

## 付録A: サイコロジカル・ファーストエイドの概要

	セクションの見出し
サイコロジカル・ファーストエイドを提供する準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備</li> <li>2. 現場に入る</li> <li>3. PFAを提供する</li> <li>4. 集団への適応</li> <li>5. 落ち着いた態度を保つ</li> <li>6. 文化と多様性に対して繊細にふるまう</li> <li>7. リスクの高い人々に配慮する</li> </ol>
被災者に近づき、活動を始める	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自己紹介をし、いまずぐに必要なことを聞く</li> <li>2. 秘密の保持</li> </ol>
安全と安心感	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 現在の安全を確かなものにする</li> <li>2. 災害救援活動や支援事業に関する情報を提供する</li> <li>3. からだへの配慮</li> <li>4. 人々の交流を促進する</li> <li>5. 親(保護者)と離ればなれになっている子どもに対応する</li> <li>6. さらなるトラウマ体験や、トラウマを思い出すきっかけになるものから身を守る</li> <li>7. 家族の生存が確認できない被災者を支える</li> <li>8. 家族や親しい友人を亡くした被災者を支える</li> <li>9. 悲嘆と信仰の問題</li> <li>10. 棺や葬儀に関する情報を提供する</li> <li>11. 外傷性悲嘆に関連した問題に対応する</li> <li>12. 死亡通知を受けとった被災者を支える</li> <li>13. 遺体の身元確認をしなくてはならない被災者を支える</li> <li>14. 遺体の身元確認について、子どもに説明しなくてはならない保護者を支える</li> </ol>
安定化—必要に応じて	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒的に圧倒されている被災者の気持ちを鎮める</li> <li>2. 情動的に圧倒されている被災者が見通しをもてるようにする</li> <li>3. 安定化における薬物治療の役割</li> </ol>
情報を集める—いま必要なこと、困っていること	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 被災体験の性質と激しさ</li> <li>2. 大切な人の死</li> <li>3. 現在の被災状況や、継続している危険への不安</li> <li>4. 大切な人と離ればなれになっている、あるいは大切な人の安否が確認できない</li> <li>5. 身体的・精神的病気、服薬の必要性</li> <li>6. 大事なものを失う—自宅、学校、近所、職場、個人財産、ペット</li> <li>7. 強い自責の念、恥の感情</li> <li>8. 自分や他人を傷つけたいという考え</li> <li>9. 周囲に支えてくれる人がいるか</li> <li>10. アルコールや薬の使用歴</li> <li>11. 過去のトラウマと大切な人の死</li> </ol>

	12. 人生の歩みへの影響が心配される若い人、大人、家族
<b>現実的な問題の解決を助ける</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 子どもと思春期の人を現実的に支援する</li> <li>2. いま最も必要としていることを確認する</li> <li>3. 必要なことを明確にする</li> <li>4. 行動計画について話しあう</li> <li>5. 解決に向けて行動する</li> </ol>
<b>周囲の人々との関わりを促進する</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 支えてくれる身近な人たちに連絡する（家族と大切な人たち）</li> <li>2. いま近くに人たちと支えあう</li> <li>3. お互いに支えあうことについて話しあう</li> <li>4. 子どもと思春期の人への配慮</li> <li>5. 支える態度のモデルを示す</li> </ol>
<b>対処に役立つ情報</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレス反応に関する基本的な情報を提供する</li> <li>2. ト라우マや喪失に対する一般的な心理的反応について説明する <ul style="list-style-type: none"> <li>侵入反応</li> <li>回避とひきこもりの反応</li> <li>身体的な覚醒反応</li> <li>トラウマを思い出すきっかけ</li> <li>失ったものを思い出すきっかけ</li> <li>変化を思い出すきっかけ</li> <li>生活ストレス</li> <li>悲嘆反応</li> <li>外傷性悲嘆反応</li> <li>抑うつ</li> <li>身体反応</li> </ul> </li> <li>3. 心とからだにあらわれる反応について子どもと話しあう</li> <li>4. 対処法に関する基本的な情報を提供する</li> <li>5. 簡単なリラクゼーション法を教える</li> <li>6. 家族のための対処法</li> <li>7. 人生の歩みを支える</li> <li>8. 怒りとのつきあい方</li> <li>9. 強い否定的感情（罪悪感や恥）への対応</li> <li>10. 睡眠の問題に対処する</li> <li>11. アルコールと薬物使用の問題への対応</li> </ol>
<b>紹介と引き継ぎ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. さらに援助を必要とする被災者に、適切なサービスを紹介する</li> <li>2. 子どもと思春期の人を紹介する</li> <li>3. 高齢者を紹介する</li> <li>4. 支援の継続性を保つ</li> </ol>