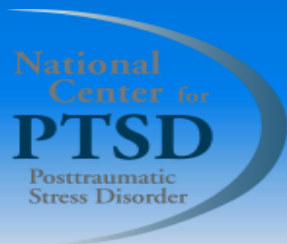


令和5年度 母子保健指導者養成研修

母子保健における災害時のこころのケア (PFA基礎知識について)

兵庫県こころのケアセンター
PFA/SPR認定トレーナー
大澤智子



自己紹介

- 大澤智子（おおさわともこ）
 - 大阪大学大学院人間科学研究科卒
 - 人間科学博士
 - 公認心理師/臨床心理士
 - 専門：二次受傷/惨事ストレス、災害時の心のケア
 - 総務省消防庁緊急時メンタルサポートチーム
 - 第5管区海上保安本部 メンタルヘルスアドバイザー
 - 現在、兵庫県こころのケアセンター 上席研究主幹



兵庫県こころのケアセンター 2004年4月開設

兵庫県こころのケアセンターは、研究や研修、相談・診療など、
こころのケアに関する多様な機能を有する全国初の拠点施設です。



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



Hyogo Institute for Traumatic Stress

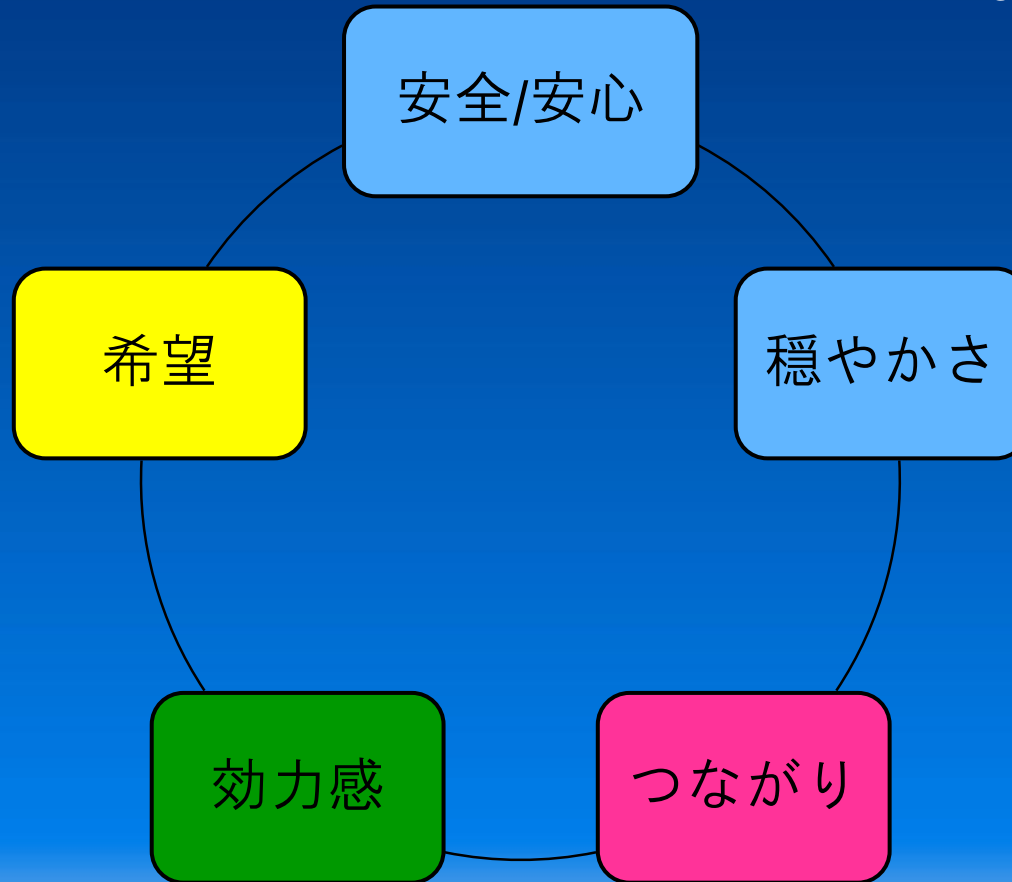
PFAの歴史

- 災害や事件事故後の基本的な介入の指針
- 2001年11月にアメリカで開催された専門家会議によってその基礎が提案
- PFA（通称「アメリカ版」）
 - 発展途上国 → 世界保健機関（WHO）版
 - 子ども → セーブ・ザ・チルドレン版



経験則に基づいた 介入時の5つの原理原則

Hobfollら, 2007



PFAを作成した組織

- アメリカ国立PTSDセンター
 - ▣ www.ncptsd.va.gov


- アメリカ国立子どもトラウマティック
ストレス・ネットワーク
 - ▣ www.NCTSN.org



サイコロジカル・ファーストエイド

PSYCHOLOGICAL FIRST AID

Field Operations Guide
2nd Edition

 National Child Traumatic Stress Network
National Center for PTSD

NCTSN  The National Child
Traumatic Stress Network



Hyogo Institute for Traumatic Stress

サイコロジカル・ファーストエイドの歴史

- 災害や事件事故後の基本的な介入の指針
- 2001年11月にアメリカで開催された専門家会議によってその基礎が提案
- PFA（通称「アメリカ版」）
 - 発展途上国 → WHO版
 - 子ども → セーブザチルドレン
 - WHO版＋セーブザチルドレン版 → 赤十字版





サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き 第2版

Psychological First Aid
Field Operations Guide 2nd Edition



アメリカ国立 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

アメリカ国立 PTSDセンター
National Center for PTSD

日本語版作成:兵庫県こころのケアセンター
Hyogo Institute for Traumatic Stress

- 2009年3月に兵庫県こころのケアセンターが日本語版を作成。
- PDFは以下URLから
[<http://www.j-hits.org>]
- 本文64頁、付録21頁。



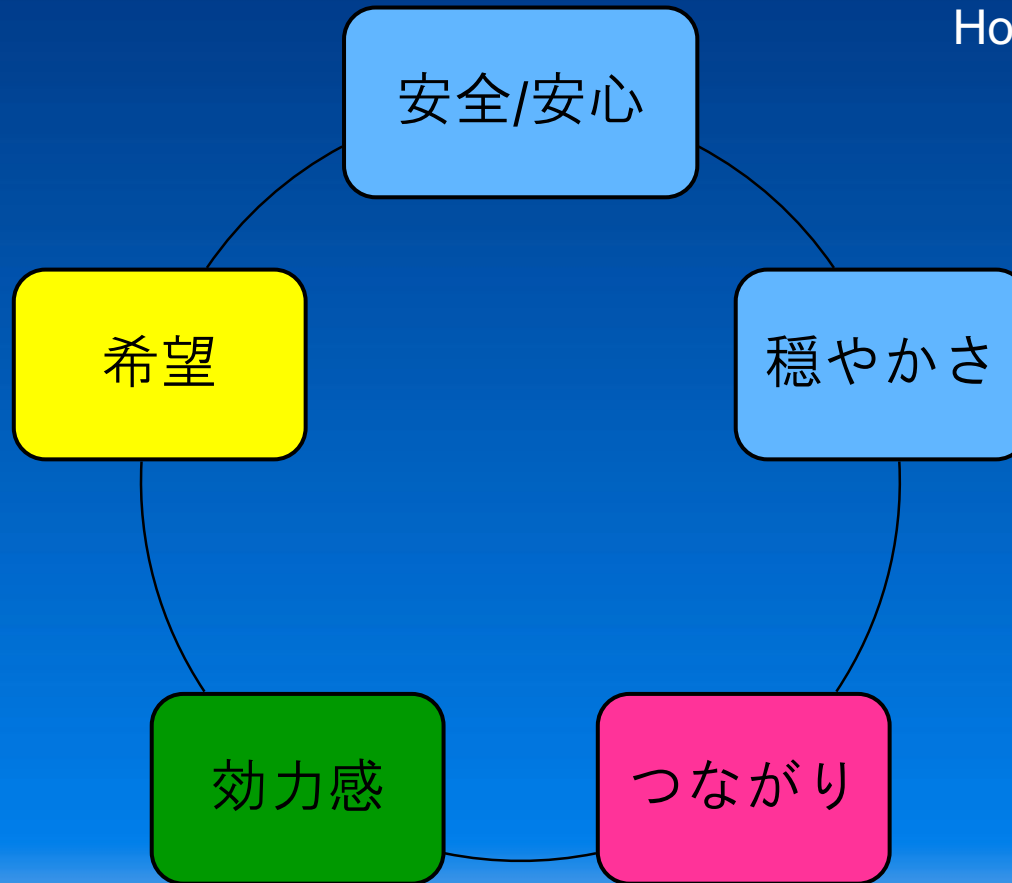
PFAの活動内容

1	被災者に近づき、活動を始める
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



経験則に基づいた 介入時の5つの原理原則

Hobfollら, 2007



PFAとは？

災害やテロの直後に子ども、思春期の人、大人、家族を支援する際に使用できる効果が知られた方法を、必要な部分だけ取り出して使えるように構成したもの



誰が使うことを 想定しているの？

- PFAは早期介入を行う人によって提供され、
専門教育を受けていない人も使える
 - 保健・公衆衛生担当者
 - 災害救援者
 - 学校関係者
 - 災害ボランティア、地域役員、民選委員
 - 役場職員、など



どこで使えるの？

- PFAはさまざまな状況で利用できる
 - 避難所
 - 職場、学校、作業所
 - 病院やトリアージの現場
 - 老人介護施設
 - グループホーム
 - 保健所等



提供者の必要条件

- PFA提供者は以下の能力が求められる
 - 無秩序で予測が困難な環境で働くこと
 - 被災者の状態を瞬時に査定すること
 - 介入の時期、文脈、文化に合わせたサービスを提供すること
 - 激しい苦悩や反応に耐えること



提供者の必要条件（続き）

- 一見、精神保健活動とは思われないような活動も受け入れられる
- 異なる文化背景、人種グループ、発達段階、宗教グループにも働きかけられる
- セルフケアができる



こんな時、どうしますか

災害に見舞われた近隣地域で支援をして
くれないかと打診されました。道は寸断さ
れ、簡単に行き来することはできません。
少なくとも数日は被災地に滞在すること
になりそうです。

この派遣依頼に回答する前に、
考慮すべきことは何でしょうか？



災害派遣前に 考慮すべき事柄

- 個人に関すること
- 健康に関すること
- 家族に関すること
- 仕事に関すること

PFAを提供する

- PFAを提供する際、
 - まず、観察する
 - 簡単で、丁寧な質問をする
 - おだやかにゆっくりと話す
 - 専門用語や略語は使わない
 - 忍耐強く、敏感で、思慮深く
 - 被災者の力を認める



避けるべき態度

- PFAを提供する際、以下は避ける
 - 被災者の体験を決めつける
 - 災害に遭った人すべてがトラウマを受けると決めつける
 - 反応を「症状」と呼んだり、「診断」「病気」「障害」などの観点から話す
 - 被災者を見下したり、恩着せがましくしたり、子ども扱いする



PFAの活動内容

1	被災者に近づき、活動を始める
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



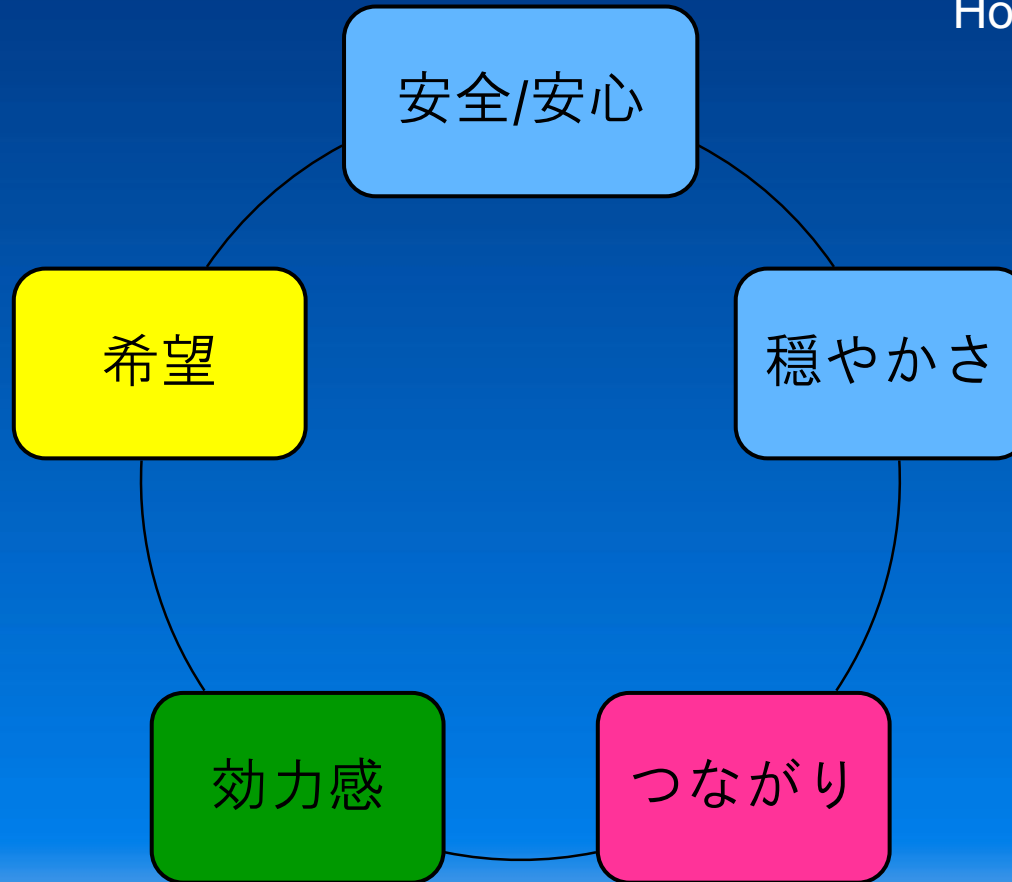
こんな場合は

- 家族で里帰りしている際、大規模災害に見舞われた。子どもは乳幼児と2歳児。
- 夫は仕事のため、他府県にある自宅に前日戻ったばかり。
- 実家は無事だが水道と電気は使えない。
- 避難所に来たが、あまりの混雑ぶりに途方にくれている。
- 両親は避難所より自宅がマシだと言い、帰宅しようとする。



経験則に基づいた 介入時の5つの原理原則

Hobfollら, 2007



安全と安心

- このお母さんはどんなことに不安を抱いているだろうか
- この親子が直面する危険にはどのようなものがあるだろうか



例えば、

- 夫と連絡が取れるのか
- 両親と別々の場所にいるのは嫌だが、実家で過ごすのも不安だし、怖い
- 避難所で子どもが走り回ったり、駄々をこねたり、泣いたりしたら
- 子どもが体調不良に陥ったら
- おむつのストックがなくなったら
- いつになったら自宅に戻れるのか



穏やかさ

- このお母さんは冷静さや落ち着きを維持できているだろうか
- 冷静さや落ち着きを取り戻すことの邪魔をしているのは何だろうか



例えば、

- 夫と連絡が取れる
- 「迎えに行けそうだ」と言われる
- 避難所で手に入る物資や受けられるサービスが知らされる
- 子どもが安全に遊べる場がある
- プライバシーが保たれる授乳場所がある



つながり

- この親子が安全や安心を抱けるために必要な物・人・情報とは
- この母親が落ち着きを取り戻すために役に立つ物・人・情報とは



例えば、

- 人
 - 夫
 - 同じ年代の子どもを抱える母親
- 物
 - 子どもが好きな食べ物
 - 日用品（おむつ、着替えなど）
- 情報
 - 「ごっこ遊び」の目的や意味
 - 避難所で受けられる支援サービス



効力感

- このお母さんが自己効力感を再確認するためにできることは何だろうか



効力感

- このお母さんが自己効力感を再確認するためにできることは何だろうか

⇒ 少し頑張ればできることを実行する

- ・ 子どもの面倒を見る（例 遊ぶ）
- ・ 両親の話に耳を傾ける



発達上の課題

- 災害の後に起こる多くのストレスや逆境は、発達を妨げたり、遅らせたり、逆行させたりするかもしれない
- 発達の機会や達成の機会を失うことが、災害後の大きな影響となる場合もある





サイコロジカル・ファーストエイド
実施の手引き 第2版

Psychological First Aid
Field Operations Guide 2nd Edition



アメリカ国立 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

アメリカ国立 PTSDセンター
National Center for PTSD

日本語版作成:兵庫県こころのケアセンター
Hyogo Institute for Traumatic Stress

- 2009年3月に兵庫県こころのケアセンターが日本語版を作成。
- PDFは以下URLから
[<http://www.j-hits.org>]
- 本文64頁、付録21頁。



PFA付録

- 恐ろしいことが起こったとき
- 乳幼児をもつ親への助言
- 就学前の子どもをもつ親への助言
- 災害にあった大人への助言
- リラクセーションのためのヒント
- 災害や事故の後のアルコールや薬の使用



提供者のケア：管理監督者

- 組織総出で業務にあたるローテーションを
- 休憩や休息を定期的・確実に
- 以下を徹底する
 - 部下の労をねぎらい、声をかける
 - 困っていることの確認
 - ペアでの活動



提供者のケア：管理監督者

- ハイリスクの基準を満たす提供者を把握し、注意深く観察する
 - 被災者であり提供者である人
 - 重大な被害を受けた人
 - 地域で継続的に活動をしている人
 - すでに何らかの問題を抱えている人
 - 短期間にいくつもの災害に対応してきた人
- 技術指導や必要な研修を行う



提供者のケア：個人レベル

- 仕事量を調整する
- ペアで活動し、愚痴や課題を分かち合う
- 一人の時間を大切にし、セルフケアを
- 自分の限界とニーズを意識する



提供者のケア：個人レベル

- 提供者に見られる黄色信号
 - 長時間一人きりで働き続ける
 - ほとんど休憩を取らず「ぶっ通し」で働く
 - 自分は十分に活動していない、と感じる
 - 甘いものやカフェインの取り過ぎ



提供者のケア：個人レベル

- セルフケアを阻害する典型的な態度
 - 休憩を取るなんて、自分勝手だ
 - みんな一日中働いているんだから私もそうするべきだ
 - 被災者のニーズは支援者のニーズよりも大切



提供者のケア：活動終了後

- 自分の「本拠地」に戻ったら、再適応のための時間が必要になることを覚えておく
- 同僚や上司、家族と話し合う
- 強いストレスが続く場合、専門家の助けを得る

