

サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）と その活用のために

瀧野揚三*

Introduction to and Overview of Psychological First Aid

*Yozo Takino

*National Mental Support Center for School Crisis, Osaka Kyoiku University

キーワード：

サイコロジカル・ファーストエイド	Psychological First Aid (PFA)
急性期	acute phase
介入	inetervention
トラウマティックストレス	traumatic stress
危機対応	crisis response
心理・社会的支援	psychological and social support

I. サイコロジカル・ファーストエイドとは

災害や事件・事故の被災者や被害者に対してどのような支援が可能なのであろうか。からだのけがや傷の場合には、まず、救急箱等を用いた応急手当が思い浮かぶが、こころのケアについてはどうだろうか。

アメリカ合衆国においてサイコロジカル・ファーストエイド（PFA）は、古くは1940年代から心理面における応急的な支援法と位置づけられた。近年、とりわけ2001年の同時多発テロ事件以降には、急性期の介入方法として効果的な治療方法や支援方法が検討された。そのひとつの取組みとして、2005年にアメリカ子どもトラウマティックストレスネットワーク（NCTSN：National Child Traumatic Stress Network）とアメリカPTSDセンターによって、「サイコロジカル・ファーストエイド実施ガイド」初版が発行された。翌年には改訂第2版¹⁾が発行され、日本国内では、2008年に兵

*大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター

庫県こころのケアセンターで翻訳され日本語版^{2) 3)}が作成されている。

本稿では、この日本語に翻訳された「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」第2版を中心に紹介し、活用方法について概説する。

Ⅱ. サイコロジカル・ファーストエイドの特徴

サイコロジカル・ファーストエイドの特徴は、精神保健の専門家だけでなく、災害や事件・事故後に支援にあたる者すべてに向け、支援にあたる際の基本的な姿勢と心理、社会的な支援の進め方の手引きとなっていることである。

手引きの内容は、これまでのトラウマとそのリスクに関する多くの研究結果に基づいているだけでなく、具体的に、災害やテロ直後のトラウマやストレスへの対処、ソーシャルサポート、問題解決に有効な実践的方法をもとに構成されている。

支援の対象者は、事件や事故、災害にあった子どもから大人、高齢者まで、あらゆる発達段階にある人、何らかの障がいがある人などを対象としている。それぞれの対象の状況や文化的な背景を考慮した対応が期待されている。

そして、想定される支援の提供者としては、まず、事件・事故、災害の救援にあたる精神保健や具体的実質的な救援者が想定される。組織的な活動をする危機対応チームのメンバーとして、役割分担をして対応にあたる場合もあれば、個人的に、また、近接しているという理由から初期段階から接触して、救援にあたることもあり、あらゆる立場の人が考えられる。例えば、学校で事故が発生した場合は、学校危機対応チームのメンバーが対応にあたるのが想定されるが、実際には、担任の教師から養護教諭、保護者、けがの治療にあたる医療関係者、きょうだい、友人などによる対応が想定される。自然災害による被災の場合には、救援にあたる消防や警察関係者、近隣住人や親戚縁者、職場の同僚、自治体の職員、避難場所の学校関係者など、さまざまな立場の人が支援者となりうる。支援者自身が被災をしながら支援にあたる場合も想定される。

サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引きの内容は、治療目的ではなく、災害発生直後からおおよそ4～6週間までの期間に、さまざまな困難を解消し、短期、中長期にわたる適応や対応ができるように支援していくためのツールであり、情報収集や状況のアセスメントに始まる活動の進め方のマニュアルになっている。対応する人に求められる基本的態度と基礎知識を習得するためのものである。

想定されている活用場所としては、事件・事故や災害後に設置される避難所、学校、病院、医療トリアージの実施場所、急性期ケアの実施場所、電話ホットラインの設置場所などであり、公衆衛生上の緊急事態が発生して、除染の現場、緊急時医療品提供所といった、援助を必要とする対象者のニーズがある、あらゆる場所や場面で、広範に支援ができるように考えられている。

Ⅲ．5つの基本原則と8種類の具体的支援内容

サイコロジカル・ファーストエイドは、ニーズに応じて回復を支援するため、「安全（自分自身、家族、地域）」、「安心（興奮や動揺をしずめる）」、「つながり（再会、新たなつながり）」、「自分と地域社会の効力感」、「回復の希望と期待」の5点を基本原則としている⁴⁾。

安全感を高めるためには、必要に応じ基本的欲求である食料、避難所、救急医療が供与されるように手配し、支援を得るための分かりやすくして正確な情報を提供する。事件・事故、災害後のストレスによって情報への対応が困難になりがちなので、必要に応じて何度も情報提供をすることが重要である。

安心感を得るためには、自分の経験や気持ちを表現したい被災者の話に傾聴し、人によって感じ方が違っていても、感じ方に正しいとか間違っているということは無いことを理解し、親和的、共感的に接する。そして、入手した災害やトラウマの正しい情報と救援活動の状況を伝えながら、被災者が現状を理解しやすいように情報提供を行う。これらの取組みによって、動揺が減少し落ち着きを取り戻すことができる。

事件・事故や災害の後には、家族や地域住民が一時的に連絡が取れない場合がある。まずは、家族や友人が再会できるように調整し、親子間の信頼感や絆を強めるようにアドバイスを行う。この状況が長く続く場合は、類似の境遇にある人どうしに新たなつながりができるように仲介する場合もある。

さらに、事件や事故、災害後には、出来事の大きさに圧倒され、絶望感を抱きやすく、傷つきやすいことが特徴である。しかし、個人や地域には、本来、レジリエンス（回復力、復元力）といわれる精神力や強さがあるはずで、実際には一時的に弱められている場合が多い。レジリエンスの回復を支援しながら、自分で身のまわりの事ができるように具体的な提案をおこなったり、その結果として、自己コントロール感を取り戻すことができたり、状況への適応が進んだり、さらには、地域の復興につなげ

ていく。

最後に、NPOやNGO、地域の自治体が提供する利用可能なサービスを紹介し、それらのサービスを受けられるよう支援し、積極的に前向きに活動に従事するように勧め、積極的に前向きに回復や改善の期待や希望を持てるようになる。

そして、これらの原則に基づいた介入的支援は、1. 接近し関わりを始める、2. 安全と安心感の提供、3. 安定化への支援、4. ニーズと関心事についての情報収集、5. 実際上の具体的支援、6. 周囲の人々との関わりとの促進、7. 対処に役立つ情報提供、8. 援助資源の紹介と継続支援への引き継ぎの8点になる。介入の段階と具体的な活動内容を表1に示した。

8段階の全ての内容を順次適用するのではなく、柔軟性をもって対象者の状況に応じて必要な部分を用いた支援が進められる。たとえ被災者・被害者の経験が類似していても、支援ニーズが異なることがある。つまり、個々人の状況にあわせる必要があり、時間経過と共にニーズが変化することに注意する必要がある。このことについて、PFA¹⁾の著者の一人であるBlymerは、PFAの進め方は、子どもや家族の特定のニーズにあわせて、具体的な支援の内容を「テーラーメイド」と強調した。つまり、ラポールを取りつつ、よい関わり合いをもち、安全感、安心感を補償しながらニーズを正しくアセスメントし、支援者の力量の範囲の中で、支援のプログラムを仕立てあげながら回復に向けた実際の支援を行うのである。こうすることで、PFAが目指している、レジリエンスを高め、ストレス関連障害が減少し、適応的なコーピング（対処）をすすめ、自然な回復力が強化されていくのである。以上は、筆者の参加した3回のPFAの研修会のなかでの発言である。

援助者の取り組みについて、サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引きの付録D（ワークシート）を活用すると被災者のアセスメントを記録し、提供する支援の内容を上記の段階にそって確認できる。

また、被災者・被害者への心理教育には、付録E（被災者のための資料）を印刷しておき、一緒に読みながら解説を加えることも有効な関わりになる。特に、資料は、必要な時に参照してもらえるように、持ち帰ってもらうとよい。また、保護者向けには、発達段階を考慮し、乳幼児、就学前児童、小学生、思春期の子どもによく見られる様子や反応について取り上げ、保護者としての理解の仕方、対応の仕方を解説した資料が付録に含まれている。必要な箇所の資料を抜き出して解説を加えながら配布し、対処に役立つ情報提供を行ないたい。

表1 介入の段階と具体的活動内容例（Brymer 他，2006 より作成）

1. コンタクトと関係作り（接近と活動開始）	5. 現実的な問題解決支援（具体的な支援提供）続き
押しつけがましくない関係性 自己紹介と自分の役割を説明する 話す許可を得る 目的を説明する 差し迫ったニーズについて話し合う	繰り返し成功を体験できるようにする 環境面でのコントロール感をもてるようにする 達成可能なゴールを設ける その時々ニーズに焦点を当てるために 当座解決できることから始める すぐに解決できないことは、段階的具体的に 事前にサービスが入手可能かを把握する 可能な資源と支援、適用要件情報の提供 申請手続きに関する見通し情報の提供 継続的フォロー 連絡したり、予約を入れる（代行）支援 提出書類準備の支援
2. 安全と安心感	6. 周囲の人々との関わり促進
切迫した身体面の安全確保 災害対応の活動やサービスの情報提供 物理的な快適を求める支援 社会的な快適を求める支援 他の被災者とのつながりをもつ 追加的なトラウマやトラウマを想起させるものから守る テレビの報道番組の視聴について話し合う 同伴者不在の子どもへの配慮 子どもになじみやすい空間づくり 急に死別した人への特別な配慮 子どもと死に関する話し合い 悲嘆と死生観に関する注意 家族が行方不明の被災者への支援	主要な支援者（家族や大切な人）とのつながりの確保 身近な支援者の活用 さらに支援を求めることについて 支援者になりうる人の確認 すべきこと、語るべきことについて検討 支援を求めようとしない理由への対応 極度の社会的孤立と引きこもりへの対応
3. 安定化（必要に応じて実施）	7. 対処に役立つ情報提供（付録Eを適宜活用する）
失見当識や強烈な感情に関する兆候を観察 感情的に圧倒されている人のための段階的鎮静化 感情的に打ちめられている被災者と話す 落ち着くための五感を使ったグランディング	悲嘆を軽減し、適応を促進するための情報提供 進行中の出来事に関する既知の事実 支援のために行われていることがら 利用可能なサービス 災害後の反応とその対処方法 セルフケアと家族ケア コーピング 適応的と不適応的のコーピングについて話し合う 様々なコーピングの選択肢を検討してもらう コーピングの仕方について目標を意識した選択を進める コーピングと適応に関するコントロール感を強める 簡単にリラクゼーションの練習 家族にコーピングについて説明する 発達の課題について支援 怒りのコントロールについて支援 強い否定的感情（罪責感と恥）を取り扱う 睡眠の問題への支援 アルコール過剰摂取への対処
4. 情報収集（いま必要なこと、困っていること）	8. 紹介と引き継ぎ
被害の性質の深刻度の見極め 大切な人の死の状況 災害直後の状況と継続中の脅威に関する懸念 大切な人との離別と安全に関する懸念 身体疾患と服薬を優先 災害の結果としての喪失体験 罪悪感や恥の感情の状況 自傷他害の考えは？ 衝撃の直後の状況 支持的ソーシャルサポートの有無 アルコールや薬物、精神科疾患の既往症 過去のトラウマ体験や喪失体験	その時点、あるいは将来必要なサービスへの引き継ぎ 必要とされる追加サービスに直接紹介 児童、青年向けのサービスへの紹介 高齢者向けのサービスへの紹介 支援関係を継続するよう支援
5. 現実的な問題解決支援（具体的な支援提供）	
被災者の当座のニーズと懸念を扱う 差し迫ったニーズを確認する ニーズを明らかにする 対処行動について話しあう ニーズを満たすよう行動する 達成可能なゴールの設定を話す コーピングの失敗や不可能といった感覚への対応	

Ⅳ．サイコロジカル・ファーストエイド提供者のセルフケア

サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引きの資料編には、PFAの提供者自身のセルフケアに関することがらについて付録Cに解説がある。活動前の準備状況についての確認、活動中の自身のストレス反応の認知のこと、組織として、個人としてのセルフケアの進め方、活動後に行うセルフケアについて、推奨されることがらが記載されている。

急性期には、何か使命感のようなものにとらわれ、前後の状況を考えずともかく行ってみる、ともかく関わってみる、何よりも優先して関わり続けるといったような援助者の姿勢が見られる。セルフケアとしては、援助者の安定やコンディションが良いことが適切な支援を提供できる条件であり、この資料から支援者の質の高い支援を確保するための基本を確認できる。

Ⅴ．サイコロジカル・ファーストエイドの習得

災害や事件・事故後に、支援者として適切な心理的な支援のありかたについて考え、被災者・被害者と関わるなかで、どのように安全なサポートを提供するか、二次被害を防ぐためにどのような準備をしておくか、具体的な対応の進め方について研修する必要がある。

研修の準備には、まず、「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」の入手から始める。引用文献欄の兵庫県こころのケアセンターのホームページから資料をダウンロードするか、紹介した書籍を入手する。

つづいて、研修の機会をとらえ、サイコロジカル・ファーストエイドの概要の講義を受講し、先の述べた8段階にそった関わり方の演習を経験する。演習では、仮の事件・事故や災害後の模擬的なビニエット（シナリオ、スクリプト）を準備し、それにもとづいて、関わる段階から演習を始める。演習は、参加人数にも寄るが、2人組もしくは3人組で、被災者、援助者、観察者などの役割を決め、ロールプレイを行う。観察者は援助者の関わりについて観察しながら、後ほどコメントする。役割を交代しながら、同じ段階を繰り返し行ってもよいし、つぎつぎと段階を展開させながら役割

を交代しても良い。被災者を子どもや高齢者、障がいがある人などと想定しながら、支援者としての関わりを経験すると同時に、支援者のストレス反応についても振り返る機会を持つと良い。

研修に参加する方法以外に、英語のプログラムであるが、web上でのオンライントレーニングコース（Psychological First Aid Online, National Child Traumatic Stress Network Learning Center for Child and Adolescent Trauma⁵⁾）を利用して自習することもできる。サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引きの著者のグループが、6時間で習得することを想定したコースを開いている。誰でも登録をすれば、無料でトレーニングコースを受講できる。コースでは、学習者のペースに合わせて一気に学習することもできるし、途中で中断してまた再開するように進めることもできる。コースの内容は、基本的な知識の習得に続いて、8つの支援内容について、具体的な事例についてビデオを用いて体験しながら、演習を進めていく。コースの途中と最終段階には、3種類の確認テストが準備され、学習者の理解度を確認することができる。

研修会への参加やオンライントレーニングコースの受講も、事前に研修や訓練をして概要について理解し準備しておくことによって、危機対応についての自己効力感を高めることができる。そして、実際の支援の際には、支援者のコンディションにも気を配りながら、適切な支援を組み立て、さらに、付録資料を有効に活用して、結果として効果的な介入の提供につながる。

VI. サイコロジカル・ファーストエイドの活用と展開

ここまでサイコロジカル・ファーストエイドの概要について述べてきたが、実施の段階においては、事件・事故、災害の内容や対象者等、現場のニーズに対応したかたちで支援を提供する必要がある。また、提供者自身の立場や対象者との関係、専門性、経験などによって、部分的に取りだして活用する場合もある。

さらに、サイコロジカル・ファーストエイドの活用や理解を深めるために、ここで紹介したPFA以外の資料も参照することも推奨する。例えば、WHOによる災害・紛争時等における精神保健・心理社会的支援に関する機関間常設委員会（IASC：Inter-Agency Standing Committee）ガイドライン⁶⁾は、日本語に翻訳されてインターネットでダウンロードすることができる。このガイドラインは、災害・紛争時等の精神保健と心理社会的支援のありかたについての指針を提案しており、「最低必須対応のア

クションシート6.1」には、保健ケアサービスとして、基本的で、実際の、侵襲的ではない心理的サポートとして、支援者によるサイコロジカル・ファーストエイドの内容が示されている。非常に大きなストレスの伴う出来事の直後に苦しみ、支えを必要とする「同じ人間」である仲間に対し、PFAは、治療ではない、人道的、支持的な対応を行うことを推奨している。

また、2011年にWHOは、悲惨な出来事を経験した人の支援者向けのサイコロジカル・ファーストエイド⁷⁾を出版した。この小冊子は、写真やイラストを取り入れコンパクトにまとめられて多くの国際機関と内容を共有するように作成されている。重大な危機イベントで苦しんでいる人々にとって、人道的で、支えとなるような実際的な手助けを必要とする社会的サポートと心理的サポートの双方をカバーするPFAの内容が説明されている。キーワードは、Look, Listen, Linkであり、倫理規定や支援者自身のケアについても明示されている。そして、このPFAがデブリーフィングに代わるものとして位置づけている。入手しやすいように、販売価格は経済状況を考慮して地域によっては大幅に減額されている。またインターネットからもダウンロードできる。

特に、学校を対象にしたサイコロジカル・ファーストエイドも作成されている。Schreiber他は、児童生徒と教員向け、児童生徒と保護者向けのPFAのパンフレットを作成し、子どもたちが安心して学校で過ごせるようポイントを提示した⁸⁾。学校におけるPFAでは、①児童生徒を安定させること、②再び通常の学校生活が送れるよう、心身の回復をサポートすることの2つが大きな目標とされる。学校危機が起きた際は、教員向けの5つのポイント（ていねいな聞き取り、安全な場づくり、安心できるつながり、乗り越え方やつきあい方のモデルを示す、心理教育）に沿って、PFAをおこなうことができる⁹⁾。これらのポイントについて教師が理解し、児童生徒や保護者へのサポートに役立てることが期待される。日本語にも翻訳され、インターネットからダウンロードできる。

Ⅶ. まとめ

サイコロジカル・ファーストエイドは、支援にあたるあらゆる人に習得しておいてもらいたい心理支援の一つの技法である。支援にあたる人の立場によって、自らの経験や力量にあわせて、自身のコンディションを認識しながら実践する心理、社会的な

幅広い、包括的な支援の基礎を提供してくれるものである。初期対応における、基本的な姿勢にありかたを提示しているが、この後の、中長期の対応にどのようにつなげていくのか、その接続の役割が重要になる。

そして、追加して紹介した学校向けのPFAには、本来の目的である急性期の初期対応のためのPFAだけでなく、回復期の教師や保護者の基本的な対応の基礎・基本としても、支援者がとるべき有用な態度になると推奨している。

PFAは、今後もよりよい介入方法として改訂され、有用性の検証が進められるであろう。そのためには、PFAの提供者は、適用する現場の多様性に応じたPFAの効果や課題をフィードバックし続けることが必要であろう。

引用文献

- 1) Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Schreier, H., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., and Watson, P. (2006). Psychological First Aid : Field operations guide, Second edition. Los Angeles, CA & White River Junction, VT : National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/psych-first-aid.asp>
(日本語版 : 「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」 <http://www.j-hits.org/psychological/index.html> から入手可, 日本語書籍版 : アメリカ合衆国国立子どもトラウマティックストレスネットワーク 2011 災害時のこころのケア, 医学書院)
- 2) 明石加代・藤井千太・加藤寛 2008 災害・大事故被災集団への早期介入-「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」日本語版作成の試み, 心的トラウマ研究 (4), 17-26, ひょうご震災記念21世紀研究機構, 兵庫県こころのケアセンター研究部
- 3) 明石加代・藤井千太・加藤寛 2010 災害後精神保健活動の望ましいあり方とは, 心的トラウマ研究 (6), 87-96, ひょうご震災記念21世紀研究機構, 兵庫県こころのケアセンター研究部
- 4) National Child Traumatic Stress Network Learning Center for Child and Adolescent Trauma, Psychological First Aid Online
<http://learn.nctsn.org/course/category.php?id=11>

- 5) Office of Mental Health Disaster Preparedness and Response 2007 Providing Psychological First Aid (PFA), The New York City Department of Health and Mental Hygiene.<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/mhdpr/mhdpr-pfa.pdf>
- 6) Inter-Agency Standing Committee 2007 IASC Guidelines on Mental health and Psychosocial support in emergency settings. http://www.who.int/hac/network/interagency/news/mental_health_guidelines/en/index.html から入手可（日本語版：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 <http://cocorocare.jp/n/manual/iasc/> から入手可）
- 7) World Health Organization 2011 Psychological First Aid : Guide for Field Workers, WHO
- 8) Schreiber, M., Gurwitch, R. and Wong, M. 2006 “Listen, Protect, and Connect — Model & Teach”, Psychological First Aid for Children. http://www.tsaforschools.org/index.php?Itemid=55&id=69&option=com_content&task=view（日本語版：耳を傾ける，守る，つながる（教員向け），耳を傾ける，守る，つながる（保護者向け）は，<http://pcit-japan.com/resources.html> から入手可）
- 9) REMS TA Center, Wong, M., Schreiber, M. and Gurwitch, R. 2008 Psychological First Aid (PFA) for Students and Teachers : Listen, Protect, Connect - Model & Teach, Helpful Hints, Vol. 3, Issue 3, Pp.1-11.