

第41回日本小児心身医学会学術集会講演記録 ● 災害対策委員会 ●

子どものための心理的応急処置 (Psychological First Aid for Children)

福地 成

東北医科薬科大学医学部 精神科学教室, 公益社団法人宮城県精神保健福祉協会 みやぎ心のケアセンター

I はじめに

近年, 地球規模の気候変動等を背景として, 地震や洪水をはじめとする自然災害が多発している. また, 新型コロナウイルスによるパンデミック, 戦禍や民族紛争などさまざまな緊急事態が身近に迫っており, 私たちはお互いに助け合い, コミュニティの機能を維持するための共通認識を確認しておく必要がある.

本学会の災害対策委員会では, 年次総会において委員会シンポジウムとして, 会員に知っておいてほしい話題を提供してきた. 第41回学術総会では, 「子どものための心理的応急処置 (Psychological First Aid for Children)」の紹介研修を提供し, 本稿はその内容を取りまとめたものである.

II 子どものための心理的応急処置 (Psychological First Aid for Children) とは

世界の中では, さまざまな緊急事態が発生し, そのたびに国際機関やNGO団体はその場に駆けつけ, 被害を受けた人々への人道支援を展開してきた. WHO (世界保健機関) と複数の国際NGOが協力して, 2011年に「心理的応急処置 (Psychological First Aid : PFA)」が作成され, 災害や事故に遭遇した方に関わるときの人道的, 支持的かつ実際に役立つさまざまな支援についての指針として広く普及されるようになった¹⁾. しかし, この通称「WHO版PFA」はあらゆる状況を想定して構成されているものの, 子どもに対する支援の解説が手薄となっていた. そこで, WHO版PFAを基盤として, 2013年に子ども支援専門の国際NGOであるセーブ・ザ・チルドレンが子どもに特化した形で「子どものための心理的応急処置 (Psychological First Aid for Children)」を作成した²⁾. 緊急事態で配慮すべき子どもの発達特性や年齢に応じた関わり方, 子どもの養育者への支援方法などが含まれた内容となっている. 日本では, デンマークで作成された当マニュアルを日本語に翻訳し, 2014年より普及を行っている. 標準的な研修会は1日 (計6時間) であり,

講義, グループワーク, ロールプレイなどで構成されており, すべてを受講した人には修了証を授与している. WHO版と同様に専門職ではなくても理解できるように, できるだけ専門用語を使用せず, 平易な言葉を用いて研修は構成されている.

III 子どもの発達と緊急時の反応

子どもに特化したPFAを作成した最大の理由は, 緊急事態に直面したときの子どもの反応は多岐にわたるといふ一点に尽きる. 緊急事態に直面したときの反射的な反応には差異はないものの, 出来事を認識してから起こす行動にバリエーションがある. 子どもPFAでは, 各年代の認知能力に即して, その反応を以下のように解説している.

・0～3歳

何が起きたのか理解できず, ただ親や養育者にしがみついたり, 離れなくなったり, 以前は恐がらなかったことを怖がることもある. 睡眠や食事行動に変化が起き, より幼い行動に戻ることがある.

・4～6歳

親や養育者 (主たる愛着対象) の反応を見て, 事実を推測する. ゆえに, この年代では親や養育者の支援が重要である. また, 想像力豊かな内面をもっていて, 創造的な考え方をすることがある. 悲惨な出来事を自分のせいだと考え, 現実にはないことを口にすることもある.

・7～12歳

起きた出来事に関連することを繰り返し話したり, 遊びの中で表現したりすることがある (例えば, 地震ごっこ, 避難所ごっこなど). これらは, 子どもにとっては, 自然な記憶の処理方法でもあるため, 遊びを無理に止める必要はないと考えられている. ただし, 暴力的な行動に展開し, 周囲に悪影響をおよぼす場合は冷静に制止することも必要である.

・13歳以上

緊急時の深刻さを自分の視点からだけでなく, 他者の視点からも理解できるようになる. この年代では, 強

い責任感や罪悪感を抱くこともあり、自滅的な行動をとったり、他者を避けたり、攻撃的な行動が増すことがある。親や権威に対して反抗的になり、社会に適合するために、より仲間をたよることもある。

本稿では、年齢に沿って反応や行動を解説したが、行動を規定する要素は年齢だけではない。例えば、認知発達の遅れや偏りがある場合、出来事への理解に歪みが生じて、まわりの支援者が想像する反応とは異なる行動をすることがある。また、過去に類似した緊急事態の経験がある子どもは、同じ年代の別の子どもとは異なる反応を示すこともある。

IV PFAの行動原則

緊急時下においても、生活のための基本的なニーズが満たされれば、自分の力で平静を取り戻すことができる子どももいる。できる限り、子どもたちの日課や習慣を取り戻し、安心して遊んだり、学んだり、休息したり、家族や友達と過ごせる機会や場所を作ることが大切である。また、子どもたちの身近な親や養育者も同様にストレスを抱えており、彼らがもとどおりに子どもに寄り添うことができるように働きかける必要がある。

PFAでは、緊急事態の行動原則を「準備, Prepare」「見る, Look」「聴く, Listen」「つなぐ, Link」の頭文字をとって「P + 3L」で解説している。

準備 Prepare

まず、自分が支援に入る出来事について情報を集めることが必要である。自然災害か人為災害か、傷ついている人は誰なのか、どのような習慣や文化で生活をしている地域なのかなどである。自分たちが撤退するときにつなぐ先を確保しておくことも必要であり、その地域ではどのようなサービスを利用することができるのかなどを確認しておく。

見る Look

二次被害・災害を予防するために、支援に入る自分たちの身の安全も確保することが大切である。次に、明らかに緊急の対応を必要としている子どもがいないかを探し、衣食住を含めた基本的な支援を提供する。さらには、深刻なストレスを抱え、専門的な治療など特別な支援を必要とする子どもがいないかを探し、専門的な支援チームにつなぐ。

聴く Listen

支援が必要と思われる子どもに寄り添う。優しく穏やかに声をかけ、子どもの目線に合わせ、自己紹介をして、話ができるような環境づくりをする。支援する側も「前のめり」になっていることが多いため、会話のテンポが

速くなり、発話の量が多くなりがちである。意識して、ゆっくりした相づちを打ち、耳を傾ける姿勢を繰り返し練習する。子どものニーズや気がかりなことについて尋ね、一緒に解決するための手助けをする。

つなぐ Link

衣食住など生きていくための基本的なニーズが満たされ、適切な支援が受けられるように寄り添いを継続する。緊急事態では、自分の身の回りのことを、自分で対処できるように「自律性」を取り戻すことが大切である。相手が求めているものをすべて満たそうとするのではなく、自分で問題に対処できるような関わりを心がける。遊びや学びなど、子ども特有のニーズを理解し、地域のリソースにつなげる。

V 心理的デブリーフィングについて

PFAでは、心理的デブリーフィングについて慎重な姿勢を求めている。心理的デブリーフィングとはつらい出来事後、できるだけ早くに介入し、体験の内容に踏み込んで感情の表出を促す支援方法であり、1990年代のトラウマ臨床では有効であると信じられていた。そのため、「できるだけ早く、つらい体験を表出したほうが早く治る」という誤った知識が信じられ、かつての自然災害の現場でも、生存者がこの方法で支援を受けることがあった。しかし、過去の研究結果等をレビューした結果、緊急時における外部支援においては無効もしくは有害であることが示唆されている。残念ながら、昨今の災害後のメディアによる報道をみると、外部から入った支援者が子どもたちにインタビューをしたり、作文を披露させる映像を目にすることがある。十分な関係性を築かないまま、絵を描かせたり、劇を演じさせ、カメラの前で披露させる行為も同様と考えられる。もちろん、その関わりで回復が促される子どももいると思われるが、無防備にのせられてしまう子ども、断る勇気がない子どもにとっては侵入される行為に他ならない。PFAの原則は「Do no harm 害をおよぼしてはならない」である。状態が増悪する可能性がある関わりは、できるだけ実施しない姿勢が必要である。

VI 専門的な支援を要する子ども

生きていくうえで必要な基本的ニーズが満たされ、安全、尊厳、権利が守られ、家族や地域からの支援を受けることで、多くの子どもは専門的な支援を必要とせず、再びもとの状態に自分の力で戻れるようになる。支援者自身の「助けたい気持ち」が先行して、必要以上の支援を提供してしまうことにも注意が必要である。過剰な支援は依存を形成し、その人が自分で回復する力を削いでしまうことになりかねない。常にチーム内でお互いを確

認する体制を構築することが望ましい。

子どもの中には、長期にわたって強いストレスを抱えたり、日常生活に支障をきたすなど、自分だけでは対処できず、さらなる支援を必要とする子どももいる。その際には、精神保健医療の専門機関や専門家につなげる必要がある。昨今の日本の災害支援では、災害派遣精神医療チーム（Disaster Psychiatric Assistance Team：DPAT）が出動することが多く、隊員の中に子どもの専門職が入っていることもある³⁾。すぐに専門家につなげるのが難しい場合は、保健師、養護教諭、教員など、地域の人たちからさらなるサポートが受けられるようにつなぐことが大切である。

参考資料

- 1) 金吉 晴, 鈴木友理子 (監訳). 国立精神・神経医療研究センター. 心理的応急処置 (サイコロジカルファーストエイド：PFA) フィールドガイド. http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf
- 2) Save the Children. 子どものための心理的応急処置 - Psychological First Aid for Children. Save the Children on behalf of the Child Protection initiative. 2013.
- 3) 厚生労働省. 災害派遣精神医療チーム (DPAT) の活動要領. https://www.dpat.jp/images/dpat_documents/2.pdf

緊急下の子どもへのケア

子どものための心理的応急処置

Psychological First Aid for Children (PFA for Children)



災害などの緊急時、あなたはどのように子どもに声をかけますか？

子どものためのPFAとは

災害などの緊急時に、子どものこころを傷つけず、対応するために、「準備・見る・聴く・つなぐ」の行動原則を基本とした、子どものこころの応急手当てです。

「子どものためのPFA」には次のようなことが含まれます。

- ・ニーズや心配事を確認する。
- ・支援が必要と思われる子どもに寄り添う。
- ・安心して落ち着けるよう手助けする。
- ・子どもの話を聞く。
- ・基本的ニーズ(衣・食・住・基本的な医療など)を満たす。
- ・被災した子どもと親・養育者を、情報や公共サービス、社会的支援につなぐ。
- ・さらなる危害から保護する。
- ・自分で問題に対処できるよう手助けする。

「子どものためのPFA」とはこのようなものではありません。

- ・専門家にしかできないものではありません。
- ・専門が行うカウンセリングや医療行為ではありません。
- ・何が起こったのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べさせることではありません。
- ・子どもの感情や反応を無理に聞き出すことではありません。



Save the Children
セーブ・ザ・チルドレン