、情報や公共サービス、社会的支援につなぐ
- さらなる危害からの保護

心理的応急処置とはこのようなものではありません

- 専門家にしかできないものではない
- 専門家が行うカウンセリングではない
- 無理に話を聞き出すものではない
- 「心理的ディブリーフィング」ではない
 - ー つらい出来事について詳しく話しをしていくものではない
- 何が起こったのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べ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

どの様な子どもが、心理的応急処置を必要としていますか？



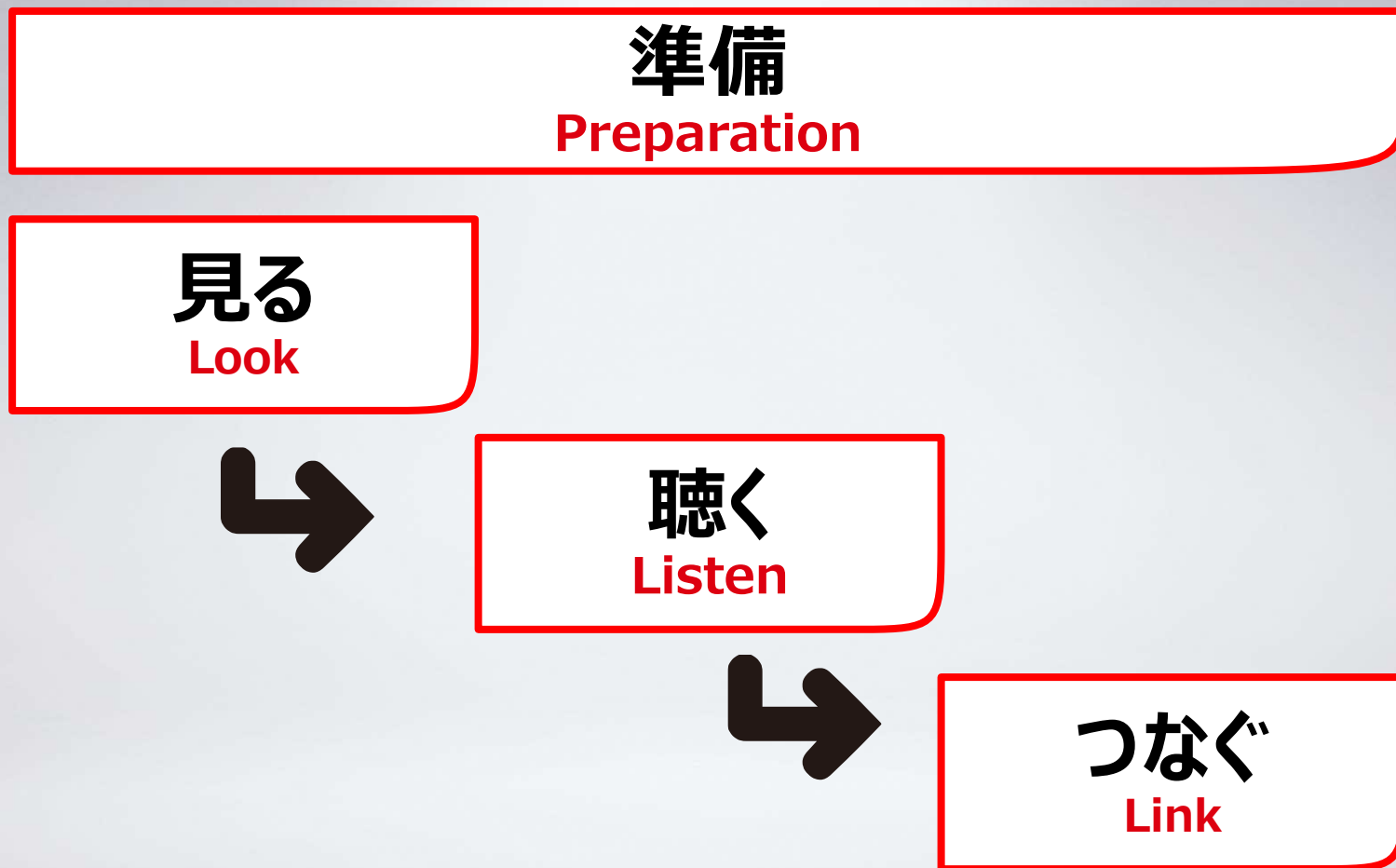
i 全ての子どもが心理的応急処置を必要としている訳ではありません。大人と同様に、子どもたちの中には、難しい経験に上手く対処できる子どももいます。

だれが、心理的応急処置を提供できますか？



**緊急時に子どもたちを
支援する
すべての人々**

心理的応急処置の行動原則



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(2011)

Psychological First Aid for Children



Save the Children

準備



準備

Preparation

支援のための準備 – 状況の把握

- ▶ 危機的な出来事について調べる
- ▶ その場で利用できるサービスや支援を調べる
- ▶ 安全と治安状況について調べる

見る



見る

Look

- ▶ 安全確認を行う（支援者も含め）
- ▶ 明らかに緊急の対応（基本的ニーズ）を必要としている子どもがいないか探す
- ▶ 深刻なストレス抱えている子どもや親、養育者がいないか確認する

聴く



子どもや親、養育者に対し・・・

- ▶ 支援が必要と思われる子どもや親、養育者に寄り添う
- ▶ ニーズや心配事について確認する
- ▶ 話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする



子どもや家族に対し・・・

- ▶ 基本的ニーズが満たされ、適切な支援が受けられるようサポートする
- ▶ 自分たちの力で問題を対処できるようサポートする
- ▶ 情報を提供する
- ▶ 子どもとその家族を引き合わせ、社会的支援へとつなぐ

子どもを誰につなぎますか？

子どもが深刻なストレスを抱えている場合、
専門家による支援が必要となります。

**あなたの地域では、子どもや親・養育者を支える資源として、
どのような機関や団体がありますか？
つなぎ(照会) 先を考えてみてください。**

すぐに専門家につなぐ必要がある人は？

- 自分を傷つけたり、自殺の恐れのある人
- 他者を傷つける（暴力行為）可能性がある人
- 日常生活に支障をきたしている人

- アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークアメリカ国立PTSD. 災害時のこころのケア～サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き～原書第2版（2011）（訳：兵庫こころのケアセンター）
- 世界保健機関、戦争トラウマ財団、ワールド・ビジョン・インターナショナル. 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（2011）世界保健機関:ジュネーブ.（訳：（独）国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・ジャパン. 2012）
- 日本赤十字社. 災害時のこころのケア（2003）

Psychological First Aid for children

子どものためのPFA

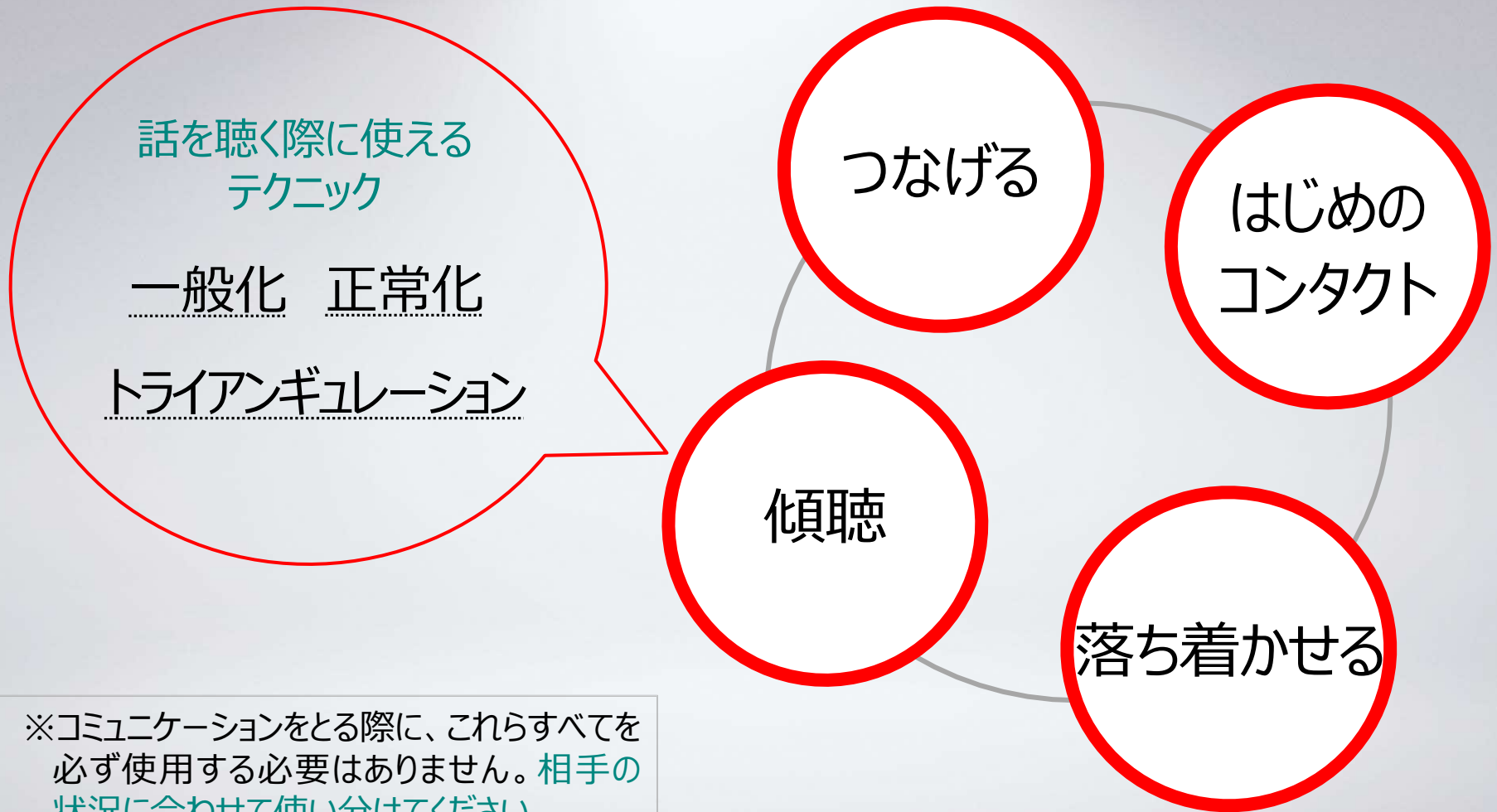


SESSION 5

ストレスを抱えている
子どもとのコミュニケーション



コミュニケーションのポイント



※コミュニケーションをとる際に、これらすべてを必ず使用する必要はありません。相手の状況に合わせて使い分けてください。



聴く

Listen

5 要素



- 1 相手の話に集中
- 2 繰り返し（あいづち、キーワードの復唱）
- 3 共感
- 4 ニーズを明確にするための質問
- 5 要約

よい言葉がけは心の支えに

**何かお手伝いできることは
ありますか？**

相手が何を必要としているの
か、まずは聞いてみましょう



**そんな風に思うくらい
辛いんですね**

自分の考えを意見せず、
相手の気持ちを尊重しましょう



本当に大変でしたね

人と比べず、
相手の気持ちを受け止めましょう



**何が出来るか
一緒に考えてみましょうか**

相手の出来ることは奪わず
自分の出来る範囲のことをしましょう



**今、私にはわからないので
調べてみます**

わからないことはごまかさず正直
に伝えましょう



**正確な情報が入り次第
お伝えします**

安易な慰めや
根拠のないことは言わないようにし
ましょう



Psychological First Aid for Children



知ってほしいこと

皆さんが受けるストレス

心的外傷（トラウマ）反応を生じさせるようなストレス

- 地震等による自他の生命の危険
- 凄惨な現場の目撃
- 喪失体験とご遺体の取り扱い
- 子ども等災害時要配慮者の救助
- 子どもを置き去りとする形となった退避
- 被災者の方々の経験を見聞きする

蓄積されていくストレス

- 使命感と現実の制約とのあいだで葛藤を生じる（不安全感・無力感）
- 被災者から怒りなどの強い感情を向けられる
- 業務形態が慢性化することによる疲労
- 特殊な状況下での共同生活
- 睡眠や休息が十分にとれない
- チーム内での人間関係の問題
- 普段の業務に加えての過重労働
- 保護者からの非難・中傷

被災後に皆さんに起こりうる反応と変化

1. 異常な事態に対する通常の反応

- 一過性のストレス反応
- 気分が落ち込む、不安
- 眠れない
- 頭痛、胃痛、便秘や下痢といった自律神経症状
- アルコールやタバコの使用増加

2. 責任感からくる気分と行動の変化

- 落ち着かない
- じっとできない
- 立派な支援者になろうという過剰な努力
- 仲間や支援者への怒り → 相手や自分を責める気持ち

3. 中長期的な変化

- 日常生活に影響が出るほど、酒の量が増えたり、眠れなくなる
- 抑うつ、不安などが続く

知っておいてほしいこと

- おやすみ
 - ✓ 食事をきちんととり、十分な休息をとる
 - ✓ リラックスのための時間をもつ
 - ✓ アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取は最小限にする
- 自分をみつめる
 - ✓ 小さなことでも役に立てたことを確認する
 - ✓ すべての問題を解決することはできないので、やれることの限界を知る
 - ✓ 過去に役立った対処法を活用する
- たすけあい
 - ✓ 仲間同士の声のかけ合い、互いに支え合う方法を考える
 - ✓ 仕事を分担したり、交代制を取り入れたりする
 - ✓ 友人、大切な人、信頼できる人に話す機会をつくる

リーダーに知ってもらいたいこと

個人の対応には限界があるので、**組織として体制を整えることが重要**

- ✓ 業務ローテーションと役割分担を明確にする
- ✓ 支援者のストレスについて知る
- ✓ 心身のチェックと相談体制を整える
- ✓ スタッフをねぎらう
- ✓ 住民の一般的な心理的反応について知る

参考文献

1. Bisson, J.K. & Lewis, C. (2009) *Systematic Review of Psychological First Aid*, Commissioned by WHO.
2. Raphael, B. (1986) When disaster strikes: how individuals and communities cope with catastrophe. Basic Books.
3. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007) IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.
4. The Sphere Project (2011) Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva: The Sphere Project.
5. Hobfoll S, Watson P, Bell C, Bryant R, Brymer M, Friedman M, et al. (2007) Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry* 70 (4): 283-315.
6. Save the Children on behalf of the Child Protection initiative, First published November 2013. (訳(公社)セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン(2016).「子どものための心理的応急処置－Psychological First Aid for Children (PFA for Children)」(子どものためのPFA) <http://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>
7. World Health organization, War trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Genova. (訳: (独) 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・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) フィールド・ガイド.) http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf
8. 日本赤十字社 (2013) 災害時のこころのケア.
9. Child-Friendly Spaces (子どもに優しい空間ガイドブック) http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/cfs_kaitei.pdf

子どものための心理的応急処置に関するお問い合わせ先

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

japan.pfa@savethechildren.org

※「子どものための心理的応急処置」1日研修会も行っています。
詳しくは、セーブ・ザ・チルドレンのホームページもご参照ください。

<http://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

子どものための心理的応急処置とは。。。

「子どものための心理的応急処置：Psychological First Aid for Children」（子どものためのPFA）は、専門家が行うカウンセリングや医療行為ではなく、子どものこころを傷つけずに対応するための誰にでもできる方法です。災害などの影響を受けた人に対する心理社会的支援として、世界保健機関（WHO）などが2011年に開発したPFAマニュアル（※）をもとに、セーブ・ザ・チルドレンが2013年に子どもに特化したマニュアルを作成しました。2014年から、日本国内でも「子どものためのPFA」研修の普及を開始し、これまでに約8,500人以上が1日研修や紹介セミナーに参加しています。また、宮城県では2016年から、教員を対象とした防災主任研修の一環として、「子どものためのPFA」が採用されています。

PFAは、『スフィア・プロジェクト～人道憲章と人道対応に関する最低基準』や『災害・紛争等緊急時における精神保健・心理社会的支援に関する IASC ガイドライン』（機関間常設委員会（IASC）、2007）など人道支援の国際ガイドラインにおいて、支援従事者が受けるべきトレーニングとして位置付けられています。

※World Health organization, War trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva. （訳：（独）国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・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）フィールド・ガイド．）