



付録C：サイコロジカル・ファーストエイドを提供する人のケア

災害直後にケアやサポートを提供することは、提供者の職業的、個人的経験を豊かにします。他者を支援することを通じて充足感を得ることもあるでしょう。しかし同時に、身体的、感情的に疲弊することでもあります。この項目では、災害援助の活動前、活動中、活動後に考慮すべきことについて、情報を提供します。

○ 支援活動の前

災害支援活動への参加を決めるにあたって、あなたがこの種の活動にどの程度落ち着いて取り組みそうだと感じているか、また現在の健康状態や、家族、仕事環境はどうであるかなどについて、考えておく必要があります。具体的には、次のような点を考慮してください。

あなた自身について

サイコロジカル・ファーストエイドを行う際に経験する可能性のある次のような状況において、あなたはどの程度落ち着いて活動できるでしょうか。

- ・極度の苦痛を経験し、悲鳴をあげる、ヒステリックに泣きわめく、怒る、ひきこもるなどの極端な反応を示している人たちに働きかけること
- ・通常とは異なった状況で、人々に働きかけること
- ・混乱した、予測不可能な状況で活動すること
- ・一見、心理的支援とは思えないような仕事を引き受けること（水を配る、食事を手伝う、掃除をするなど）
- ・指揮や管理の体制が最低限、もしくはほとんど整っていないような状況で活動すること
- ・文化や人種、発達レベル、宗教的背景などが異なる多様な人たちに働きかけ、支援すること
- ・負傷や汚染のリスクを完全に把握できない状況で活動すること
- ・心理的支援に拒否的な人たちに働きかけること
- ・しばしば援助の考え方や手法が異なる様々な分野の専門家と活動を共にすること

健康状態について

あなたには現在、身体的・精神的状態をはじめとする、何か被災地での長期活動に影響を与えるような問題はありませんか。以下の事柄について考慮してください。

- ・最近受けた手術や治療
- ・最近の情緒的または心理的な課題や問題
- ・半年から1年以内の生活上の大きな変化や喪失体験
- ・過去の喪失体験やネガティブな人生経験
- ・活動の妨げとなる食事制限
- ・長期の活動および身体的な疲労に耐える能力
- ・服薬している場合、活動期間が延びたときの薬の入手方法

家族について

あなたの家族は、あなたが支援活動のために被災地に行っても、それに対処することができますか。以下の点について考えてみてください。

- ・数日から数週の間、あなたが不在になることに対する準備はありますか？
- ・あなたが負傷や汚染のリスクを完全に把握出来ない環境で活動することについて、覚悟がありますか？
- ・あなたの協力者(家族や友人)は、あなたがいない間、またあなたが長時間活動する間、あなたの家庭内での役割のいくらかを引き受けてくれそうですか？
- ・災害関連の仕事に集中することを難しくするような、家族や人間関係にまつわる未解決の問題はありませんか？
- ・災害支援から帰ってきたときに、しっかりとサポートしてもらえる環境はありますか？

仕事について

あなたがPFAのために時間を割くことで、仕事にはどのような影響が出るでしょうか。以下の点について考えてみてください。

- ・勤め先は、あなたがサイコロジカル・ファーストエイドに関心を持っていること、支援活動に参加することを支持してくれますか？
- ・勤め先は、あなたが持ち場を離れることを許してくれますか？
- ・勤め先は、あなたが被災地で支援活動に従事するために、有給休暇を使うことや「無給休暇」をとることを要求しますか？
- ・あなたの仕事上の立場は、連絡を受けてから24時間から48時間以内に被災地でその任務に対応できるほど、融通がききますか？
- ・同僚は、あなたが不在になることを受け入れ、戻ってくる際にもサポートしてくれますか？

個人や家族の生活、仕事に関する計画をたてる

災害支援活動への参加を決めたら、以下の役割や責任について準備する時間をとりましょう。

- ・家族や家庭における役割
- ・ペットの世話
- ・仕事上の責任
- ・地域や自治体での役割分担
- ・その他の役割や責任、気にかかること

○ 支援活動の間

PFAを提供するにあたって、通常のストレス反応と、過剰なストレス反応の違いを見極めること重要なことです。組織は支援者に過剰なストレスがかかるリスクを軽減する方法について、知っておく必要があります。そして何よりも、支援者自身が活動中に最適なセルフケアを行うことが大切です。

通常のストレス反応

PFA提供者は、様々なストレス反応を体験します。そうした反応は、被災者に関わることによって一般的に起こるものです。たとえば次のようなものが挙げられます。

- ・活動性の向上、あるいは減少
- ・睡眠の問題
- ・薬物などを使用する
- ・感情の麻痺
- ・いらだち、怒り、欲求不満
- ・ショック、恐怖、戦慄、無力感など様々な代理受傷
- ・混乱、注意の欠如、意思決定の困難
- ・身体反応（頭痛、腹痛、刺激への過敏さ）
- ・抑うつや不安の症状
- ・人づきあいの減少

過剰なストレス反応

PFA提供者は、専門家のサポートや、スーパーバイズの必要性を感じるような、より深刻な反応を体験することがあります。こうした反応には次のようなものが挙げられます。

- ・共感ストレス——無力感、混乱、孤立感
- ・共感疲労——意欲の喪失、疎外感、あきらめ
- ・直接的、間接的に体験するトラウマが頭から離れなくなったり、生々しいイメージが何度も繰り返されたりする
- ・専門領域、あるいは個人的な状況を過剰にコントロールしようとしたり、「救済者コンプレックス」を行動化したりする
- ・ひきこもりと孤立
- ・薬物やアルコールなどに依存したり、仕事に没頭したりすることで、感情を抑えこむ。あるいは睡眠が極端に変化する（睡眠をとらない、朝起きられない）
- ・DV など、対人関係上の深刻な問題
- ・絶望感からくる抑うつ（自殺の危険を高める危険性がある）
- ・あえてリスクのある行為をする

組織によるPFA提供者のケア

過剰なストレスのリスクは、PFA提供者を統括する組織が、適切に支援者サポートを導入したり、規定を定めたりすることによって減らすことができます。このような取り組みとしては、次のようなものが挙げられます。

- ・支援者の活動時間が12時間を超えないようにシフトを調整し、休憩をとらせるようにする
- ・もともと悲惨な現場から、より被害の軽いところへと支援者をローテーションする
- ・休暇を義務づける
- ・管理者、スーパーバイザー、サポート提供者を含む、全ての層の支援者のことをよく認識しておく
- ・同僚とパートナーを組み、互いに相談することを奨励する
- ・次のような、特にリスクの高い支援者について把握しておく
 - 自身もその災害の被災者である人
 - 重大な被害を受けた人々や地域で継続的に活動している人
 - 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など、複合的なストレスを抱えている人
- ・スーパーバイズ、ケースカンファレンス、スタッフ評価の場をもうける

- ・ストレス・マネージメントのトレーニングを行う

PFA提供者のセルフケア

セルフケアのために、次のようなことができます。

- ・自分が持っている資源を活かす
- ・子どもやペットの世話のプランをつくるなど、家族の安全のためにできることを考える
- ・適度な運動、栄養、休養をとる
- ・次のような、ストレス・マネージメントに役立つことを日常的に行う
 - 定期的にスーパーバイズを利用し、ひとりで問題を抱え込まない。困難な体験をよく把握しておく。問題解決のための戦略をもつ
 - 活動日には、短時間でできるリラックス法を実践する
 - バディ・システムをつかって、心を乱すような感情反応を同僚とわかちあう
 - ニーズとできることの限界を、常に認識しておく
 - 空腹・怒り・孤独感・疲れ(HALT: Hungry, Angry, Lonely or Tired)を感じたときには、それを認識し、適切なセルフケアを行う
 - 建設的な活動を増やす
 - 信仰、哲学、スピリチュアルなものに触れる
 - 家族や友人と時間を過ごす
 - ストレスを軽減する方法を学ぶ
 - 文章を書いたり、絵を描いたりする
 - カフェインやタバコ、薬物の使用を控える

PFA提供者は、できるだけ次のような努力をしましょう

- ・自己管理と活動ペースの調整
- ・自分の境界線を維持する。そのためにできること——人に任せる、ノーと言う、一日にあまりに多くの被災者に関わることを避ける
- ・仲間や家族、友人とまめに連絡を取る
- ・ペアやチームで活動する
- ・リラクセーション、ストレス・マネージメント、身体的ケア、気分転換を行う
- ・定期的に、ピア・コンサルテーションやスーパーバイズを活用する
- ・柔軟で、根気よく、寛大であるよう努める
- ・すべてを変えることはできないことを受け入れる

PFA提供者は、次のようなことを避けましょう

- ・長期間ひとりきりで活動すること
- ・ほとんど休憩を取らずに「ぶっ通し」で働くこと
- ・自分はふさわしくない、あるいは能力がないという思いを強めるような、ネガティブなことを考えること
- ・食物や医薬品の過剰摂取に頼ること
- ・よくある、セルフケアを阻害する態度:
 - 「休憩をとるなんて、自分勝手だろう」

「みんな一日中働いている。私もそうしなければ」
「被災者のニーズは支援者のニーズより大事だ」
「私は働き詰めに働くことで、もっともっと貢献できる」
「これやあれやそれをできるのは私だけだ」

○ 活動が終了した後

自分の本拠地に戻ったら、再適応のために時間が必要であることを知っておきましょう。しばらくは、日常に戻ることを最優先にする必要があるかもしれません。

組織ができるPFA提供者のケア

- ・個人的なトラウマや喪失を経験した支援者に対し、休養を勧める
- ・支援者が体験を整理することに役立つような、活動終了面接の場を設ける（このときに、家族に支援活動について伝える方法に関する情報を伝えておくとい）
- ・必要なときにはカウンセリングを受けることを勧め、そのための情報を提供する
- ・ストレス・マネージメント教育を提供する
- ・メーリングリストをつくる、連絡用の名簿を配布する、電話相談日を設定するなど、支援者同士のコミュニケーションをとりやすくする
- ・活動をポジティブにとらえられるような情報を提供する

PFA提供者のセルフケア

PFA提供者は、次のことをしましょう

- ・身近な人々と支えあう
- ・他の支援者仲間と連絡を取り、援助活動について話し合う
- ・同僚同士のサポートを向上させる
- ・休暇をとったり、時間を掛けて少しずつ日常生活に戻るために、計画を立てる。
- ・世界観の変化に対する心構えをもっておく（それは日々の生活の中では、他の人々と共有できないものかもしれません）
- ・過剰なストレスが2～3週間以上続く場合には、援助活動に対する反応を扱うための正式な支援を受ける
- ・レジャー活動を増やし、ストレス・マネージメントを行い、運動をするよう心がける
- ・健康を維持し、十分な栄養をとるように気をつける
- ・身近な人との親密な関係を取り戻すよう努める
- ・睡眠のリズムを整える
- ・内省のための時間をとる
- ・周囲の人に甘えてみる
- ・楽しめること、笑えることを見つける
- ・時々、責任や「専門家」であることから逃れてみる
- ・自分にとってスピリチュアルな、あるいは哲学的に意味のある経験を増やす
- ・同じ考えが繰り返し頭に浮かんだり同じ夢を何度も見たりすること、それらは時間が経つにつれ少なくなっていくことを予期しておく

- ・気がかりなことを整理するために、日記をつける
- ・家庭に戻ることに苛立ちや困難を感じる場合は、誰かに子育てを手伝ってもらう

次のようなことは避けましょう

- ・アルコールの過剰摂取、薬物の使用や処方薬の過量服用
- ・少なくとも一ヶ月以内に大きな人生の選択をすること
- ・自分の支援活動への貢献を、ネガティブに評価すること
- ・再び元の環境に適応できるか気に病むこと
- ・よりよいセルフケアを妨げること：
 - あまりに忙しくし続ける
 - セルフケアよりも、他人を助けることを優先する
 - 周囲の人と支援活動について話すことを避ける