

## いつ専門的なサービスに紹介するか? When to refer

専門的な心理的支援への紹介をする状況の例として、その人が、

- 前週から眠れず、困惑し混乱している
- とても動揺していて、正常に行動できない、自分自身や子どもの世話をすることができない、例えば、食べ物があるのに食べない、洗面所が使えるのに身なりをきれいにしない。
- 行動を制御できず、予測できない、または破壊的なやり方で振る舞う
- その人自身もしくは他の人を傷つける恐れがある
- 過度の、また普通でない量の薬の使用、またはアルコールの摂取を始める

## 準備 Preparing for PFA

### 困難な状況にある人々のために

- 基本的ニーズを満たすために、どのような資源が活用できるか?
- 活動する際、文化、年齢およびジェンダーにおける考慮点は何か?

### 救援者自身のために(セルフケアとチーム内の相互支援)

- 被災した人々は、どのような反応をみせる可能性があるのか?
- どのような状況では一人で対応でき、いつ同僚もしくは管理者に助けを求める必要があるのか?
- 現場において、どのようにお互いを支援するのか?
- 困難な状況にある人々に関わることで、どのような反応が自分たちに起こるのか?
- 派遣中および派遣後にチームが活用できる資源はあるか?

全ての内容は、以下のガイドラインに基づいています。

IFRC Psychosocial Centre(2018). *A Guide to Psychological First Aid*,

Retrieved from <http://pscentre.org/>

Edited by Mikiko Hirano, Kozi Tsuda

Designed by Mikiko Hirano

日本語仮訳:平野・津田

2019.1.18

## PFA : Psychological First Aid 心理的応急処置、こころの救急法

### PFA とは何か?

PFAは、困難な状況にある人々(people in distress)を支援する手法の一つで、人々が気持ちを落ち着かせ、困難を乗り越えることを助けます。PFAは、状況にうまく対処し、情報を得た上での決定を支援する人道的な方法です。

### PFA は

- 困難な状況にある人々を癒し、彼らが安心して気持ちを落ち着かせるのに役立ちます
- ニーズと心配事を見極めることです
- さらなる害から人々を守ることです
- 情緒的な支援を提供します
- 食糧や水、毛布や一時的な滞在場所など、差し迫った基本的なニーズに対処するのを助けます
- 人々が情報や、サービス、社会的支援を得る手助けをします

### PFA は

- 専門家のみがおこなうものではありません
- 専門的なカウンセリングや治療ではありません
- 苦悩(distress)の原因となった出来事についての詳細な話し合いを促すものではありません
- 起こったことに関する分析を求めるものではありません
- 何が起こったかに関する詳しい情報を強く求めるものではありません
- 出来事への反応や気持ちをシェアすることを求めるものではありません

## PFA の行動原則 PFA Action principles



### みる LOOK

- 何が起きたのか、何が起きているのかに関する情報
- 誰が助けを必要とするか
- 安全確認
- 身体的外傷
- 差し迫った基本的、実地的ニーズの確認/気づき
- 情緒的な反応



### きく LISTEN

- 近づく
- 自己紹介する
- 気を配り、傾聴する
- 感情を受け止める
- ニーズと心配事を聞く
- 困難な状況にある人々が、彼らのニーズと問題への解決策を見つけるのを助ける



### つなぐ LINK

人々が

- 情報を得るのを助ける
- 大切な人や社会的支援に結びつきの助ける
- 実地的な問題に取り組めるよう助ける
- サービスや他の支援を得る手助けをする

すべきこと	すべきではないこと
プライバシーを守り、聞いた話について秘密を守ること	十分な理由があったとしても、守秘のルールを破ること
情緒的、実地的な支援をおこなうこと	深く探ること
人々の文化、年齢、ジェンダーを考慮して適切に行動すること	無礼な態度や、救援者としての関係を不当に利用すること
傾聴すること	相手が重要なことを話している間に、気もそぞろで、他のことを考えていること
自分の偏見や先入観に気づき、とらわれないようにすること	相手の行動や気持ちを決めつけること
自分自身で問題を解決できるよう、人々の自己決定の権利を尊重し、自立を手助けすること	何をすべきか、どのように問題を解決すればよいか教えること
正直であり、信頼できること	不誠実な約束をすること、もしくは誤った情報を与えること
基本的ニーズにつなげること	相手を助ける対価として、お金や利益を求めること
自分が対処できないときに気づくこと	自分のスキルを過大評価すること
今、助けを必要としなくても、今後も支援を受けられることを人々にはっきりと示すこと	相手が助けを求めているのに、無理強いを続けること
敬意をもった安心できる方法で、支援を終わらせること	今後の支援の情報を与えることなしに会話を打ち切り、突然支援を終わらせること