

心的トラウマ研究

第14号 平成31年3月

巻頭言 亀岡 智美

【研究論文】

- 「人権に基づくウェルビーイング・チェックリスト (HRWC)」の
有用性に関する研究 井筒 節 1
- 発達障害児者におけるトラウマ臨床についての実態に関する調査
－臨床心理士を対象とした質問紙調査より－ 大塚 美菜子 9
- 「レジリエンス向上のための災害準備性チェックリスト (DPRC)」の
有用性に関する研究 堤 敦朗 23
- 効果的な受援体制に向けての検討
－東日本大震災、熊本地震での受援担当者へのインタビュー調査から－ ... 福井 貴子 31
- サイコロジカル・ファーストエイド学校版の普及と活用 田中 英三郎 41

【総説】

- ト라우マ体験後の成人に対する
早期心理社会的介入の方法と日本の現状 山本 沙弥香 59

【実践報告】

- 消防職員のための消防庁緊急時メンタルサポートチームの利用方法：
派遣および受け入れ時の手続きと役割分担について 大澤 智子 69
- Narrative Exposure Therapy による PTSD の治療
— 解離症状を伴う症例への効果と適応の検討 — 鈴木 逸子 75

兵庫県こころのケアセンター研究紀要

Official Journal of Hyogo Institute for Traumatic Stress

サイコロジカル・ファーストエイド学校版の普及と活用



田中英三郎

兵庫県こころのケアセンター

サイコロジカル・ファーストエイドとは、災害時に支援者が被災者と接する際に共通して身につけておくべき心構えと対応法をまとめたものである。著者は、米国で開発されたサイコロジカル・ファーストエイド学校版（PFA-S）を日本語に翻訳し普及研修を実施した。本稿では、サイコロジカル・ファーストエイドに関する歴史と実証研究のレビューを行った。また、PFA-Sを実践、普及していく上での要点をまとめた。

Key words：サイコロジカル・ファーストエイド学校版、心のケア、子ども、青年

I. はじめに

サイコロジカル・ファーストエイド（Psychological First Aid: PFA）とは、災害時に支援者が被災者と接する際に共通して身につけておくべき心構えと対応法をまとめたものである。WHO版PFAでは「深刻なストレスに曝された人々に対する、人道的、支持的、実用的支援」と定義されている¹⁾。本稿では、PFAの歴史について振り返るとともに、現時点（2018年）での実証研究の成果を総括する。また、筆者は、米国子どもトラウマティックストレス・ネットワーク（National Child Traumatic Stress Network）とPTSDセンター（National Center for PTSD）が開発した「Psychological First Aid for Schools Field Operations Guide（サイコロジカル・ファーストエイド学校版：PFA-S）」の日本語版を作成し、その普及研修を実施した²⁾。そこで、日本でのPFAの普及状況を概観するとともに、PFA-Sの活用に関して論ずる。

II. PFAの歴史

PFAの概念は1950年代から存在しており³⁾、1986年に出版された災害精神医学の記念碑的

テキストである「災害の襲うとき」の中にも「PFAとトリアージ」として取り上げられている⁴⁾。このテキストではPFAの要素として、1. 基本的な快適さ、2. 身体的ケア、3. 目標設定、4. 探索と再会、5. 現実的な問題への支援、6. 感情調整、7. 安全感と現実感、8. 支援ネットワーク、9. 二次被害からの保護、10. 評価、が挙げられており、現在のPFAの概念とも連続する。PFAは、トラウマ体験によって引き起こされる様々な心理反応に対して「被災者のニーズを把握し、状況を悪化させないようにし、被災者自身が回復できる環境を整えていく」という極めて常識的なアプローチである。しかし、常識的な内容であるため、その重要性は長らく見過ごされてきた。

1970-1980年代にかけて、災害によるストレスを管理する技法として、緊急事態ストレスデブリーフィング（Critical Incident Stress Debriefing: CISD）が開発された。CISDは、元々は消防士に対するPTSD予防のための早期介入であり、トラウマ体験直後にグループで個々の体験を語り合い、トラウマ反応や対処法を学習するという集団的技法である。1990年代には、支援者ケアから始まったCISDが一般の被災者ケアに適用拡大され、心理的ブリーフィング

(Psychological Debriefing: PD) として広く用いられるようになった。しかし、その後の研究で、災害直後の専門的ケアが十分にできない環境下で実施する単回のPDは、PTSD等を緩和する効果はなく、むしろ被災者に心理的悪影響を与える可能性があることが示唆された⁵⁾。この結果、PDに代わる災害後のこころのケアのスタンダードとして、PFAが注目されるようになった。

2000年代以降、30種類近いPFAが提案されているが、現在のPFAに共通している要素は、1.安全、2.安心、3.周囲とのつながり、4.自己効力感、5.希望の5つである⁶⁾。これらのPFAのなかでも国内外で広く普及しているのが、2005年に米国で開発され、兵庫県こころのケアセンターが日本語版作成と普及研修を実施している米国版PFA⁷⁾と、2011年にWHOが開発し、国立精神・神経医療研究センターが日本語版作成と普及研修を実施しているWHO版PFA¹⁾である。また、米国版PFAの子ども用としてPFA-Sが、WHO版PFAの子ども用としてセーブザチルドレンが開発したPFA for Childrenが存在する。米国版PFAは、1.被災者に近づき、活動をはじめ、2.安全と安心感、3.安定化、4.情報を集める、5.現実的な問題の解決を助ける、6.周囲との関わりを促進する、7.対処に役立つ情報、8.紹介と引継ぎ、という8つの活動内容からなる。全ての人々が実施可能ではあるが、災害精神保健に関する詳細な情報が含まれているため、基礎知識を有した支援者に向けたPFAと言える。一方、WHO版PFAは、1.準備、2.見る、3.聞く、4.つなぐ、という4つの活動原則からなり、米国版より簡便な構造である。人的資源の限られた低中所得国での普及を念頭に開発されており、より一般向けと言えるであろう。

PFAは、これまでに効果が確認されている心理的支援の必要な要素を集めて開発されたものである。また、国際的な人道支援ガイドラインである「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」

や「スフィア基準」でも、その必要性が明記されている。しかし、PFA全体としての有効性に関する実証研究が欠如しているという批判もある⁸⁾。近年、小規模な介入研究で中高生⁹⁾、大学生¹⁰⁾に対するPFAの有効性や低所得国¹¹⁾での有効性が報告されつつある。

III. 日本でのPFAの普及(2018年時点)

PFAの普及方法として、マニュアルを用いた自己学習、対面式研修、eラーニングの3つが挙げられる。

まず、日本語で入手可能なマニュアルや資料を以下に示す。

米国版PFA & PFA-S

- サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版 日本語版
- サイコロジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き 日本語版
兵庫県こころのケアセンターのHPより入手可能である。

<http://www.j-hits.org/>

WHO版PFA

- WHO版心理的応急処置(PFA)フィールド・ガイド
WHOのHPより入手可能である。
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205_jpn.pdf;jsessionid=DF5957ACC7D9E54D8D7082752238EF30?sequence=18
- 子どものための心理的応急処置(子どものためのPFA)
セーブザチルドレンのHPよりパンフレットが入手可能である。

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

次に、対面式研修に関しては、

米国版PFA/PFA-S

- 被災者や被害者をささえるために—サイコロジカル・ファーストエイドを学ぶ—(2日間)

- 学校でできる子どものこころのケア—災害対応編— (1日)

兵庫県こころのケアセンターで毎年1回実施されており、詳細な情報はHPから入手可能である。

WHO版PFA

- WHO版PFA研修会
- 子どものための心理的応急処置研修

WHO版PFA研修会は国立精神・神経医療研究センターが研修を管理しており、詳細な情報はストレス災害時こころの情報支援センターのHP (<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>) から入手可能である。子どものための心理的応急処置研修は、セーブザチルドレンが実施しており、詳細な情報はセーブザチルドレンのHPより入手可能である。

最後に、eラーニングに関する情報を以下に示す。

米国版PFA

- PFA mobile (iPhone/Android)
- 米国版PFAを自己学習するためのモバイルアプリケーションの日本語が兵庫県こころのケアセンターによって開発公開されている。
- Psychological First Aid Online / Psychological First Aid for Schools webinar (英語版)
- PFAオンラインという6時間のeラーニングコースが、米国のNational Child Traumatic Stress Networkにより開発公開されている。この教材は、ビデオ、トラウマ専門家と被災者の体験談等からなり、新たにPFAを学習したり、PFAの復習をしたりするのに有用である。また、PFA-Sに関するwebinarも開発公開されている。言語は英語のみである。

<https://learn.nctsn.org/>

その他のPFA

Johns Hopkins 大学が、RAPID model と呼ばれるPFAを開発し、オンラインの学習サイトであるコーセラで公開している。

また、Minnesota 大学も、Psychological First

Aid tutorial というオンライン学習サイトを公開している。いずれも、言語は英語のみである。

- Johns Hopkins <https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid>
- Minnesota <http://www.sph.umn.edu/pfatutorial/>

以上のようにPFAの普及に関しては、様々な方法によって実践が試みられている。また、普及方法の有効性に関する研究もなされている¹²⁻¹⁶⁾。しかし、多くの研究では対面式研修を用いて研修の前後でPFAに関する知識や態度がどのように変化したか対照群を置かない形で調査されており、厳密な意味での有効性検証はなされていない。

筆者はPFA-S実施の手引き日本語版を作成し、その手引きに基づき対面1日研修を開催して研修効果検証を行った。PFA-Sはその名が示す通り、学校でのPFAの実施を念頭に作成されたものである。なぜなら、学校は子どもが多く時間を過ごす場所であり、かつ災害時には支援の拠点となりうるからである。PFA-Sは子どもを対象としているが、子どもに限定されたものではなく、保護者や教職員の心理社会的支援まで含めている。PFA-Sはその知識を持ったものならば誰でも提供可能だが、現実的には教師やスクールカウンセラーが提供者として想定される。したがって、本研究では研修受講者(参加者)を週5日以上日常的に子どもと接する機会のある教職員に限定した。対面1日研修は計8回実施し、約200名弱の参加者を得た。参加者はランダムに介入群と待機群に振り分け、この2群の研修効果を比較した。アウトカム指標は、心のケアを提供する主観的自信、PFA-Sで示される心のケアに関する望ましい行動の頻度とした。介入群では待機群に比べて、両アウトカム指標の有意な向上が認められた(未発表データ、科研若手研究B2015-2017「学校用サイコロジカル・ファーストエイドの日本語版作成と普及のための研究」)。

IV. PFA-S の活用

上述の研究を通して得られた PFA-S 研修実施に関する要点を PFA-S 実践の手引き（以下、マニュアル）と研修用スライド（以下、スライド）に沿って以下に解説する。

IV-1. PFA-S の導入（マニュアル p3-16、スライド 1-15）

PFA-S を導入するに当たって、なぜ学校が重要なのか、いつから、誰を対象に、誰が PFA-S を提供するのか、を明確に伝える。PFA-S 実施の手引きでは、PFA-S は出来事の直後（ある事件の1時間後～数週間後）に提供することが最も効果的であると述べられている。筆者は、平時から PFA-S に基づいて全ての子どもに接することは、子どものレジリエンスを高める上で有益なことだと考える。なぜなら、PFA-S に示された心のケアに関する活動は、常識的かつ害を与えないものだからである。しかも、災害時に実行できることは、平時から慣れ親しんで行っていることだけだからでもある。

また、文化的多様性に配慮することも強調する必要がある。PFA-S は、多文化国家である米国で開発されたため、文化、民族、宗教、人種、言語などの多様性を尊重することが、随所に示されている。文化的な多様性は日本国内の活動においても軽視すべきではない。文化を尊重するということは相手の立場に立つということであり、PFA-S 提供者として常に必要な態度である。PFA-S の基本的な活動方針は実施の手引き p12-13 に簡潔にまとめられている。PFA-S の全体像を簡潔に伝えるうえで、この基本的な活動方針が役に立つであろう。またマニュアルには記載されていないが、研修を開始するに当たって、なんらかのアイスブレイクを入れることや研修全体を通じた基本的約束事を取り決める（例：他者の意見を尊重する、守秘義務を保つ、話したくないことは無理に話さなくてもよ

い等）が、研修を効果的に運営する上で役に立つ。

IV-2. 活動内容1：被災者に近づき、活動を始める（マニュアル p19-23、スライド 17-20）

被災者を支援する上で最も重要なことは、良好なラポール（関係性）を築くことである。この活動の目的は、その足がかりをつくることである。具体的には、初対面ならば必ず自己紹介をする（名前、所属、役割）、話しかけてもよいか本人や保護者から許可をとる、被災者のニーズに焦点をあてるなどである。また、被災者へは常に共感的な態度で接することに意識を置く。非常事態では、個人のプライバシーが守られにくいことが多々あるため、話を聞く際にはプライバシーが守られた環境を可能な限り設定する。

IV-3. 活動内容2：安全と安心感（マニュアル p25-34、スライド 21-25）

安全は最も優先されるべき事項である。この活動の目的は自分、被災者、現場それぞれの安全を確かめ、安心感を高めることである。この活動を進める上でのポイントは情報の入手と取り扱いである。非常事態では、情報は待っていても届かない。関係者との直接の対話、メディア、インターネットなどを通して能動的に情報を集める必要がある。災害では情報を制するのが災害を制する。一方、災害の急性期には、様々な情報が洪水のようにあふれる。子どもを過剰な災害の情報に曝すことは、2次のトラウマを与える可能性があるため、大人がある程度コントロールする必要がある。しかし、青年期になれば自らネットなどで情報を得ることは容易であり、大人が完全にコントロールすることは不可能である。したがって、子どもがどんな情報を知っていて、それをどのように考え感じているのか、率直に話し合う必要もある。もし、そこで誤解があれば、大人は子どもと話し合っ

子ども、保護者、教職員から、情報を求められることもある。その時点で正確な情報をわかりやすい言葉で伝えるように努力する。決して、憶測で不正確な情報を伝えてはならない。わからないことがあれば、それは正直にわからないと伝え、その情報を得るためにどのような努力が出来るかを示せばよいであろう。

IV-4. 活動内容3：安定化（マニュアル p35-40、スライド 26-31）

安定化は必要に応じて実施する。この活動の目的は情緒的に圧倒されている被災者に対して、気持ちが落ち着くように手助けすることである。まず、大切なことは、多くの被災者には安定化が必要ではないということである。しかしなかには、興奮、混乱が著しく、明らかに安定化が必要になる場合もある。また、茫然自失、無反応となってしまう、一見すると落ち着いているかのように映る被災者もいる。しかし、こういったタイプでも心の中の混乱は極めて強く、安定化の技法が必要になる。マニュアル（p39-40）ではグラウンディング法が安定化技法として紹介されている。研修を進めていく上では、まずはマニュアルに従ったグラウンディング法の練習を事前しておくことが有効である。

IV-5. 活動内容4：情報を集める（マニュアル p41-45、スライド 32-36）

適切なアセスメントのためには情報が必要である。この活動の目的は被災者が今必要としていることや困っていることを明らかにし、何が優先度の高い事項かという情報を得ることである。そのためには、被災者が経験したトラウマ的出来事についてもある程度触れる必要がでてくるかもしれない。したがって、これまでの活動（1-3）で行なってきた、“被災者との良好な関係”、“安全と安心の確保”、“安定化”が不十分ならばこの活動をはじめてはならない。また災害の急性期では、トラウマ的出来事に関連

する話題を詳しく聞きすぎないように注意すべきである。しかし、被災者が自らの体験を積極的に語ろうとすることもある。その場合は、被災者の語りを否定することなく、今いちばん役に立つのは被災者自身の現在のニーズを知ること、今後体験を語れるようにスクールカウンセラーなど専門家を紹介することもできると伝えていくことが良い。

IV-6. 活動内容5：現実的な問題の解決を助ける（マニュアル p47-50、スライド 37-40）

極度のストレスを抱えた状況では、子どもも大人も視野狭窄に陥ることがある。また、直面している問題が大きすぎると、“解決策はない”と考えて何も行動を起こさなくなってしまうことがある。この活動の目的は、被災者が自ら問題を解決する力を取り戻せるように支援していくことである。そのためには、まずは何が問題なのかを明確にすることからはじめる。そして、大きすぎる問題は、出るだけ具体的な小さな問題へと分割していく。すべての問題を一度に解決しようとはしないことが大切である。問題が明確化できれば、次にその解決法を被災者と一緒に考えていく。解決法を考える上では、ブレインストーミングが役に立つ。ブレインストーミングとは、集団の自由な議論を通じて新たなアイデアを創出する方法である。ブレインストーミングを行なう上では、アイデアの実現可能性の判断は後回しにする、多くのアイデアを出す、アイデアを結合し発展させるなどのルールを設ける。そして、被災者と一緒になんらかの解決法を考え出すことができれば、次は具体的な行動計画を立てて実施していく。支援者は常に被災者自身の問題を解決する力を奪わず、黒子としてサポートしていくことがポイントである。

IV-7. 活動内容6：周囲の人々との関わりを促進する（マニュアル p51-56、スライド 41-44）

ソーシャルサポートは被災者の精神的な安定と回復に最も重要な要素である。トラウマ的出来事を経験すると、現実的にも心理的にも他者との関係性が希薄になってしまいがちである。支援者は、被災者が持っている人との繋がりを回復できるようにアドバイスしていく。家族や友人などその人にとって大切な人々との繋がりをできるだけ早く回復することは言うまでもないが、それ以外にも公的機関の支援サービスなども重要なソーシャルサポートの資源である。そして支援者自身もたとえ短い関わりでも、被災者にとって意味のあるソーシャルサポートであることを忘れてはいけない。

IV-8. 活動内容7：対処に役立つ情報（マニュアルp57-69、スライド45-51）

この活動の目的は、ストレスに関する心理教育を行い、被災者の適応的なコーピングスキルを伸ばしていくことである。ストレス反応とはどのようなものなのか、トラウマ的出来事を体験した後には生じるトラウマ反応とはどのようなものなのかを被災者にわかりやすいことばで伝えていく。そして、そのような反応は、緊急事態に対する正常な反応であるということを強調する。被災者は自分なりのストレスに対するコーピングスキルを持っているため、支援者は被災者のコーピングスキルが十分発揮できるように支えていくことが大切である。

IV-9. 活動内容8：紹介と引継ぎ（マニュアルp71-73、スライド52-54）

支援活動には必ず終わりがある。本活動の目的は、やりっぱなしの支援にならないように、支援活動の終わりに必要な紹介と引継ぎを行なうことである。これは支援の継続性を保つという点で非常に大切な活動だと言える。

IV-10. 支援者のセルフケア（マニュアルp114-115、スライド55-57）

最後に、PFA-Sを提供する支援者自身にもケアは必要である。支援者に心理的、身体的余裕がなければ、被災者に良い支援を行なうことは到底できない。支援者のセルフケアのポイントは、自分の心や身体の反応に注意を向けてそれにまず“気づく”こと、そして活動と休養の“バランスをとる”ように心がけること、最後に家族や同僚などできるだけ多くの人々と支援者も“つながる”ようにつとめることである。被災者を支援する考えや技法が支援者自身の心のバランスを守る上でも有効である。

V. 謝辞

本マニュアルの日本語への翻訳と普及は、「学校用サイコロジカル・ファーストエイドの日本語版作成と普及のための研究：研究代表者 田中英三郎」（JSPS 科研費 15K17323）の助成を受けて実施した。マニュアルの翻訳に当たっては、大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター、大阪大学大学院人間科学研究科の先生方から多くの支援を受けた。また、兵庫県こころのケアセンターの同僚からも多くの助言を受けた。PFA-S 研修実施に当たっては、兵庫県下を中心に近畿地方の多くの教職員が御参加いただいた。研究に関わっていただいた全ての方にここに感謝の意を示す。

引用文献

1. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological first aid: Guide for field workers WHO: Geneva 2011.
2. 兵庫県こころのケアセンター，大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター．サイコロジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き 第2版．2017.
3. Drayer C. S., Cameron D. C., Woodward

- W. D., et al. Psychological first aid in community disaster. *J Am Med Assoc*. Sep 4;156(1):36-41. 1954.
4. Raphael B. When disaster strikes. New York: Basic Books Inc; 1986.
 5. van Emmerik A. A., Kamphuis J. H., Hulsbosch A. M., et al. Single session debriefing after psychological trauma: a meta-analysis. *Lancet*. Sep 07;360(9335):766-71. 2002.
 6. Hobfoll S. E., Watson P., Bell C. C., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*. Winter;70(4):283-315; discussion 6-69. 2007.
 7. 兵庫県こころのケアセンター．サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版2009年．
 8. Dieltjens T., Moonens I., Van Praet K., et al. A systematic literature search on psychological first aid: lack of evidence to develop guidelines. *PLoS One*;9(12):e114714. 2014.
 9. Ramirez M., Harland K., Frederick M., et al. Listen protect connect for traumatized schoolchildren: a pilot study of psychological first aid. *BMC Psychol*;1(1):26. 2013.
 10. Everly G. S., Jr., Lating J. M., Sherman M. F., et al. The Potential Efficacy of Psychological First Aid on Self-Reported Anxiety and Mood: A Pilot Study. *J Nerv Ment Dis*. Mar;204(3):233-5. 2016.
 11. Wijesinghe C. A., Williams S. S., Kasturiratne A., et al. A Randomized Controlled Trial of a Brief Intervention for Delayed Psychological Effects in Snakebite Victims. *PLoS Negl Trop Dis*;9(8):e0003989. 2015.
 12. Lee J. S., You S., Choi Y. K., et al. A preliminary evaluation of the training effects of a didactic and simulation-based psychological first aid program in students and school counselors in South Korea. *PLoS One*;12(7):e0181271. 2017.
 13. El-Khani A., Cartwright K., Redmond A., et al. Daily bread: a novel vehicle for dissemination and evaluation of psychological first aid for families exposed to armed conflict in Syria. *Glob Ment Health (Camb)*;3:e15. 2016.
 14. Akoury-Dirani L., Sahakian T. S., Hassan F. Y., et al. Psychological first aid training for Lebanese field workers in the emergency context of the Syrian refugees in Lebanon. *Psychol Trauma*. Nov;7(6):533-8. 2015.
 15. Everly G. S., Jr., Lee McCabe O., Semon N. L., et al. The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel: the Johns Hopkins RAPID-PFA. *J Public Health Manag Pract*. Sep-Oct;20 Suppl 5:S24-9. 2014.
 16. Chandra A., Kim J., Pieters H. C., et al. Implementing psychological first-aid training for medical reserve corps volunteers. *Disaster Med Public Health Prep*. Feb;8(1):95-100. 2014.

学校でできる子どものこころのケア 災害対応編

サイコロジカルファーストエイド学校版に基づく
子どものための心理支援

1

目的

- PFA-Sに準拠した心のケアをどのように学校で実践していただけるか講師と参加者で議論し、明らかにしていく
- PFA-Sの基本理念と具体的な介入戦略を理解する
- 非常事態への準備と対応のために、PFA-Sを活用する
- 生徒、教職員、家族を巻き込んだ学校全体での支援を計画する

2

PFA-Sの開発者

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| • Melissa Brymer (chair) | • Lou Ann Mock |
| • Pia Escudero | • Linda Payne |
| • Anne Jacobs | • Robert Pynoos |
| • Mindy Kronenberg | • Matt Taylor |
| • Robert Macy | • Juliet Vogel |

3

PFA-Sとは？

- 災害に見舞われた学校やコミュニティで、子ども、青年、大人、家族を援助するためのevidence-informedなアプローチ
- Evidence-informedとは、「これまで有効性が検証されている様々な支援方法の要素を体系的に取りまとめている」、ということの意味する

4

なぜ学校なのか？

- 学校は災害等の非常事態が起こった際に、重要な役割を果たす(例:避難所、子どものケア等)
- 学校は非常事態に備える必要がある(例:防災教育)
- 子どもは心理的ストレス(心的トラウマ)の影響を受けやすい
- 心的トラウマに関連した苦痛は、見過ごされると長期的な影響を与えうる
- 短期的な介入でも効果が期待できる

5

対象者

- ストレス/トラウマとなる出来事に遭遇した
 - I. 生徒
 - II. 教職員
 - III. 家族

6

提供者

- 教職員なら誰でも提供可能
- PFA-Sは心理療法ではない。従って、心理学、精神医学等のバックグラウンドは必須ではない
- 他にPFA-Sを提供しうる人々
 - 精神保健の専門家
 - 宗教家
 - 災害ボランティア
 - 保健医療の専門家
- 非常事態に際し、教職員は生徒のレジリエンスを促進し、トラウマ反応に気づき、正常であるという感覚を取り戻すために大きな役割を果たす

7

いつ提供するか？

- 学校危機
 - 災害
 - テロ
- 上記のような出来事が起こった直後から実施可能

8

PFA-Sを提供する前に

- 外部支援者として学校に入る場合は、学校の状況について情報を得ておく
- どのようなこと(ストレス/トラウマとなる出来事)が起こったか把握しておく
- ストレス/トラウマの影響を特に受けやすいのは誰か把握しておく(例: 以前の喪失体験、なんらかの障害、物理的/心理的な出来事との距離の近さ)
- 文化や人種の多様性に配慮する

9

PFA-S提供のガイドライン

- 学校の危機対応システムの枠組みの中で実施する
- アプローチする前に、まず観察する
- 子どもたちが伝えようとしていることに耳を傾け理解する
- 話すときは、ゆっくりと、穏やかに
- 現実的な支援を提供する(例: 食料・水)
- 子どもにどうしてほしいか、簡潔に尋ねる
- 子どもの強さに注目し、対処能力を引き出す

10

PFA-S提供のガイドライン

- 子どもの現在のニーズに答えるための情報を教える
- 年齢に応じた正確な情報を伝える。本当のことを、簡潔に話す
- 大人が側にいて子どもたちを守っていることを伝える
- 学校の日課を大切にす

11

避けるべき態度

- 子どもがどう感じ、考えているか、大人は決めつけない
- 災害にあったすべての人がトラウマを受けているとは考えない
- 病理化しない
- 子どもを弱者とみない
- 全ての子どもが体験したことを話したがっている、話す必要があるとは考えない
- デブリーフィングしない
- 臆測で話したり、不正確な情報を伝えたりしない

12

支援者もケアされるべき

- PFA-Sでは、当然子どもの支援が中心となっているが、子どもを支える様々な大人自身もケアを受ける必要がある

13

学校危機管理サイクルとPFA-S



14

緊急時総合調整システム (ICS)



15

PFA-Sの8つの活動

1. 被災者に近づき、活動をはじめる
2. 安全と安心感
3. 安定化
4. 情報を集める
5. 現実的な問題の解決を助ける
6. 周囲の人々との関わりを促進する
7. 対処に役立つ情報
8. 紹介と引き継ぎ

16

活動1: 被災者に近づき、活動をはじめる

- 目的: 被災者に負担をかけない共感的な態度で、こちらから手をさしのべたり、生徒や教職員の求めに応じたりする



17

活動1: 被災者に近づき、活動をはじめる

- 被災者に負担をかけない、共感に満ちた態度で関係を構築する
 - 自己紹介し、自分の役割を伝える
 - 話しかけてもいいか聞く
 - 目的を説明する
 - 今必要なことを確認する
 - ゆっくりと穏やかに話しかける
 - 子どもが強い心理的苦痛を感じているならば、スクールカウンセラー、保護者等にすぐ連絡をとる

18

活動1:被災者に近づき、活動をはじめ

- 文化的背景に詳しくなければ以下の点に注意する
 - ✓近づきすぎない
 - ✓目を合わせすぎない
 - ✓直接接触しない

19

活動1:被災者に近づき、活動をはじめ

- 大きなグループに対してPFA-Sを実施するのは避ける
- 特に不安定になっている子どもには、プライバシーが確保できる場所を用意する
- 同じ体験をした子どもたち(例:友だちが亡くなる)を集めて、小さなグループで話し合える場所を持つ
- 様々な体験をした子どもたちで小グループ活動を行う場合は、役に立つ情報、対処方法を教える等に集中する

20

活動2:安全と安心感

- 目的:当面の安全を確かなものにし、被災者が心身を休められるようにする



21

活動2:安全と安心感

- 以下のやり方で物事を進める
 - 受身で待つのではなく、積極的に
 - 入手可能なものを利用して、現実的な方法で
 - 過去の経験を参考に、なれたやり方で
 - 落ち着き、リラックスし、気持ちを静めて
- 正確な最新情報を伝える
- 安全を確保するために支援者が何を行っているか伝える
- 快適さや他者とのつながりを提供する
- さらなるトラウマやトラウマのリマインダーから保護する

22

活動2:安全と安心感

- 報道に触れすぎることのマイナス面について話し合う
- 子どもが知りえた情報は何か尋ね、間違いや苦痛を引き起こす情報があれば対処する
- 保護者や教職員に最新の情報や資源が掲示されている公的なウェブサイトを紹介する

23

活動2:安全と安心感

- 悲嘆に対処する
- 傾聴する
 - 文化規範を知る
 - 悲嘆反応は人それぞれであることを理解し、子どもや教職員にも伝える

24

活動2:安全と安心感

教職員を支える

- 教職員が冷静だとしても、安全に関して不安を感じていないわけではない。多くの場合、子どものために不安を見せないようになっている
- 生徒とは別に、プライバシーの確保された場所で教職員と話し合う
- 一般的な心の反応についての心理教育を行い安全感を高める
- 安全や健康についての恐怖や不安があることを認める
- 教職員が家族と連絡を取れるようにする

25

活動3:安定化

- 目的:圧倒されている生徒や教職員の混乱を鎮め、見通しが持てるようにする



26

活動3:安定化

- いつ安定化が必要か?
 - 心理反応が強烈でしかも持続しており、生活に支障がでている
 - 出来事の直後で、ひどく取り乱したり、極端に落ち着かなくなっている
- 留意事項
 - ほとんどの人には安定化の技法は必要ない
 - 非常事態の直後に、一時的に強い感情が表出されたり、無感情になったり、不安が強くなることはよくある

27

活動3:安定化

安定化が必要な事例

- ぼんやりと空をみつめている
- 言葉かけに反応しない
- ひどく取り乱している
- 強烈な感情反応を示している
- コントロールできない身体反応がある
- 退行行動を示している(例:指しゃぶり)

28

活動3:安定化

子どものための安定化技法

- (自分自身が)穏やかに、静かに、現在に留まる
- 子どもと目を合わせて落ち着いた口調ではなす
- 年齢に応じた適切な情報を伝える(伝えすぎない)
- 出来るだけ早く保護者やなじみの教職員につなげる
- 趣味、好きなスポーツや歌について質問して気持ちをそらしてあげる

29

活動3:安定化

グラウンディング

- こちら(支援者)の方を見て、声に耳を傾けさせる
- 周りを見回してもらおう
- 自分のコントロール下にあるもの、希望が持てること、肯定的なことについて話してもらおう
- ゆっくり呼吸する
- 目に見える、聞こえる、あるいは感じるもので、嫌な気持ちにならないものを5つ挙げてもらおう(子どもに周りにある色を5つ答えてもらうのも良い)
- 状況が落ち着けば念のため、受診を促す

30

活動3:安定化

グループで安定化

- 生徒が話し合いにどのように反応しているかをモニターする
- もし苦痛を感じている生徒がいれば、中立的な活動(描画、塗り絵、筆記、呼吸法、コラージュなど)を行いグループを安定化する
- それでも落ち着かない生徒がいれば、個別対応する

31

活動4:情報を集める

- 目的:周辺情報を集め、被災者が今必要としていること、困っていることを把握する。そのうえで、そういったニーズにあったPFA-Sを組み立てる



32

活動4:情報を集める

情報を集める目的は以下のことを判断するため

- すぐに他機関への紹介が必要か
- 追加の支援が必要か
- どのPFAの要素が役に立ちそうか

33

活動4:情報を集める

- 非常事態では、情報を集めるための時間が限られている。したがって、個人のニーズと優先順位を見極める必要がある
- 留意事項
 - 柔軟に対応する
 - (時間をかけた)正式なアセスメントは不適切
 - ニーズに対応しどのように介入すべきか判断できるだけの情報を集める

34

活動4:情報を集める

- 以下のような情報を直接得る
 - 最も差し迫った心配事はなにか
「今どんな感じ?必要なことや困っていることはある?」
 - 出来事をどのように体験したか
「その時どこにいた?どう感じた?今おびえている?」
 - 日常生活はどのように影響を受けているか
「あなたや家族や友だちへの影響はどう?眠れてる?学校で集中できる?」

35

活動4:情報を集める

- 以下のような情報を間接的に得る
 - 生徒の行動に変化があれば、連絡がもらえるように教職員に伝える
 - 何が起こったかがわかる地図を作成する
 - 出席や保健室の記録をモニターして、リスクの高い生徒を同定する

36

活動5: 現実的な問題の解決を助ける

- 目的: 今必要としていること、困っていることに取り組むために、生徒と教職員を現実的に支援する



37

活動5: 現実的な問題の解決を助ける

生徒に必要な資源を提供することによって

- エンパワーする
- 希望を与える
- 尊厳を取り戻す

38

活動5: 現実的な問題の解決を助ける

教職員への現実的な支援

- 現在利用可能な資源を伝える
- 授業や宿題をどのようにするか話し合う(特に注意集中に問題が出ている生徒のため)
- 生徒が様々な回復のための課外活動に参加出来るように促す
- 教師がクラスの目標を定めて、進捗が目に見えてわかるように手助けする
- お互い支え合える方法を一緒に考える

39

活動5: 現実的な問題の解決を助ける

- 生徒と教職員への現実的な支援
- 今最も必要としていることを確認する
- ニーズを明確化する(何が優先事項で、次に何をすべきか)
- 行動計画を話し合う(ブレインストーミングする)
- 解決に向けて行動を手助けする(例: 予約をとる、事務手続きを手伝う)

40

活動6: 周囲の人々との関わりを促進する

- 目的: 家族、友人、教職員など身近にいて支えてくれる人や、学校や地域の援助機関との関わりを促進し、その関係が長続きするように援助する



41

活動6: 周囲の人々との関わりを促進する

- サポートしてくれる人につなげる(家族、信頼出来る友人)
- 今近くにいる人たちと支えあう
- 支えてもらうこと、支えることについて話し合う
 - 支えてくれそうな人を特定する
 - 何をすべきか、何を話し合うべきか一緒に考える
 - 支えを求めることをためらう理由について考える
- 極端な孤立や引きこもりに対応する

42

活動6: 周囲の人々との関わりを促進する

学校でつながりを促進する

- 誰もが回復の途上にあることを生徒や教職員に伝える
- 生徒にはお互い目を配るように促す。もし友だちの行動変化に気づいたら、大人に知らせるように伝えておく
- 転校生が馴染めるように配慮する
- 学校が閉鎖された場合は、クラスメート同士が連絡を取れる手段を探す

43

活動6: 周囲の人々との関わりを促進する

学校でつながりを促進する

- グループ活動や共同で取り組む課題を増やしてお互いが支えあえるようにする
- 卒業式などの行事が中断されていないか注意し、代わりとなる行事などを検討する

44

活動7: 対処に役立つ情報

- 目的: 苦痛をやわらげ、適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法について知ってもらう



45

活動7: 対処に役立つ情報

ストレス反応、コーピングについての情報提供

- 出来事について今現在分かっていることを伝える
- 利用可能なサポート資源が何かを知らせる
- 災害後の心理反応とその対処法を明らかにする
- セルフケアや家族のケアをサポートし促進する

46

活動7: 対処に役立つ情報

- ストレス反応がどういったもので、強烈な反応はよく見られるものだが時間とともに軽減していくと伝えることは役に立つことがあるものの、闇雲にそのうちよくなるよと保証することはすすめられない。回復に関する非現実的な期待を抱かせてしまう可能性がある。

47

活動7: 対処に役立つ情報

ストレス反応とコーピングの簡潔な情報を提供する

- 個々が体験している反応を中心に話し合う
- 起こりうる否定的／肯定的反応、両方を含める
- 反応を病的なものと思わさない
- (不)適切コーピング、両方について話し合う

48

活動7: 対処に役立つ情報

不適切なコーピング

→意図しないマイナスの結果を招く

- 孤立、引きこもり
- 出来事を考えたり、話したりすることを極端に回避
- テレビやゲームに没頭する
- 怒り、暴力
- アルコール、ドラッグ
- 過食、拒食
- 危険な行動

49

活動7: 対処に役立つ情報

適切なコーピング

→プラスの結果を招く

- 社会的サポート
- 肯定的な気晴らし
- 目標を立てて達成する
- 期待や優先順位を変化させる
- 呼吸法、リラクセス法、休養
- 運動
- カウンセリング
- ユーモア

50

活動7: 対処に役立つ情報

どれくらいストレス反応が続くかは以下のこと次第

- トラウマへの曝露の強さ、喪失の度合い
- トラウマ後の逆境体験
- リマインダーの量

51

活動8: 紹介と引継ぎ

- 目的: 生徒や教職員が今必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、引継ぎを行う



52

活動8: 紹介と引継ぎ

- ニーズや現在の困り事を鑑みて、更なる支援が必要か否か判断し、必要ならばどうすれば支援につなげることができる本人と相談する
- 紹介が必要なケース
 - 急性の医療的(精神医療的)問題
 - 既存の医学面、感情面、行動面の問題の悪化
 - 自傷や他害
 - アルコールやドラッグの問題
 - 家庭内暴力、児童虐待
 - 対処困難な状況が継続する問題

53

活動8: 紹介と引継ぎ

- 外部機関に紹介する際の学校方針、学校が持つ既存のネットワークに注目する
- 個人情報保護法や親への通達方針に従っているかどうか確認する
- 効果的に引き継げるように必要なことをする(例: 家族と一緒に引継ぎ機関へ出向くなど)

54

支援者のケア

- Awareness—気づく

最初のステップは気づくこと。そのためには、ペー
スを落として自分の内面に集中し、どう感じている
か、ストレスレベルはどれくらいか、どんな考えが
頭の中をよぎっているか、自分の行動は自分の本
当にやりたいことと一致しているか、思いをめぐら
せる

55

支援者のケア

- Balance—バランス

次に、自分の生活のすべての面(仕事、自分自身、
家族、休養、趣味)でバランスをとる。休養をとりリ
ラックスすることでより生産的になる。バランスが
崩れていると気づいたときは、何かを変化させる
チャンスでもある

56

支援者のケア

- Connection—つながる

最後に大切なのはつながること。同僚、友だち、家
族、地域社会と支えあえる関係を築くことが大切で
ある。最も協力的なストレス対処法は、社会的な絆で
す

57

Take Home Messages

- 学校で働くみなさんが、学校を回復させるキー
パーソンです
- 非常事態後にPFAを実施することは非常に重要で
す
- ニーズ、文脈、回復段階に応じて、柔軟で実用的
なアプローチをとってください
- PFA-S実践の手引きもご参考に
- 自分自身と同僚をいたわりましょう

58

How to implement Psychological First Aid for Schools in Japan.

Eizaburo Tanaka

Hyogo Institute for Traumatic Stress

Psychological First Aid (PFA) is a basic attitude regarding mental care for survivors of any disasters. The author translated PFA for Schools which developed in the US into Japanese and conducted training seminars for school personnel so as to develop their capacity of mental care for students. In this paper, the author reviewed the history of PFA and current evidence, summarized tips for conducting PFA-S training.

Keywords: Psychological First Aid for Schools, Mental care, Child, Adolescent