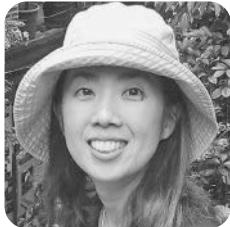


この「研究レターHem21オピニオン」は当機構の幹部、シニアフェロー、政策研究プロジェクトリーダー、上級研究員等が研究活動や最近の社会の課題について語るコラム集です。

(「Hem21」は、ひょうご震災記念21世紀研究機構の英語表記であるHyogo Earthquake Memorial 21st Century Research Institute の略称です。)

発行：(公財) ひょうご震災記念21世紀研究機構 研究戦略センター ☎078-262-5713 〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2 (人と防災未来センター)



こころのケアに必要なこと —サイコロジカル・ファーストエイドの歴史

兵庫県こころのケアセンター 上席研究主幹 大澤 智子

兵庫県こころのケアセンターは日本で初めて設立された「こころのケア」に特化した専門機関である。「こころのケア」という言葉は、阪神・淡路大震災をきっかけに広く使われるようになった。社会の耳目を集める事件や事故が発生すると被害者、関係者、支援に関わった人への「こころのケア」が呼ばれる。しかしながら、この言葉が意味する活動が具体的に何をさすのかは人によって異なるようだ。そこで、本稿では「こころのケア」について考えるために、その真髄を最も分かりやすくまとめていくと思われるサイコロジカル・ファーストエイド(Psychological First Aid:以下PFA)の歴史を振り返ってみる。

PFAが事件や事故後の精神疾患の予防策として言われるようになったのは1940年頃のことだ。1954年には米国精神医学会の災害に関する委員会が、“Psychological First Aid in Community Disaster”を発表した。それから30年余りが経過した1986年、オーストラリアの精神科医Raphaelが著書“When Disaster Strikes”(邦訳『災害の襲うとき』、みずず書房)に災害直後の介入としてPFAの具体的な項目を列挙している。

そして、2001年10月末、米国の国立PTSDセンターが連邦政府らと共に、精神保健と集団暴力がテーマの4日間のコンセンサスワークショップを開催した。偶然にも、NY同時多発テロが起った直後だった。この会合には70人の災害精神保健専門家が6カ国から招聘され、既存の心理的介入を評価し、災害発生後、4週間以内に提供されるべき心理的介入として8つの行動保健プログラムを提案している。PFAはそのうちの一つで、「さらなる害から(被災者を)守る」「家族は一緒にいられるよう、大切な人と再会できるように手助けする」「情報提供、コミュニケーションと教育を促進する」などの具体的な構成要素も特定された。

それから3年後の2004年には2日間の専門家パネル会議が開催され、心に大きな傷を負うような出来事を体験した人が回復の道を歩むために必要とすることは何かが、先行研究や事例報告を基に話し合われた。その結果はHobfollら(2007)が“Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence”として発表している。それによると、専門家パネル会議が導き出した5つの本質的要素とは、「安全・安心感」「穏やかさ」「つながり」「効力感」「希望」である。各要素の説明は紙面の関係で割愛するが、兵庫県こころのケアセンターの紀要『心的トラウマ研究』にコロナ禍への応用なども含めて記したものがある。当センターのホームページからご覧いただけすると幸いだ。

このような経緯を経て、開発されたのが、国立PTSDセンターによるPFA(Brymerら、2006)である。先述の5つの本質的

要素を8つの行動内容に落とし込んだプログラムだ。兵庫県こころのケアセンターが日本語版を作成しており、センターのホームページから無料でダウンロードできる。PFAは世に数多く存在しているが、日本語に翻訳されているものを以下に紹介する。世界保健機関(World Health Organization;以下WHO)が普及しているPFAは人道危機や発展途上国での利用を想定した簡略化版で、2011年に発表された。WHO版のPFAは「Look, Listen, Link(見る、聞く、つなぐ)」が基本活動であるが、国立PTSDセンターが開発したPFAが基となっている。そして、WHO版を参考にSave the Childrenが子ども版を2013年に作成した。国際赤十字・赤新月社は2009年、被災コミュニティへの支援マニュアルを作成し、2018年にWHO版とSave the Children版を参考にしたPFAガイドを作成している。

最近では、災害救援者を対象としたプログラム「ストレス・ファーストエイド(Stress First Aid:以下SFA)」も登場した。名称にPFAは含まれていないが、5つの本質的要素を基にセルフケアとピアサポート(仲間同士の支え合い)を組み合わせたものである。コロナ禍において疲弊している保健所職員や病院職員への応用も可能である。こちらについても先述の紀要に紹介しているのでご覧いただけると幸いだ。

日本語訳が存在するPFAは、それぞれの組織が対象とする被災者や社会状況により内容に違いはある。しかし、こころのケアの源流は回復を促す環境づくりに行きつくことがご理解いただけたと思う。事件・事故や災害後の対応と聞くと、何か特別なことをしなければならないと思いがちだが、必要なのは、被害に遭った人がほどほど安全な環境に身を置き、落ち着きや冷静さを取り戻すために必要な人、物、情報とつながり、自分の力を再確認しながらできることを行うことなのだ。行動することで自己効力感を再び抱き、それが自分を信頼することにつながり、希望へつながるのだ。

大澤 智子 氏

Profile

人間科学博士・認定臨床心理士・公認心理師
リッチモンドカレッジ、リージェントカレッジ(ロンドン)にて
心理学学士号、カウンセリング心理学修士号取得
大阪大学大学院人間科学研究科にて人間科学博士号取得後、
兵庫県こころのケアセンター主任研究員就任、研究主幹を経て、現在同センター上席研究主幹
日本トラウマティック・ストレス学会理事
総務省消防庁緊急時メンタルサポートチームメンバー