

# サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) ガイド要約版



赤十字・赤新月社版

Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター

日本語版作成：日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字国際人道研究センター



# 目 次

---

サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) とは何か	4
誰がPFAを必要としているのか	6
いつPFAを提供するのか	6
どこでPFAを提供するのか	6
誰がPFAを提供できるのか	7
どのようにPFAを提供するのか	7
みる	9
きく	11
つなぐ	14
子どもへのPFA	18
グループへのPFA – チームへの支援	20
さらなる害を与えないこと (Do No Harm)	22
セルフケア	24
紹介に役立つ情報	26

# サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) とは何か

PFAとは、苦しんでいる人々を支援するために使用されるスキルと知識のことです。それは対象者を落ち着かせ困難な状況に対処できるようにする方法です。



## ストレス

ストレスとは、さまざまな状況で発生するプレッシャーや緊張状態のことです。ストレスは、状況によってプラスにもマイナスにもなります。ストレスは、日常生活に普通にあるものです。ストレスは、プラスに働くことがあります。たとえばテストや試験などでよい成績をとらせたりします。しかし、ストレスはマイナスにもなり、苦悩と危機につながる場合があります。

## 苦 悩

苦悩とは、直面している課題や状況に対応できなかつたり、適応できない状況のことです。苦悩は、身体的や心理的な不快や苦しみとなります。これは、1回限りの危機的な出来事や時間の経過とともに蓄積するストレスによって引き起こされることがあります。



PFAには、苦悩している人への配慮、彼らの反応に注意を払うこと、積極的傾聴と実用的な支援をすることが含まれます。それは支援の方法であり、苦しんでいる人が必要とする援助につなげる方法です。

PFAスキルには次の知識が含まれます：

- 状況を評価する方法
- 危機的状況に対する人々の一般的な反応
- 苦しんでいる人にどのように関わればよいかの方法
- 必要に応じてその人を落ち着かせる方法
- 心理的な支援と実用的な支援を提供する方法



### **PFAとは こういうものです：**

- 苦しんでいる人の気持ちを和らげ、安心させ、落ち着けるように手助けする
- ニーズや心配事の確認を行う
- さらなる危害からその人を守る
- 心理的な支援を提供する
- 食料、水、毛布、当面の滞在場所など差し迫った基本的ニーズを満たすように手助けする
- その人が情報、サービス、社会的支援を得られるように手助けする

### **PFAとは こういうものではありません：**

- 専門家のみが行える行為
- 専門的なカウンセリングや治療
- つらい出来事について詳細に語らせる
- 自分の身に何が起きたかを分析させる
- 起きた事柄について詳細な情報を求める
- 出来事について無理に感情や反応を引き出そうとする

## 誰がPFAを必要としているのか

PFAは、苦しんでいる人の助けになります。ただし、苦しんでいるすべての人がPFAを必要とするわけではありません。困難な状況を自分自身の力で対処できる人もいれば、他の人の助けを借りて対処できるために、あなたの助けを必要としない人もいます。

PFAは、社会的問題や健康問題を含む個人的な危機を経験している人々を助けることができます。またPFAは、災害、紛争、暴力、強制移住に対する幅広い対応でも重要な役割を果たします。



### 覚えておくべきこと

- 人は危機的状況に対してさまざまな時に、さまざまな形で反応します
- すべての人がPFAを必要とするわけではありません
- 何か恐ろしいことを見たり聞いたりすることは、苦痛を引き起こします
- 一部の人は、自分自身で対処できるので助けを必要としません

## いつPFAを提供するのか

PFAは、危機的な出来事後のさまざまな時に役立ちます。ほとんどの人は、危機的出来事の最中または直後にPFAを必要とします。危機的出来事からしばらく時間が経ってから、たとえば数週間後、数ヶ月後あるいは数年経ってから苦痛を感じる人もいるかもしれません。新たな問題やその日の記念日などの危機のリマインダーが記憶を呼び覚まし、苦悩となる可能性もあります。

## どこでPFAを提供するのか

支援者と苦しんでいる人にとって安全で快適な場所であれば、どこでもPFAを提供できます。自宅、コミュニティセンター、ショッピングセンター、学校などどこでもよいのです。可能であれば、静かで落ち着いた場所を選択してください。

センシティブな話題の場合、たとえば性的暴力の被害者などと話す場合は、他の人にあなたがたの会話が聞こえない場所を選んでください。そうすれば、秘密が保たれその人の尊厳が尊重されます。

## 誰がPFAを提供できるのか

ボランティア、ファーストレスポナー<sup>註</sup>、一般市民など、誰でもPFAを提供できます。専門家だけが提供できるものではありません。PFAのスキルを習得することは難しくありません。ほとんどの人は、すでにそれらを知っており、PFAのスキルであることを意識せずに使用しています。例としては、積極的傾聴をする、すぐに援助の手をさしのべる、動揺している人を落ち着かせる、差し迫ったニーズへの対応などがあります。

註「ファーストレスポナー」とは、救急隊に引き継ぐまでの確かな応急手当てをする講習を受けた人のこと。

## どのようにPFAを提供するのか

みる、きく、つなぐ

PFAで行う行動は、相手の状況やニーズに基づいて行われます。そこには3つの基本的な行動があります—すなわち、「みる」「きく」「つなぐ」です。



## みる

- 何が起ったのか、何が起きているのかを確認する
- 誰が助けを必要としているのかを確認する
- 安全を確認する
- 身体的外傷の有無の確認をする
- 差し迫った基本的で現実的なニーズを確認する
- 心理的反応に目を配る

## きく

- 対象者に近づく
- 自己紹介をする
- 注意を払い積極的傾聴をする
- 感情を受け止める
- 混乱を鎮め落ち着かせる
- ニーズや心配事について尋ねる
- 差し迫ったニーズや問題に対する解決策を見つける手助けをする

## つなぐ

- 情報につなぐ
- 大切な人や社会的支援につなぐ
- 現実的な問題への取り組みを支え解決につなぐ
- サービスやその他の支援につなぐ

これらのすべてを行う必要はありません。場合によっては、ひとつの行動を何度か繰り返さなければならないかもしれませんし、異なる順番で行わなければならないかもしれません。



## みる

「みる」というのは、支援者が次のことをすることです。

- 何が起こったのか、何が起きているのかを確認する
- 誰が助けを必要としているのかを確認する
- 安全を確認する
- 身体的外傷の有無の確認をする
- 差し迫った基本的で現実的なニーズを確認する
- 心理的反応に目を配る

## 事例

ある夜遅く、ジュアンは仕事を終えて真っ暗な田舎道を家に向かって自動車を走らせていました。突然、彼は対向車のライトの光の中に牛の影が映ったのを目撃しました。その直後、対向車は牛に激突しました。

ジュアンはすぐに車を止め、状況を判断して彼がすべきことについて慎重に考えました。最優先事項は、更なる事故の発生を防ぐことでした。彼は道路の反対側の交通整理をして事故防止を行いました。それから救急車を呼んでひっくり返った車に駆け寄りました。

ジュアンが車に着いた時、運転手がなんとか車から這い出して、歩き出そうとしていました。彼はよろめき茫然としていました。ジュアンは静かに彼に近づき、「助けに来ました」と言いました。彼は自分の上着を脱いで運転手に掛けてあげ、「ケガはありませんか、どこか痛いところはないですか」と尋ねました。その男性は腕を押さえて「腕の骨が折れたかもしれません」と答えました。ジュアンは彼を自分の車に連れて行き、後部座席に座らせました。ジュアンは「救急車と警察を呼んだのもう大丈夫ですよ」と説明しました。そして、「助けが来るまでできるだけ腕を動かさないようにした方がよいですよ」と言いました。その男性は真っ直ぐに前を見つめていましたが、完全に放心状態でした。彼は「車が空中に投げ飛ばされた時には、死ぬかと思いました」と言いました。

ジュアンは、「あれがもし自分の身に起こったらやっぱり怖いですよ」と言いました。彼は男性に水を勧めて「助けが来るまで側にいますからね」と伝えました。

## 専門家への紹介が必要な重度のストレスの兆候：

時には心理的反応が非常に強いため、日常生活にも影響が出る場合があります。もし、この反応がしばらく続いており、専門的サービスを提供する所があれば、精神保健の専門家へ紹介した方がよいでしょう。

次のような人は専門的援助を必要としています。

- 1週間以上眠れず、混乱しているように見える人
- 自分自身の身の回りのことができない、子どもの世話ができないなど通常の生活ができないほどのストレスを抱えている人。たとえば、食料があり浴室を利用できる状況にあっても、きちんと食事ができないとか清潔を保てないような人
- 自制心を失い、自分が何をしようとしているのかわからなくなっている人
- 自分自身や他人を傷つける恐れがある人
- 薬物やアルコールの乱用をしている人

このようなストレスを抱える前から精神障害がある人や服薬している人も専門的な精神保健の支援を継続する必要があります。





## き く

「きく」というのは、支援者が以下のことをすることです。

- 対象者に近づく
- 自己紹介をする
- 注意を払い積極的に耳を傾ける
- 感情を受け止める
- 混乱を鎮め落ち着かせる
- ニーズや心配事について尋ねる
- 差し迫ったニーズや問題に対する解決策を見つける手助けをする

「きく」とは、支援者が苦しんでいる人に近づき彼らとかがわり始めた瞬間からコミュニケーションをとる方法です。

「きく」というのは耳で行うことだけではありません。それは「聞く」<sup>註1)</sup>です。それに対して「聴く」があります。これは苦しんでいる人に注意を払い、何が起こったのかを理解しようとするきき方です。「きく」<sup>註2)</sup>とは、相手を感じていることや必要とするものを理解することです。また、苦しんでいる人が経験していることを受け入れ、関心を持ち、敏感であるということです。さらに、相手が話したくない時を理解し、沈黙することを受け入れることです。

註1) 「聞く」は、耳に入ってくる音をただ漠然ときいているという意味。

註2) ここでは「きく」は「聴く」の意味で用いる。

## 落ち着かせて積極的傾聴をする

トムが通りを歩いていると道の反対側にある店から叫び声と物音が聞こえました。見るとその店から銃と大きなバックを持った男が飛び出して来ました。男は走って車まで行くと飛び乗って急いで逃げ去りました。

トムは走って道を横切り、その店の中に入りました。レジ裏には大声で泣き叫ぶ女性がいました。彼女はパニックに陥っているようだったので、トムは大声で、しかし落ち着いた声で「もう大丈夫、強盗は去りました」と言いました。トムはその女性に「警察に電話するので警察官が来るまで一緒にいてあげましょう」と言いました。

女性は落ち着いてきた様子でした。彼女はまだ呼吸が苦しそうだったので、トムは椅子を探して彼女に座るように言いました。そして彼女がもっとゆっくりと呼吸ができるように優しく導きました。彼女が息を吸う時、彼は「空気がお腹に完全に入るのを感じるように」とそっと言いました。彼女は彼の手を手を伸ばし、しっかりと握りました。彼女は「気分が悪くて吐きそうだわ」と彼に言いました。トムは「落ち着くまでそばにいますよ」と答えました。

しばらくすると、彼女は普通に呼吸できるようになりました。トムは水の入ったコップを持って来て、「気分はどうですか」と静かに尋ねました。彼女はコップを受け取って頷き、ゆっくりと水を飲みました。トムは彼女が落ち着いてきたのを見て、「強盗が銃を持って店から出て来るのを見ました」と言いました。その後、彼が黙っていると女性が話し始めました。彼女は「とても恐かった」と言いました。彼女は「死ぬかと思った」とも語りました。

トムは女性の手を握ったまま静かに耳を傾けました。そして「あなたはとても勇敢で、状況にうまく対処しましたね」と伝えました。彼は彼女に「電話して来てもらいたい誰かとかそばにいてほしい家族がいますか」と尋ねました。女性は「町に買い物に行っている夫に電話して欲しい」と彼に頼みました。トムは夫が到着するまで女性のそばに一緒にいました。するとまもなく警察官が到着しました。



## 動揺している人を落ち着かせる

誰かがパニック状態にあるか、困難な状況に対して身体的反応を示している場合にどう対応したらよいかを知っておくことは重要です。そのような人には、落ち着いて慌てず、明確で短い言葉で話しかけましょう。その人に自分の症状を説明してもらい、症状の原因に心当たりがあるか尋ねましょう。

胸部の不快感や息切れは、心臓発作や喘息などの身体的な問題によっても引き起こされる可能性があることに注意してください。症状の原因に懸念がある場合は、できるだけ早く医師の診察を受けることを勧めてください。

鼻から息を吸い込み、お腹いっぱいゆっくりと空気が入るのを感じてから、口からゆっくりと息を吐き出すように促します。その人の不快感はすぐに収まること、もう安全であること、そして悪いことはもう何も起こらないことを伝えて安心させてください。落ち着きを取り戻して苦痛が和らげば、症状も軽減することを説明しましょう。

誰かがパニックに陥っている時に支援者が冷静であることや、苦しんでいる人が心の落ち着きを取り戻し助けを受け入れるのは難しいこともあるということを理解しておくことが重要です。

## つなぐ

「つなぐ」とは、苦しんでいる人を以下のことをして助けることを意味します。

- 情報につなぐ
- 大切な人や社会的支援につなぐ
- 現実的な問題への取り組みを支え解決につなぐ
- サービスやその他の支援につなぐ

「つなぐ」という行為は、有用な結果をもたらします。これには、苦しんでいる人が情報を入手できるように支援することが含まれます。それは、心理教育であったり、苦しんでいる人が多くの情報を得られるような人やサービスにつなぐということだったりします。



### 心理教育とは何か

心理教育とは、自分自身や周囲の人々の行動や感情をより深く理解するのに役立つ情報を人々に提供することです。

詳細については、IFRC PSセンターの心理教育資料を参照してください。たとえば、「心理教育とは何か?」、「急性ストレスへの対処」、「子どもへのPFA」などです。



「つなぐ」には、人々を大切な人と社会的支援に結びつけることが含まれます。PFAの提供者は、その地域でどのような社会的資源が利用できるのかを知っておくと役立ちます。

「つなぐ」という行為には、実際の問題への対処、サービスやその他の支援へつなげることも含まれます。これは、たとえば苦しんでいる人と一緒にいてくれる人に連絡を取ったり、家に帰るのを手伝ったりすることなどです。



紹介時の情報については、後ろのページのテンプレートを参照してください。

## より専門的な支援に紹介する

困難な状況に直面している人々は、複雑な反応を示したり、複雑な状況に置かれていることがあります。これはPFAで提供できる以上の支援が必要であることを意味します。PFAの提供者は、これらのタイプの反応と状況を理解し、他の支援にどのように紹介するかを知っておくことが重要です。複雑な状況と反応の例を次に示します。

### 複雑な状況

複雑な状況とは、必要なすべての支援をPFA提供者が提供できず、他の人に紹介したり関わってもらう必要がある場合です。簡単に言うと複雑な状況とは、PFA提供者が他の人に助けを求める必要がある時です。

複雑な状況とは次の場合です：

- 相手が医師の診察を必要とするような身体的外傷を負っている場合
- 相手が性的およびジェンダーに基づく暴力を受けている場合
- PFA提供者が同時に多くの人を援助している場合
- PFA提供者が特別なニーズがある可能性がある子どもや女性や障害のある人など多様な人々を支援している場合
- PFA提供者が複雑な反応を示す複数の人を支援している場合

### 複雑な反応

複雑な反応は、苦悩に対する一般的な反応よりも深刻です。複雑な反応を示す人は、しばしば専門的な支援への紹介やその他の手助けを必要とします。

よく見られる複雑な反応の例は次のとおりです：

**パニック発作や不安感**のために心拍数があがり、息切れ、胸の痛みを感じるようになります。通常よりも多く汗をかき、めまいやふらつきを感じ、病気になったように感じます。

**怒りと攻撃的な行動**は、暴力的状況や測り知れない喪失などのような危機的状況に対する一般的な反応です。

**自傷行為と自殺**。自傷行為とは、たとえば自分の皮膚や肉体を切りつけたり火傷をさせたりするなど、故意に自分自身を傷つけることです。自殺とは、意図的に自分の命を奪うことです。自分を傷つけたり自殺したりする恐れのある人を常に真剣に受け止め、さらに助けが来るまでその人を放置しないことが重要です。

**長引く悲嘆**は、大切な人を失ったことを受け入れて適応するのが難しいと感じる時に生じます。悲嘆は、その人が日々どのように生きていくのか、また他の人とどのような関係を持つていくのかに影響を与えます。それは一時の反応ではありません。それは一定期間に渡って生じます。また、その人が新たな困難を経験した時や何らかの形で悲しみを思い出した時に、非常に強い苦痛の感情につながる可能性があります。





危機的状況の後の**睡眠の問題**は非常に一般的です。多くの人々は、眠りにつくのが難しいと感じます。通常よりも寝過ぎて目覚めるのが難しいと感じる人もいます。睡眠の問題が何日も続くと身体的および心理的な問題につながる可能性があります。重度の睡眠障害は、日常生活、気分および他の人との人間関係に悪影響を及ぼします。

**フラッシュバック**とは、危機的出来事の瞬間に戻ったかのように感じることで、フラッシュバックはしばしば現実のように感じられ、混乱を招き恐ろしくなります。これは精神疾患の前兆でも精神疾患でもありません。これは異常な経験に対する正常な反応です。ただし、その人がそれらに対処するのに助けが必要な場合があります。

**有害な対処法**には、自己判断による服薬または飲酒、暴力的または攻撃的になる、あるいは自分を他の人から完全に孤立させることが含まれます。

特定の要因により複雑な反応が発生するリスクが高くなります。

たとえば、その人が：

- 家族から離れていた
- 死ぬかと思った
- ぞっとするような物がたくさんある状況にいた
- 以前にトラウマ体験がある
- 大切な人を失った
- 精神的障害を持っている

場合です。

## 子どもへのPFA

子どもは、大人と同様のリスクと困難に直面します。しかし、子どもに特有のリスクもあります。これらには、両親や養育者の喪失や離別、児童虐待および搾取があります。

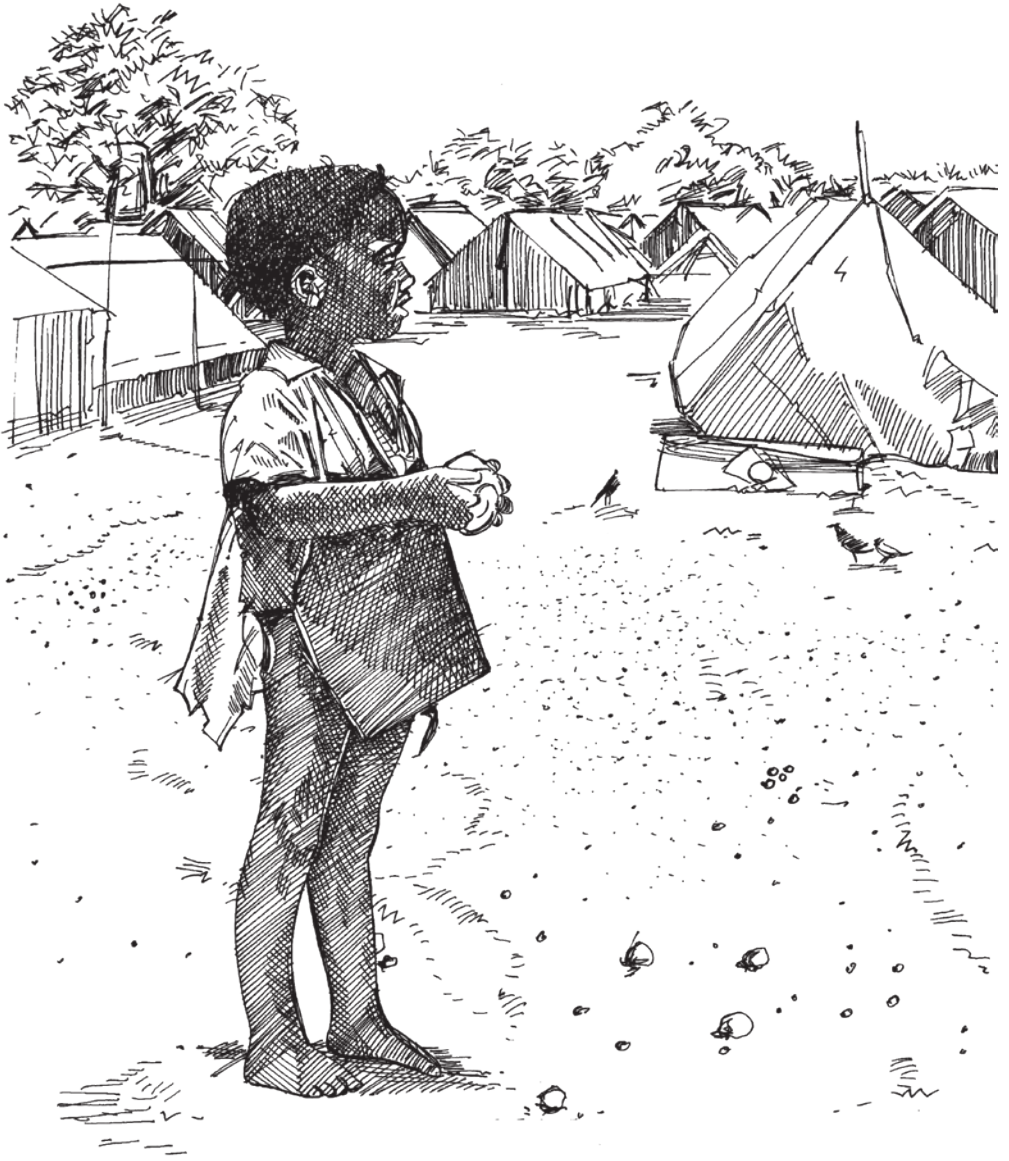
子どもは、大人と同じようにはストレスの多い出来事を理解したり反応したりしません。子どもの反応は、その子が何歳であるかやその子がどの程度状況を理解しているのかによって異なります。ただし、子どもの行動には、子どもが苦しんでいることを示す一般的な兆候がいくつかあります。

たとえば、子どもが：

- 震え、頭痛、食欲不振、疼き、痛みなど具合が悪い時の身体的症状を示す
- 大泣きをして泣き止まない
- 非常に動揺してパニックになっている
- 攻撃的で他人を傷つけようとする（叩く、蹴とばす、噛みつくなど）
- 異常な行動をする
- 養育者にしがみつきどこへも行かせない
- 混乱して途方にくれているように見える
- 引っ込み思案になり、ほとんどあるいはまったく行動せず非常におとなしく見える
- 隠れる、あるいは他の人に近づかない
- 他人に反応せずまったく話さない
- 非常に怯えている

という兆候を示します。

子どもへのPFAも「みる、きく、つなぐ」の原則に基づいています。ただし、留意すべき重要な違いがあります。それは、子どもの年齢によって反応が異なるため、コミュニケーションをとる方法が異なるということです。



## グループへのPFA – チームへの支援

多くの赤十字・赤新月社の職員とボランティアは、困難で複雑で時には危険を伴う環境で働いています。彼らは危機的状況にある人々を支援し、実用的な支援を提供し、思いやりと心理的な支援を提供します。ボランティアや職員は、強い影響を受ける可能性があります。彼らは被害を受けたコミュニティから来ていることも多いので苦痛と苦難を経験します。

PFAとサポートミーティングは、危機的状況の最中とその後に職員とボランティアに支援を提供する方法です。この種のミーティングは、チームメンバーに何が起こったのかを深く考える場を提供してチームに何が起こったのかをより明確に理解することを促進します。それらは、たとえばピアサポート<sup>註)</sup>を通じてチームに互いに助け合う方法を提供します。ミーティングでは、紹介やその他の個別の支援が必要な人を特定することもできます。

註) 仲間同士の支え合い

### いつグループでPFAを実施するか

グループへのPFAは、職員またはボランティアのチームと一緒に危機的状況に対応した後に役立ちます。また、チームメンバーに準備させるために危機出来事の前に提供することもできます。グループでは苦悩の徴候を理解して対処する練習をするために心理教育を使用することができます。

### なぜグループにPFAを提供するのか

グループへのPFAは、同時に多くの人々を助ける方法です。それは、グループメンバーの強みと内に秘めた力を強化します。それは、たとえばピアサポートを使用して、みんながより強く結びつくことを促進します。

### どのようにPFAをグループに提供するのか

PFAの原則を活用したサポートミーティングのやり方は、個人の場合と同じPFAの原則（みる、きく、つなぐ）を使用します。ミーティングでは、個人がどのように反応しているかだけでなく、グループのメンバーが互いにどのように関係しているかに焦点を当てます。

## PFAの原則を活用したサポートミーティングの構成要素

1. 参加者の様子を確認
2. 危機的状況での実際の行動の簡単な振り返り
3. 情報と心理教育の提供
4. セルフケア、ピアサポートおよび前向きな対処の促進
5. 必要に応じた参加者への紹介先の情報提供
6. 全員が大丈夫であることの確認と今後について話し合ってミーティングを終了



## さらなる害を与えないこと (Do No Harm)

PFAとは、落ち着かせること、心理的な支援、積極的な傾聴、そして実用的な支援のことです。カウンセリングや治療ではありません。PFAは心理的、実用的な支援を提供することに焦点を当てています。支援者は相手の詳細な個人情報を必要としません。支援者は悲惨な出来事のすべての話をきく必要はありません。

責任ある支援をするときには、倫理的な配慮事項がいくつかあります。このことは、苦しんでいる個人やグループを助けるときに重要です。

PFAを提供する際の責任ある支援をする上で「すべきこと」と「してはいけないこと」の一覧は、次のとおりです。



すべきこと	してはいけないこと
プライバシーを尊重し、聞いた話の内容の秘密を守りましょう	正当な理由なく守秘義務のルールを破ってはいけません
情緒的に支え、実際に役立つ支援を提供しましょう	根掘り葉掘り尋ねすぎてはいけません
相手の文化、年齢および性別に配慮してふさわしい行動をしましょう	失礼な態度をとったり、支援者としての立場を悪用してはいけません
積極的に傾聴しましょう	相手が重要なことを話しているときに、注意がそれて他のことを考えてはいけません
自分自身の先入観や偏見を自覚し、とらわれないようにしましょう	行動や感情だけでその人を判断してはいけません
自分で意思決定をする権利を尊重し、自分の問題を自分で解決できるように自助を促しましょう	ああしろこうしろと問題の解決方法を支援者が指示してはいけません
誠実に、信頼されるように接しましょう	できない約束をしたり、誤った情報提供をしてはいけません
相手が基本的なニーズを満たせるように手助けしましょう	支援に対する金銭や見返りを求めてはいけません
自分には難しすぎて扱いきれないと感じる事柄があることを自覚しておきましょう	自分の能力を過大評価してはいけません
たとえ今は助けを望んでいなくても、後になってからでも支援を受けることができるとはっきりと伝えましょう	相手が望んでいないのに支援を押し付けてはいけません
敬意に満ちたやり方で支援を終了しましょう	さらなる支援についての情報提供や終わりの挨拶もなく突然支援を終了してはいけません



## セルフケア

責任ある支援には、支援者が自分の健康とウェルビーイングに気をつけることが含まれます。支援者は、危機的状況下にある他人を支援したり、自分自身の苦悩によって影響を受ける可能性があります。PFAを提供することは、肉体的にも心理的にも困難なことがあります。苦しんでいる人とのやり取りは簡単ではありません。支援者が十分なことができないと感じた場合、罪悪感、悲しみ、欲求不満につながる可能性があります。

支援者は自分自身のケアのために「みる、きく、つなぐ」の活動原則を適用できます：



### みる

- 自分自身の反応を注意深く観察してください
- 自分の反応が高ストレスまたは燃え尽き症候群の兆候または症状でないか観察しましょう

### きく

- 反応があなたにどのように影響しているかを確認してください
- 自分の気持ちを認め受け入れてください
- よりよく対処できる方法を自己決定できるようにあなたの反応に影響を与えているものを取り除いてください

### つなぐ

- 他の人とつながってください。自宅でも職場でも他の人からの支援を求めて手をさしのべてください
- あなたのウェルビーイングを守るのに役立つ活動をしてください



## 個人の予防要因

- チームへの帰属意識を持っている
- 任務に意義を見出せる
- 他者を助けたいという意欲がある
- 日課と生活様式を維持できている
- 仕事から離れて休息をとることができる
- 必要なときに利用できるサポートがあることを知っている
- チームメンバーと相互にサポートし合える
- 自分の文化的慣習や信念を維持することができる
- 気遣ってくれる家族やコミュニティに所属している

## 組織の予防要因

- すべての職員とボランティアが一堂に会し、チームへの帰属意識を育む定期的なミーティングを開催する
- 皆が気兼ねなく話し合い、問題を共有し、守秘義務の原則を尊重する組織的文化がある
- ボランティアの活動に感謝を示す
- 方針と戦略に沿って妥当な活動環境がある
- 支援を得るための方法について明確に情報提供がされている

## 紹介に役立つ情報

このフォームを使用してお住まいの地域で利用できるサービスの紹介先の詳細を書き加えてください（ここにはないサービスは追加してください）。リストを最新の状態に保ってください。

紹介先	詳細な連絡先
緊急支援	
警 察	
消 防	
救 急 車	
児童保護施設	
医療施設	
SGBV（性とジェンダーに基づく暴力）の支援	

**国際赤十字・赤新月社連盟**

**心理社会的支援リファレンスセンター**

Blegdamsvej 27 · DK-2100 Copenhagen · Denmark

Phone: +45 35 25 92 00 · E-mail: psychosocial.centre@ifrc.org · Web: www.pscentre.org

Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center · Twitter: @IFRC\_PS\_Centre

---

赤十字・赤新月社のサイコソジカル・ファーストエイドは、IFRC心理社会的支援リファレンスセンターが作成しました。それは以下から構成されます：

- 赤十字・赤新月社版サイコソジカル・ファーストエイド（PFA）ガイド
  - 赤十字・赤新月社版サイコソジカル・ファーストエイド（PFA）要約版
  - 赤十字・赤新月社版サイコソジカル・ファーストエイドの研修モジュール：
    - ・モジュール1. PFAの概要（4～5時間）
    - ・モジュール2. PFAの基礎（8～9時間）
    - ・モジュール3. 子どもへのPFA（8～9時間）
    - ・モジュール4. グループへのPFA / チームへの支援（21時間－3日）
- 

**編集責任者：**Louise Vinther-Larsen, Nana Wiedemann

**著者：**Pernille Hansen

**執筆補助：**Wendy Ager, Louise Juul Hansen, Mette Munk

**査読校正：**Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Eliza Cheung, Ziga Friberg, Ferdinand Garoff, Louise Juul Hansen, Sarah Harrison, Sara Hedrenius, Elfa Dögg S.Leifsdóttir, Maureen Mooney, Stephen Regel, Gurvinder Singh.

子どもへのPFAに関する部分は、セーブ・ザ・チルドレン・デンマーク（2013）. 子どもへの実践者のためのサイコソジカル・ファーストエイドのトレーニング・マニュアル、セーブ・ザ・チルドレン、コペンハーゲン。に基づいています。これらの資料の開発に資金を提供し、支援して頂いたアイスランド赤十字社とDANIDAに感謝します。

このマニュアルで述べられている「みる」「きく」「つなぐ」の原則は、WHO、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（2011）. 心理的応急処置（サイコソジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド。WHO：ジュネーブ。に基づいています。

---

**制作：**Pernille Hansen · **デザイン：**Michael Mossefin / Paramedia / 12007

**イラスト：**Rod Shaw / International Federation · **印刷：**KLS PurePrint, Hvidovre、デンマーク

**表紙の写真：**Benjamin Suomela / フィンランド赤十字

**ISBN（印刷）：978-87-92490-54-4.（オンライン）：978-87-92490-60-5**

---

**引用表記例：**サイコソジカル・ファーストエイド（PFA）ガイド要約版、IFRC心理社会的支援リファレンスセンター、コペンハーゲン、2019年。（A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies, IFRC Reference Center for Psychosocial Support, Copenhagen, 2019.）


赤十字・赤新月社のサイコソジカル・ファーストエイドを翻訳または転用を希望される場合は、IFRC心理社会的支援リファレンスセンターにお問い合わせください。皆様からのコメント、提案、フィードバックを歓迎します：psychosocial.centre@ifrc.org

IFRC心理社会的支援リファレンスセンターは、デンマーク赤十字社に設置されサポートされています。

©国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター 2019

---

**Psychosocial Centre**

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



**MINISTRY OF  
FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK**  
Danida



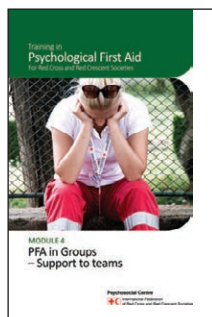
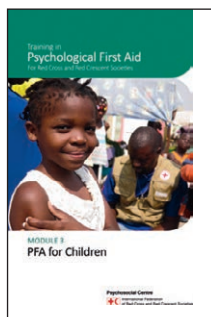
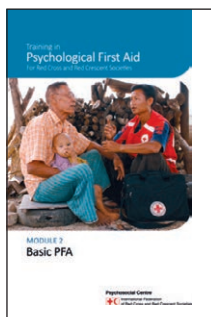
## サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) ガイド

～赤十字社・赤新月社版～

PFAは苦しんでいる人を支援するために使える、簡単だけれども強力な方法です。そこには、苦しんでいる人の反応に注意を払い、積極的に耳を傾け、必要に応じて差し迫った問題や基本的ニーズに対処できるように実際の支援を提供することが含まれます。PFAのスキルを学び、危機的状況への反応を理解することで、支援者が支援活動を行う力となり、自分自身の生活にも同じスキルを活かせるようになります。

「赤十字・赤新月社版PFA」は、いくつかの冊子に分かれており、個々に使用したり、何冊かを同時に活用したりすることが可能です。それには、サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) ガイド、サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) ガイド要約版、4つの研修モジュールが含まれます。最初の2つの研修モジュールでは基本的なPFAスキルを、3つ目は子どもへのPFAを、4つ目はグループへのPFAの提供方法を取り上げています。

これらの資料が、現場で実際の支援活動に従事する職員とボランティアの支えとなることを願っています。私たちの目標は、支援を求めている人々に対して、各国の赤十字・赤新月社が可能な限り効果的に心理社会的支援を提供できるように支援することです。



[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## 訳者あとがき

これは、国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）の心理社会的支援リファレンスセンター（PSセンター）が2019年に作成した“A Short Introduction to Psychological First Aid”の全訳です。

IFRCのPSセンターが作成した“Community-based Psychosocial support Participant’s book”（邦題「コミュニティに根ざした心理社会的支援 受講者用読本」）を2020年に翻訳することができましたが、この受講者用読本は2009年に作成されたために「モジュール5 サイコロジカル・ファーストエイドと支援的コミュニケーション」で紹介されているサイコロジカル・ファーストエイド（PFA）の内容が赤十字独自のものになっていました。しかし、今日ではWHO版PFAが世界的に普及しており、PSセンターでもWHO版PFAを取り入れ2018年に“A Guide to Psychological First Aid”と“A Short Introduction to Psychological First Aid”を作成しました。このたびは、一日でも早くWHO版PFAに準拠したPSセンターのマニュアルを読んでいただきたいと思い、紙数の少ない“A Short Introduction to Psychological First Aid”の方を翻訳することにしました。

翻訳の途中で、日本赤十字社が“A Guide to Psychological First Aid”の翻訳に取り組んでいることを知り、連絡を取り合い用語の統一を心がけ、できるだけ齟齬がないようにしました。日本赤十字社国際部の齊藤彰彦氏、矢田結氏とPSセンターの登録専門家である諏訪赤十字病院の森光玲雄氏から貴重なアドバイスを頂きました。お名前を記して感謝いたします。

PSセンターからは、“A Short Introduction to Psychological First Aid”の印刷版を送って頂きました。思いのほか小さな印刷物でしたので、翻訳の印刷版も持ち運びに便利なA5版にしました。

この翻訳のPDF版の制作については、日本赤十字秋田看護大学の学長特別助成を頂くことができました。また、印刷製本にあたっては日本赤十字国際人道研究センターから助成を受けることができました。この場を借りて深く感謝申し上げます。

この「サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）ガイド要約版」が、「コミュニティに根ざした心理社会的支援 受講者用読本」とともに研修などで活用され多くの方々へ読んでいただき、災害時の心理社会的支援活動に活かされることを願っています。

2021年6月吉日

日本赤十字国際人道研究センター 研究員  
日本赤十字秋田看護大学 准教授  
齋藤 和樹

日本赤十字秋田看護大学

〒010-1493

秋田県秋田市上北手猿田字苗代沢17-3

Website <http://www.rcakita.ac.jp>

日本赤十字国際人道研究センター

〒150-0012

東京都渋谷区広尾4-1-3

(日本赤十字看護大学内)

Website <http://www.jrc.ac.jp>

印刷製本／株式会社 八郎瀧印刷

〒018-1606 秋田県南秋田郡八郎瀧町夜叉袋字沖谷地241-3

Website <http://www.hachiprint.jp>