



サイコロジカル・ファーストエイドには何が書かれているか

兵庫県こころのケアセンター主任研究員
明石加代



あかし加代

兵庫県こころのケアセンター主任研究員。甲南大学文学部非常勤講師。臨床心理士。災害等に遭遇した集団を対象に、トラウマが与える影響と対応策の研究をおこなっている。「サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き 第2版」日本語版の作成に携わった。

●兵庫県こころのケアセンター

〒651-0073 兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3番2号

一度に大勢の人が巻き込まれる災害・大事故・テロなどが起こったとき、被災者となった人々に対して、どのような「こころのケア」を提供できるでしょうか。トラウマという言葉は有名になりましたが、からだのケガと違って、こころのケガの応急手当の方法は、まだあまり知られていません。

最近では「こころのケア」という言葉も、よく知られるようになりました。しかし、具体的に何をすることがこころのケアになるのかということになると、専門家のあいだでさえ、さまざまな意見の違いがみられます。ケアを提供する側と提供される側の認識にも、浅からぬ溝があります。社会や支援者はこころのケアを必要なことだと考え、可能な限り早く提供しようとしてします。しかし被災地でそうした活動をおこなっても、当の被災者にはあまり歓迎されないのが実情です。身近なレベルでも、こころに傷を負った人に対してよかれと思ってかけた言葉が、かえって相手を傷つけてしまうといったことは、さまざまな場面で起こっているのではないのでしょうか。

『災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 原書第2版』は、災害の直後から早期に提供できる心理的支援の方法であるサイコロジカル・ファーストエイド（以下PFA）についてまとめられた本です。兵庫県こころのケアセンターが、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と国立PTSDセンターに

よって開発された Psychological First Aid Field Operations Guide, 2nd Edition を翻訳し、日本語版を作成しました。

災害時の こころのケアをめぐる混乱

わが国で現在のようにトラウマや PTSD という言葉が広く知られるようになったのは、1995年に起きた阪神・淡路大震災以降のことです。しかし欧米でも、PTSDの問題が知られるようになったのは、それほど昔のことではありません。アメリカ精神医学会の診断マニュアル (DSM-III) にはじめて PTSD が記載されたのが、1980年のことでした。当時アメリカでは、ベトナム戦争帰還兵の社会不適応が深刻な社会問題となっていました。そこに PTSD という概念が整備されて、一気にトラウマへの関心が高まりました。それにつれて、災害や大事故が起こった際には早急に PTSD を予防しなくてはならない、と考える人が増えていきました。

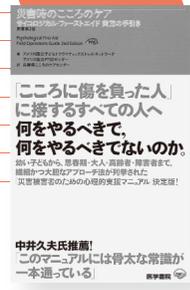
その頃に登場したのが、心理的デブリーフィングという手法です。これはグループワークの一種で、衝撃的な出来事を体験した直後に、数人のグループで自分の体験について報告しあうというものです。感情を表現してカタルシスを得る (浄化する・吐き出す) こと、心理教育を受けて体験を整理することによって、PTSD の発症を防ぐことができると考

えられています。社会的ニーズの存在や、比較的簡単に実施できるということもあり、1990年代を中心に、被災者への早期介入法として一気に広まりました。阪神・淡路大震災のときには、わが国にも紹介されています。

しかしながらその後、心理的デブリーフィングの効果を否定する研究が相次いで発表されるようになりました。心理的デブリーフィングという手法の、一体どこに問題があったのでしょうか。実は、このことと PFA のマニュアルが作られたことには、深い関係があります。

回復力——レジリエンスを 引き出す支援

PFA の大きな特徴は、「災害直後に特殊な治療的介入は必要ない」と主張していることです。なぜなら、こころは傷を受けることがあるけれども、同時にそこから回復する能力も備えているからです。からだの傷も、結局のところ生体のもつ自己治癒力が傷を治すのであって、医療の役割はそれを補助するだけです。こころの傷も、それを乗り越えていくのは当人のもつ回復力です。こうした力はレジリエンスと呼ばれ、近年大きな注目を集めています。PFA の目的は、レジリエンスが最大限いかされるような環境を提供することです。この本には、過去の災害の経験や、これまでに蓄積されてきた研究から導き出され



たレジリエンスを引き出すために役立つ方法が、多数集められています。

PFA にはいくつかの方針がありますが、そのひとつに、被災者を「弱者」として扱わないということがあります。こころのケアは PTSD の予防として発展してきた一方で、世間的には不幸な目にあった気の毒な人に慰めを与えることだと捉えられているところもあります。しかし被災者とは、弱者でも、ましてや患者でもありません。人生における困難に直面した、一個人なのです。支援をする側がそのことをきちんと認識せずに、「かわいそう」という情緒的な反応の延長でかかわろうとすれば、それは上から下への押しつけがましい行為となりかねません。こころのケアの申し出に対して、被災者はしばしば「大変ですけど、大丈夫です」といってやんわり（ときに強固に）拒否されます。それにはいろいろな要因が考えられますが、難局に際して自尊心を守ろうとする自然なこころの動きも、そうした反応に影響を与えているでしょう。

PFA は、被災者の話を聞くときに、つらいことばかりを聞くのではなく、うまくやれていること、その人なりに工夫していることについても聞くことを勧めています。大変なときだからこそ、その人の強さや健康さといった「持てる力」に光をあて、敬意を持ってかかわることに大きな意味があるのです。

「持てる力」に関連して、もうひとつ PFA の方針を紹介します。PFA では、災害時に

は何か新しいことや特別なことをするより、その人にとってなじみのあるやり方や、その地域の文化にあるものを活かすことが勧められています。これも被災者が無力感をやわらげ、自信を取り戻し、回復力を活性化させることに役立ちます。

一方、心理的デブリーフィングもそうですが、治療的介入というのは自然なプロセスに人工的な力を加える行為に他なりません。それが適応性や時期をきちんと見極めずにおこなわれると、かえって回復を邪魔してしまうことがあるのです。

ただし、PFA ではもちろん、「話を聞くこと」そのものを否定しているわけではありません。私自身、東日本大震災の支援から帰ってきたときにいきなり「どうだった？」と訊かれると言葉が出にくいという体験をしました。しかしあえて訊かず、こちらが話したのを待っていてくれる人の存在は、とてもありがたかったです。これは「訊く」と「聴く」の違いということかもしれません。

いずれにせよ、つらいことや衝撃的なことを体験したとき、体験を話すことを必要とする人もいれば、自分の体験をあまり話さないことを選ぶ人もいます。唯一の「正しい方法」というのはありません。PFA では、支援者は「その人なりの対処の仕方」を最大限尊重します。

寄り添うためには知識が必要

近年、からだのケガに関しても、水洗いしたあと消毒はせずに、ラップなどで覆ってそのままにしておく「湿潤療法」という方法が知られるようになりました。傷からにじみだす体液には傷を癒す成分が含まれているため、軽い切り傷や擦り傷なら、絆創膏やガーゼなどをあてないほうが傷の治りが早いです。また、消毒薬は傷を癒す成分の働きまで抑えてしまうため、使わないほうが皮膚は早く再生するのだそうです。

PFAにおける支援者の役割は、この湿潤療法におけるラップのようなものかもしれません。つまり支援者の第一義的な役割は、災害時の困難やストレスから被災者を守ることであって、傷の回復そのものは、「その人自身からにじみでてくるもの」に任せるという考えです。「傷を癒そう」「慰めよう」などと考えず、今、困っていることがあれば手助けする、その人に苦痛を与えていることがあれば遠ざける、自分が何を求めているかもわからないくらい混乱している人には、危険がない限り静かにそばに控えている——逆説的な表現ですが、傷がまだ生々しいときには、こころに触れすぎないことがこころのケアになるといえるのかもしれません。

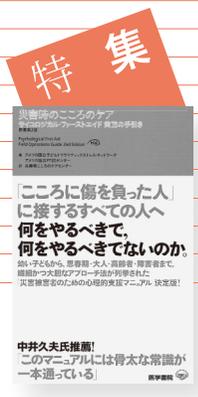
こころに傷を受けた人にそれ以上負担を与えずに寄り添うためには、ある程度の知識が

必要です。なぜなら、こころの傷はそれを見ようとする目がなければ、見えないからです。この本は、こころに傷を受けた人に起こりがちな反応とはどのようなものか、そっと寄り添いながらその人なりの対処法が傷を癒していく過程を守るには、具体的な場面でどう振るまえばよいかを教えてください。

支援者自身が 自分を守ることの大切さ

災害は街並みを破壊するだけでなく、平穏な日常のなかで大切にしていた価値観や、自分の体験世界に対する見通しを、一時的に崩壊させます。それは、支援をする側にとっても同じことです。精神的緊張が続いて過覚醒になったり、無力感に押しつぶされそうになったり、逆に感情が麻痺して何も感じられなくなってしまうなど、被災者に現れる反応は、支援者にもまったく同じように起こります。

この本は、災害直後にできる対応の具体例が豊富に紹介されているという点でも大いに役立ちますが、それ以上に、混乱した状況の中で、基本的姿勢として何を大切にすべきなのかを指し示してくれる存在として、価値が大きいように思います。私は翻訳に携わった経緯から、支援者向けの研修会などでPFAを紹介することがありますが、職種も理論的背景も違う方々から、「あたりまえ



のことをきちんとやればいいのですね」「大事なことを再確認できました」「災害時にもできることがあることがわかって、安心しました」というフィードバックをいただきます。この本には、災害精神保健に携わる数多くの専門家の知識と経験、および被災者の声が集められています。PFAの底に流れている普遍的なものに触れることは、被災地という

「普通」が失われた場所で活動する支援者にとって、大切な守りとなるでしょう。支援者自身が自分を守りながら、落ちついてそこにいること。人々がもつ回復する力を信じること。それは、適切なこころのケアをおこなうために、最も必要なことではないかと思えます。

