



サイコロジカル・ファーストエイド学校版 実施の手引き

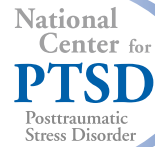


Psychological First Aid for schools

National Child Traumatic Stress Network
National Center for PTSD



著 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
アメリカ国立 PTSD センター
訳 兵庫県こころのケアセンター
大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター



サイコロジカル・ファーストエイド学校版 実施の手引き PFA® Psychological First Aid for schools

Field Operations Guide 2nd Edition

National Child Traumatic Stress Network
National Center for PTSD

著 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
アメリカ国立 PTSD センター
訳 兵庫県こころのケアセンター
大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター

本研究は、アメリカ合衆国の薬物乱用衛生管理局（Substance Abuse and Mental Health Services Administration: SAMHSA）とアメリカ合衆国保健福祉省（US Department of Health and Human Services: HHS）の助成を受けた。本文中の様々な視点、意見、内容は執筆者個人のものであり SAMHSA や HHS 全体の意見を反映しているわけではない。

本マニュアルの日本語への翻訳と普及は、「学校用サイコロジカル・ファーストエイドの日本語版作成と普及のための研究：研究代表者 田中英三郎」（JSPS 科研費 15K17323）の助成を受けて実施した。

謝辞

本冊子「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き」は、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: NCTSN）とアメリカ国立 PTSD センターによって作成、改訂されたものである。中心となった執筆者は、以下の人々である（アルファベット順）。Melissa Brymer, Anne Jacobs, Christopher Layne, Robert Pynoos, Josef Ruzek, Alan Steinberg, Eric Vernberg, and Patricia Watson.

「サイコロジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き」は、Melissa Brymer を代表とする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（NCTSN）の作業グループによって作成されたものである。この手引きの主な執筆者は以下の人々である（アルファベット順）。Melissa Brymer, Pia Escudero, Anne Jacobs, Mindy Kronenberg, Robert Macy, Lou Ann Mock, Linda Payne, Robert Pynoos, Matt Taylor, and Juliet Vogel.

その他の執筆者は、以下の人々である（アルファベット順）。Robert Abramovitz, Brian Allen, DeAnna Griffin, Malcolm Gordon, Robin Gurwitch, Joshua Kaufman, Joy Osofsky, Gilbert Reyes, Caryll Sprague, Rick van den Pol, Patricia Watson, Cynthia Whitham, and Marleen Wong.

Carolyn Wendt と Margaret Bonanno は、「サイコロジカル・ファーストエイド学校版」の開発にあたり、編集とグラフィック作業を担当した。

この手引きの様々な箇所にイラストを提供してくれた Dr. Bob Seaver に、特別な感謝の意を示す。

引用の際の表記（日本語版）：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、アメリカ国立 PTSD センター「サイコロジカル・ファーストエイド学校版 実施の手引き 第2版」兵庫県こころのケアセンター・大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター訳 2017年12月

（原著）：Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Marcy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. *Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition*. (2012). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network.

サイコロジカル・ファーストエイド学校版実施の手引き 日本語版作成メンバー

兵庫県こころのケアセンター

加藤 寛

亀岡 智美

大澤 智子

田中 英三郎

大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター

瀧野 揚三

岩切 昌宏

中村 有吾

木村 有里

高木 美弦

大阪大学大学院人間科学研究科

野坂 祐子

目次 Table of Contents

はじめに	(page03)
Introduction and Overview	
サイコロジカル・ファーストエイド学校版を提供する準備	(page09)
Preparing to Deliver Psychological First Aid for Schools	
サイコロジカル・ファーストエイドの8つの活動内容	(page17)
Psychological First Aid Core Actions	
1. 被災者に近づき、活動を始める	(page19)
Contact and Engagement	
2. 安全と安心感	(page25)
Safety and Comfort	
3. 安定化	(page35)
Stabilization	
4. 情報を集める—いま必要なこと、困っていること	(page41)
Information Gathering: Current Needs and Concerns	
5. 現実的な問題の解決を助ける	(page47)
Practical Assistance	
6. 周囲の人々との関わりを促進する	(page51)
Connection with Social Supports	
7. 対処に役立つ情報	(page57)
Information on Coping	
8. 紹介と引継ぎ	(page71)
Linkage with Collaborative Services	
付録	(page75)
Appendices	

はじめに

Introduction and Overview

学校における安全と危機管理の分野は、この10年間で著しい発展を遂げてきました。痛ましいことですが、暴力行為、自然災害、テロリズムは、様々な教訓を残しました。また、医学的緊急事態、交通事故、スポーツ外傷、いじめ、公衆衛生上の非常事態、学校関係者の突然の死など別のタイプの非常事態も、学校に大きな衝撃を与えるということが知られています。学校には、すべての災害に対応可能な最新の危機管理計画が必要です。その危機管理計画の中には、保護者と生徒を効果的に再統合するためのコミュニケーション手段や手続きが含まれている必要があります。

我々は危機的な出来事が発生する前から、教職員や学校関係者が訓練をして準備しておくことが、いざという時に効果的に対応するために重要であることも学びました。継続したトレーニングと緊急対応訓練、生徒や教職員の公衆衛生、精神保健、心理社会面のニーズに対処できる介入モデルを持っているということは、安全な学校環境と学校の再開にとって必須のものです。

サイコロジカル・ファーストエイド学校版（PFA-S）とは？

What Is Psychological First Aid for Schools?

サイコロジカル・ファーストエイド学校版（Psychological First Aid for Schools: PFA-S）は、非常事態の直後から生徒、家族、教職員、学校関係者を支援する上で役に立つ介入モデルです。PFA-Sは、非常事態により引き起こされた初期の苦痛を軽減すること、短期・長期の適応機能と対処行動を促進することを目的としています。その原理および手法は、次の5つの基本的基準に準拠しています。

1. トラウマのリスクと回復に関する研究結果に合致する
2. 教育環境、学校の文化、生徒の行動規範を管理監督する学校側に敬意を表し、その方針に矛盾しない
3. 現場への適用が可能で、実用性がある
4. 発達段階を考慮している
5. 文化的な配慮がなされており、柔軟に用いることができる

PFA-Sでは、非常事態後に生徒や職員が様々な初期反応（身体的、認知的、行動上、スピリチュアルな問題）を示すのは当然のことと考えています。これらの初期反応のなかには、強い苦痛を引き起こすものがあり、時に適応的な対処行動を妨げる原因となります。しかし、災害支援に関する知識が豊富で、共感と気遣いに満ちた専門家からのサポートは、生徒や教職員がこういった反応から回復することの助けになります。PFA-Sでは、更なる支援が必要な人々を見つけて、必要性に応じた支援につなげることで、精神保健上の問題が重症化したり、回復過程の困難さが長期化したりすることを予防できます。

なぜ学校で PFA-S を提供するのか？

Why Provide Psychological First Aid in Schools?

- 1. 多くの場合、学校は災害 / 非常事態後にいち早く再開するサービス機関であり、その出来事の最中やその後も重要な地域支援の拠点になりうるからです。**学校は子どもが一日のほとんどを過ごす場所であり、子どもは教職員から多大なサポートを受けています。また、学校の中には心理社会的サポートと子どものメンタルヘルス事業の主要な拠点となっているところもあります。非常事態では様々な意味で、教職員が子どもの“初期対応者でありかつ最後のよりどころ”になります。生徒は、教職員のリーダーシップと指示を求め、保護者は教職員が有能かつ適切に対応することを期待します。学校全体を巻き込んだ非常事態では、子どもにとって慣れ親しんだ教職員が、その状況を落ち着かせるために多くの介入を行うことになります。
- 2. 全ての教職員にとって、非常事態に備えておくことは必須です。**教職員は、学校襲撃事件、大規模自然災害、公衆衛生上の非常事態などの、頻度は低いが一旦発生すると多大な影響を及ぼす出来事に対応できるように備えておく必要があります。また、学校が直面する日常の小さい出来事にも対処しなければなりません。必ずしも全国的なトップニュースになるわけではありませんが、教育の環境を混乱させる緊急の出来事としては、自殺、交通事故、いじめ、地域で起こった暴力事件、教職員または生徒の死、運動場での大怪我、そして感染症などがあります。非常事態への準備には、(1) 初期対応と回復のための包括的計画を有している、(2) 生徒や職員の初期から中長期に渡るニーズに対応するため、教職員をトレーニングしている、(3) 初期対応と復興のための包括的計画に基づいて日ごろから訓練を実施している、(4) 学校の実施基準に合致しない内容を評価し、計画を作り直している、などが挙げられます。非常事態への対処手順について訓練を受け（適切な場合、生徒も含む）、不安を和らげ落ち着きを取り戻す方法を心得ていると、非常事態に上手に対処でき、被害を受けた人の助けになることもできます。
- 3. 非常事態は、生徒の学業成績や社会的達成に影響を与えます。**非常事態によって教育環境がひどく混乱する場合、PFA-S のような介入を含む効果的な精神保健と心理社会的な復興計画を学校で整備しておくことは、非常に重要です。こういった出来事はしばしば、生徒の学業成績や社会的成果に悪い影響を及ぼします。生徒の発達的なニーズに焦点を当てたカウンセリングやプログラムは、これまでは補助的なサービスであり学校が負っている学問的な任務の“おまけ”だと見なされてきました。しかしながら、生徒の精神保健と心理社会的なニーズに対して、発達を考慮し系統的且つ包括的な方法で対応すれば、生徒はより多くのことを成し遂げることができるでしょう。
- 4. トラウマに関連した苦痛が手当されずに放置された場合、長期的影響が残ります。**暴力への暴露や他の潜在的なトラウマ性の出来事などといった精神保健上のニーズが対処されなかった場合、中退率が上昇し、成績が低下し、友だち関係が崩壊するなど、全般的な幸福に影響を与えます。このように、PFA-S などの学校精神保健上の取り組みは、子どもと教職員の幸福のために大事であるだけでなく、教育をするという学校の主要な任務としても重要なのです。
- 5. 短期介入でも、長く続く肯定的な結果を生み出すことができます。**生徒や職員のトラウマに関連した苦痛に、長期的に良い影響を与える、効果的な短期介入があることを示す研究が増えてきました。PFA-S は、災害や他の非常事態後にどのような要因が生徒や職員の適応機能を高めるのかを明らかにした研究結果に基づいて作られています。

PFA-S を提供する時期

When Should PFA-S Be Used?

PFA-S は、出来事の直後に提供するのが最も効果的です（例：ある事件の 1 時間後～数週間後）。状況によっては、生徒や職員の安全が確保できたら、まだその事件が起こっている最中（例：避難所や閉じ込められた場所）でも実施することができます。

PFA-S の対象者

Who Is PFA-S for?

PFA-S は、災害やその他の非常事態にさらされた生徒、教職員、家族を対象としています。非常事態が起こったのが学校の敷地内でも地域全体でも、学校は専門家が子ども、家族、教職員、学校関係者を援助するための中心的な拠点となります。

PFA-S を提供する人

Who Delivers PFA-S?

PFA-S は、心理療法でも、広義の治療でも、独立した精神保健的介入でもありません。**したがって、精神保健のトレーニング経験の有無に関わらず誰でも PFA-S を提供することができ、PFA の枠組みの中で活動することにより学校の回復に貢献することができます。**また、地域の災害救援機関や精神保健専門家が PFA-S を提供することもできます。非常事態に際して、レジリエンスを促進し、トラウマ反応に気づき、生徒や家族が正常であるという感覚を取り戻すことを手助けするため、教職員は重要な役割を果たします。学校での自分の役割（校長と管理職、教員、養護教諭、学校職員）に応じた PFA-S の提供の仕方についての詳細は、付録 A を参照してください。

PFA-S 提供者の基本目的とは？ What Are the Basic Objectives of the PFA-S Provider?

- 負担をかけない共感的な態度によって、生徒や教職員と良い関係を作ります。
- 当面の安全を確かなものにし、被災者が心身両面において安心できるようにします。
- 情緒的に圧倒され、取り乱している生徒や教職員を落ち着かせ、見通しが持てるようにします。
- 今どうしてほしいのか、何が気になりなのか、生徒や教職員が気付けるように手助けをします。
- 生徒や教職員が今必要としていることや、気になりなことを解決できるように、現実的な支援と情報を提供します。
- 生徒や教職員を、家族、友人、コーチ、その他学校や地域のグループなどのソーシャルサポートネットワークに、可能な限り早く結び付けます。
- 生徒、教職員、家族の強さと対処行動に敬意を払い、回復においては彼らが能動的な役割を果たせるように勇気付け、適切な対処行動を引き出します。
- 支援者ができることとできないことを明らかにし、（必要なときには）生徒や教職員に、スクールカウンセラー、ピアサポートプログラム、放課後活動、家庭教師、プライマリケアの医療機関、地域の支援システム、精神保健福祉サービス、従業員援助プログラム、公的機関、その他の援助機関などを紹介します。

PFA-S はどのように既存の学校の危機対応計画の中に組み込まれるのか？

How Does PFA-S Fit into Existing School Emergency Plans?

学校の危機管理サイクルと PFA-S

The Emergency Management Cycle in Schools and PFA-S

学校の脆弱性評価を行うにしろ、PFA-S のような介入法を導入するにしろ、まずは4つのパートからなる危機管理サイクルに基づいて、安全を確保するための戦略を立てる必要があります。危機管理サイクルとは、以下のようなものです。

予防 / 軽減段階	学校は、安全な環境の構築、施設の安全性や保全性、学校の文化や風土、二次予防のための精神保健プログラムの必要性などを評価し且つ対処します。
準備段階	学校は、実際に非常事態が起こった際、関係者が協調しながら、迅速且つ効果的に対応できるように準備をしておきます。具体的には以下の通りです。 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の非常事態対応組織（消防署、警察署、災害対策本部、保健所など）の中心メンバーと協力して、危機管理計画と危機対応の手順を改良しておきます。 ・教職員と一緒に、危機管理計画とその具体的手順を定期的に見直し改善します。 ・建物毎と地区毎に緊急時総合調整システム（Incident Command System: ICS）を構築しておきます。 ・保護者と生徒の再会やPFA-Sなど様々なトピックでの教職員のトレーニングを実施します。 ・外部の機関と協力して非常事態のシミュレーションを行ないます。 ・トレーニングを受けてPFA-Sを提供できる人のリストを作り、定期的に更新します。
対応段階	非常事態を効果的に封じ込め、危機が拡大する可能性を低くするための行動を取ります。この段階では、学校が危機管理計画に基づく危機対応を実行し、PFA-Sチームが活動を開始します。この対応段階に初期対応組織の撤収時期を設定している場合もありますが、どこで次の回復段階へ移行するかはそれほど明確ではありません。
回復段階	生徒、教職員、家族の回復を援助し、学校の教育活動を再開するための手段が講じられます。この段階では、被害状況の評価と補修、学校事業継続計画の実行、悲嘆やストレス反応への対応などが必要です。PFA-Sを実施するのに最適なのは、回復段階の非常に早い時期（非常事態の数時間後や数日後など）です。出来事の性質によっては、回復過程は長期にわたる場合もあります。PFA-Sは急性期の介入法です。長引いたり重度であったりする症状に苦しむ生徒や家族に適切な長期的介入についての情報が必要な場合は、 www.NCTSN.org をご参照ください。実証研究に基づく介入法や治療法のまとめがあります。

このアプローチは、様々な連邦政府機関の共同作業によって開発されました。中心となったのは、アメリカ合衆国連邦非常事態管理庁（Federal Emergency Management Agency）、アメリカ合衆国国土安全保障省（U.S. Department of Homeland Security）、アメリカ合衆国教育省（U.S. Department of Education’s Office of Safe and Drug Free Schools and the Readiness and Emergency Management in Schools program）です。

緊急時総合調整システムと PFA-S

The Incident Command System and PFA-S

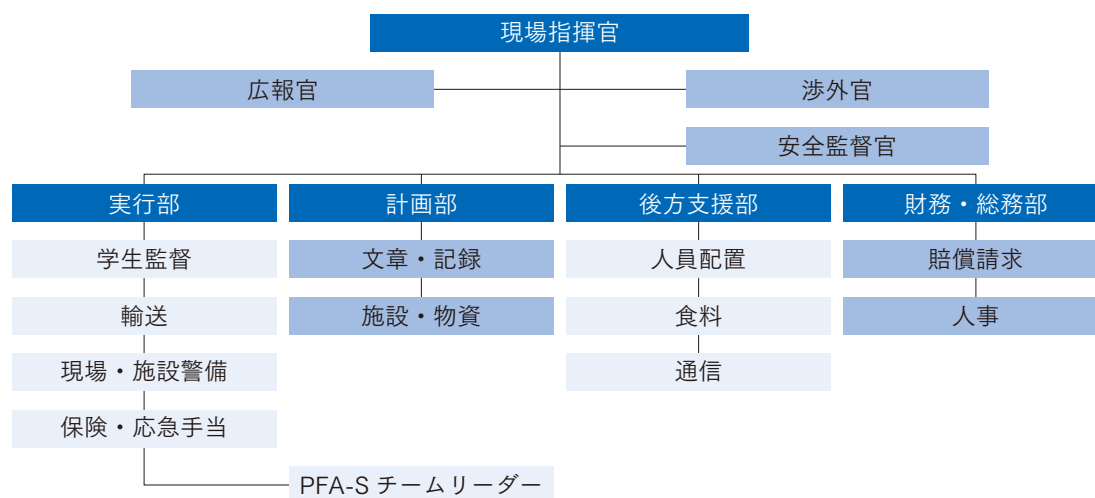
前述の通り、緊急時総合調整システム（ICS）は全米の学校で採用されている標準的な危機対応システムです。実際、連邦政府の補助金を受けている組織は、米国家危機管理システム（National Incident Management System: NIMS）を通して ICS を採用しなければなりません。ICS を採用することで、困難かつ危険な状況下における、学校のリスクコミュニケーションを促進し、他機関との連携が容易になります。ICS は、危機管理に関する以下のような特徴を有しています。

1. 1 人の監督者が管理できる人数を設定して、個人に活動が集中し過ぎないように配慮する。
2. 事前に現場指揮基地と施設を設立する。
3. 資源の管理を行う。
4. 統合されたコミュニケーションを複数の組織に亘って確実にする。

ICS に則ると、緊急時の精神保健事業は、実行部と呼ばれる部門の中で行なわれます（ICS の全体像は、下図を参照）。従って非常事態の間、PFA-S 活動の調整は、実行部のチーフの監督下に入ります。また、実行部のチーフは、全ての緊急対応活動の責任者である現場指揮官に順次報告します。緊急時には、決断、情報共有、資源分配を迅速に行わなければならないので、このような調整が非常に重要です。

加えて、ICS は拡張性に富んでおり、現場の必要性に応じて、各部門を拡張したり縮小したりできます。小規模な非常事態では、ICS の一部のみが関わることになるでしょう。また、状況が変われば、ICS 内での個人の役割も変化することがあります。

PFA-S の提供者として上手く教育現場に入っていくためには、学校の ICS の枠組みの中で活動する必要があります。なぜならば、ICS ではそれぞれの役割と意思決定のプロセスが明確に定められているからです。現場を統括する権限のある人物又は組織と話し合いながら、全ての活動を調整する必要があります。もしあなたがチームのリーダーならば、現場に常駐し、良きまとめ役となり、他人に仕事を任せることもでき、他機関連携と ICS の両方についての知識を持っていることが理想的です。



サイコロジカル・ファーストエイド 学校版を提供する準備

Preparing to Deliver Psychological First Aid for Schools

PFA-S 提供者

The PFA-S Provider

学校で支援活動を始めるとき、PFA-S 提供者は、起こった出来事の性質、現在の状況、提供できる支援や救援物資の種類、その学校の ICS に関する情報を知っておかなくてはなりません。もし、あなたが外部支援機関の立場で PFA を提供するのならば、活動を始め前にまず知るべき学校の職員と調整をはかる必要があります。

個人及び専門家としての必要条件

Personal and Professional Requirements

非常事態への介入は目標指向型且つ、期間限定で、個人が持つ強みに焦点を当てたものです。良い方向に被災者を導くためには、彼らが自分の心配事や気持ちを話せるよう促しつつ、そのような感情を安全で落ち着いた雰囲気の中に包み込んでいけるような配慮が必要です。また、被災者が肯定的な対処行動を見つけられるように手助けするのも重要です。

以下の専門的な技術を身に付けておくとい良いでしょう。

- PFA-S の知識と技術を習得
- 出来事の影響を受けた生徒や教職員が、今何を必要としているか評価する能力
- 相手の年齢や文化に応じた適切な介入法が提供できる能力
- 被災者に紹介できる社会資源についての知識
- 緊急時総合調整システムの中で、PFA-S がどのように位置づけられているかということに関する基本的な理解
- 自分の専門領域や与えられた役割に留まる能力
- 自分自身的情緒的、身体的反応に注意を払い、セルフケアを行なう能力

生徒は周りの人々の様子に敏感です。あなたが落ち着いた態度で明快な考えを示すことで、被災した生徒たちはあなたを信頼出来るようになるでしょう。また、安全、安心、自己効力感、希望などを感じられていない生徒たちも、あなたの指示に従って集中することができるかもしれません。たとえ生徒や教職員が、起こった出来事に対処するだけで精一杯になり希望を持ってない状況でも、PFA-S を提供するあなたがモデルとなり彼らに希望を示すことができます。

PFA-S を提供するための準備

Preparing to Deliver PFA-S

学校のことを知る

Learn about the School

学校での事件に対応する場合、学校の歴史や周りの環境のことを考慮することが大切です。以下に、検討していただきたい項目を挙げます。

- ・これまで学校で不幸な出来事はなかったか？（例：脅迫、校内暴力、職員や生徒の死、特定の民族に関する差別や争い）
- ・上述の出来事は、最近起こったのか、頻繁に起こっているのか？
- ・学校はこれまで、事件後の介入を受け入れた経験はあるか？もしそうならば、管理職や教員はその時の介入が役に立ったと考えているか、それとも余計に混乱を招いたと考えているか？
- ・学校の強みを促進したり、個人にとって保護要因となったりするような、学校行事や学校区内で活動するグループがあるか？
- ・教職員や生徒の現在の士気はどうか？学校コミュニティの全体的な“風土”はどうか？
- ・良くも悪くも学校コミュニティの回復に影響を与えそうな学校行事（例：ダンス、統一試験、卒業式、学校の適格性審査、スポーツの行事、過去の出来事の記念日）が近々学校で行なわれる予定はあるか？
- ・対応や回復の取り組みに影響を与えそうな変化が、最近、教職員にあったか？（例：新しい校長、養護教諭の勤務時間短縮）
- ・学校と地域社会の現在の関係はどうか？学校を支援するための協力関係、連携組織、ステークホルダーには、どのようなものがあるか？
- ・非常事態の対応や回復過程において決断を下す責任者が配慮すべき、過去に個人的なトラウマ体験を持っている教職員はいるか？

出来事の特徴をつかむ

Identify the Distinguishing Features of the Event

全ての非常事態はそれぞれ異なっているため、出来事の性質を考慮しましょう。援助を提供する前に、以下のことを知っておくとよいでしょう。

- 出来事の発生場所
- 出来事の発生時刻とその継続時間
- 出来事の規模
 - 死傷者数
 - 屋内か屋外か
 - 孤立した場所か、にぎやかな場所か
 - 重大な特徴は？（例：性的虐待、ばらばら殺人、拷問、化学物質への暴露）

- 地域の規模に対する出来事の影響力
- 出来事の原因
 - － 偶発的 / 人為的
 - － 自然災害
 - － 故意によるもの（例：テロリズム、銃撃、自殺）
- 出来事に対する暴露の程度
 - － 二次的暴露（例：けが人に対する応急手当の実施、救援活動への従事、さらなる脅威）
 - － 喪失の重大性（例：校内で特に目立つ生徒や職員）
- 出来事に固有の特徴（例：全く予兆のなかった災害、暴力的な出来事についての予備知識、最近の自殺企図、以前の群発自殺、以前に起こった不幸な出来事との類似点）
- 出来事について広まっている噂

リスクの高い人々に配慮する

Be Aware of At-Risk Populations

リスクが高いのは次のような生徒や教職員です。

- ・ 直接出来事に暴露された人（例：生死に関わるような体験、もしくはそれを直接目撃）
- ・ けがをしている人
- ・ 愛する人が亡くなるか、重傷を負った人
- ・ 犠牲者と親しい個人的な関係がある人
- ・ うつ病、自殺念慮、自殺企図の既往がある人
- ・ 不安、内気、自尊感情の低さなどの傾向がこれまでであった人
- ・ 危険な行為をしたことのある人
- ・ 以前にトラウマ的な出来事を経験し、現在もリスクのある人
 - 例えば、
 - － 地域の暴力事件や家庭内暴力にさらされたことのある人
 - － 虐待/ネグレクトの体験がある人
 - － 戦争やそれ以外の理由による難民、政治的亡命者
 - － 経済的に恵まれない人
 - － 医学的な問題を抱えている人
 - － 災害の多い地域に住んでいる人

学校コミュニティの中には、災害復興支援活動についての知識が不足しているうえに、他人に不信感を抱いたり、レッテルを貼られたと感じたり、国外追放や刑罰など何等かの影響を受けたりするのではないかと恐れているグループが存在する可能性があります。また、救助隊や災害救援者の子どもは、親が危険に直面しているという状況において、特別なリスクにさらされているといえるでしょう。更に、元々個別対応や特別支援教育が必要な生徒は、特別な配慮や追加の支援が必要になるかもしれません。

人種や文化の多様性に対して繊細にふるまう

Be Sensitive to Racial and Cultural Diversity

文化、民族、宗教、人種、言語の多様性を尊重することを忘れないでください。PFA-Sを被災地に出向いて行なう場合でも、普段の持ち場で行なう場合でも、あなたは自分の価値観や先入観について意識しておかなくてはなりません。また、自分の価値観があなたの支援する学校コミュニティのものとのように相違しているかについても、知っておかなくてはなりません。異文化について勉強することで、こういった意識を高めることができます。生徒や教職員は、自らの伝統、儀式、男女の役割、社会とのつながりを維持することができると、よりうまく災害に対処できるようになります。

PFA-Sを提供するための方針

Guidelines for Delivering PFA-S

- ✓ 公認された学校緊急対応システムの枠内で実施してください。
- ✓ 個人や集団に話しかける前に、まずは様子を見守ってください。
- ✓ 自分が介入しても、相手の負担や妨げにならないと判断ができてから、接触を開始してください。
- ✓ まず、現実的な支援（食料、水）を提供してください。多くの場合、それが最も有効な関係づくりの方法です。
- ✓ どのような支援をしたらいいかを判断するために、簡潔で丁寧な質問をしてください。
- ✓ 柔軟な姿勢を保ち、必要に応じて被災者と彼らのおかれた状況に寄り添うようにしてください。被災地にはPFA-Sを提供する以外の目的を持って入らないようにしてください。
- ✓ 被災者は、支援に対して拒否的なこともあれば、支援を求めて殺到することもあります。
- ✓ 穏やかに話してください。忍耐強く、共感的で、思慮深くあってください。
- ✓ シンプルでわかりやすい言葉を使い、ゆっくり話してください。略語や専門用語を使わないでください。
- ✓ 生徒や教職員が話し始めたら、耳を傾けてください。話を聞くときには、彼らが何を伝えたいのかを理解する（“わかる”）ことやあなたがどう役に立てるか、ということに焦点を当ててください。幼くてまだ話せない子や、はっきりとは話せない子は、しばしば遊びなどの行動を通じて自分の感情や何がほしいかを表現します。
- ✓ 被災者が身を守るためにとった肯定的な行動など、個人の力や対処方法を支持し、強化してください。
- ✓ 被災者のニーズに直接役立つ情報を提供し、求めがあれば何でも、対処方法をわかりやすく示してください。
- ✓ 正確で、かつ被災者の年齢にふさわしい情報を提供してください。どんなに幼い子どもであっても、何が起こったのかを知る必要があることを忘れないでください。子どもに真実を伝えるときは、簡潔で子どもの発達水準に合わせた言葉遣いをしてください（例：死の状況を詳しく子どもに話すようなことは避ける）。
- ✓ 幼い子どもに、大人が子どもを守るためにそばにいるということを伝え、安心させてあげてください。たとえ大人自身が安全だと感じられなくても、子どもには、安全を守るためのすべての対処がきちんとなされていることを伝えて、安心させてあげる必要があります。
- ✓ 通訳を介してコミュニケーションをとるときには、通訳者ではなく本人を見て話しかけてください。
- ✓ PFA-Sのリーダーは、権限のある立場の人（例：学校の管理職など）に会いに行くべきでしょう。彼らは他の人と同じように被災しているにも関わらず、立場上自分の監督下にある人々に対して落ち着いているように振舞わざるをえないのです。

- ✓ 学校職員（例：校務員、バスの運転手、給食スタッフ、図書館司書、事務職員、コーチ、学習補助員）が生徒の心のサポートになるという点は、非常事態において見過ごされがちです。彼らは、生徒や保護者を指導したり、落ち着かせたり、安心させたりしてくれるので、生徒の生活にとって重要な安定化要因の一つなのです。
- ✓ PFA-Sの目的は、苦痛を減らし、現在のニーズに対する援助をし、適応的な機能を促進することです。トラウマ体験や失ったものの詳細を聞き出すことが目的ではないことを、常に念頭において活動してください。
- ✓ 学校の目的は、学力が伸びるようにサポートすることだということを忘れないでください。毎日学校に通い、しっかり勉強し、学校でうまくやっていくために何が必要か、また、放課後、安全に生活するためには何が必要かを生徒に尋ねてください。

避けるべき態度

- × 生徒や教職員が体験したことや、今体験していることを、思い込みで決めつけしないでください。
- × 災害にあった人すべてがトラウマを受けるとは考えないでください。
- × 病理化しないでください。災害にあった人々が体験したことを考慮すれば、ほとんどの急性反応は了解可能で、予想範囲内のものです。反応を「症状」と呼ばないでください。また、「診断」「病気」「病理」「障害」などの観点から話をしないでください。
- × 生徒や教職員を弱者とみなし、恩着せがましい態度をとらないでください。個人の無力さ、弱さ、失敗、障害に焦点をあてないでください。それよりも、災害時や今現在、彼らが取った効果的な行動や自分や周りの人を助けるのに役立った行動に焦点を当ててください。生徒には、登校し続けて勉強を頑張ることで、強さや回復力を示すことが出来ると伝えてください。また、毎日出勤し追加の職務まで引き受けて頑張っている教職員にも光をあててあげてください。
- × 全ての生徒や教職員が話をしたがっている、あるいは話をする必要があると考えないでください。しばしば、サポートティブで穏やかな態度でただそばにいたことが、人々に安心感を与え、自分で対処できるという感覚を高めます。
- × 何があったかを尋ねて、詳細を語らせないでください。
- × 憶測したり、不正確な情報を提供したりしないでください。質問に答えられないときには正直にそう伝え、事実を知るために最善を尽くしてください。

障害や他の機能障害を持った生徒への PFA-S の適用

Adapt PFA-S for Students with Disabilities or Other Impairments

障害があって個別の配慮を受けているような特別なニーズを持った子どもには、PFA-Sの技法がそのままでは有効でなく、修正が必要なこともあります。子どもの能力に応じて介入方法をアレンジし、教師や補助教員の協力も得ましょう。そうすれば、問題を解決していくことができるでしょう。それぞれの障害に対する個別の配慮方法を次に示します。

自閉症

Autism

アスペルガー症候群のような、自閉スペクトラム症（autism spectrum disorder:ASD）の子どもは、その子の障害の度合いとそれに伴う問題行動の程度によって、普通学級に組み入れられることもあれば、特別支援学級に在籍していることもあります。

どのように援助するか

こういった生徒は、見慣れない人や自分の日課や環境の変化に対し、特に敏感なことがあります。もし可能なら、変化が起こる前にそれを予告してあげましょう。彼らは、音、まぶしい光、新しい味、臭い、冷たさなどに対しても過敏なことがあります、そのせいで、例えばサイレンや非常ベルなどに反応して、感情の均衡が保てなくなることがあります。ASDの生徒は時に、非常事態の何かの要素に対し、強迫的にこだわったり、過度に集中してしまったりすることがあります。そして、彼らが、出来事の詳細を執拗に繰り返したり、身体を揺らすなどの自分を落ち着かせる行動を取ったりすることで、周りの人を不快にさせてしまうこともあります。

こういった生徒の多くは、自分が落ち着かない時には、予め決められた“安全な場所”に行くなどの行動計画を持っています。可能な場合には、行動計画通りにさせてあげてください。普段から馴染んでいる先生や管理責任者の先生が、穏やかに安全であることを保障し、やって良いことと悪いことの明確な区切りをつけてあげれば、とてもよく従います。

特別支援学級に属している生徒にとっては、普段どおりの日課に戻ることも、最も役に立つ介入です。彼らは不慣れな人にはあまり従えないかもしれません。こういった生徒の多くにとっては、対処行動を増やすために新しい方法を教えようとするのが、かえって彼らの苦痛を増すことにもなり得ます。

学習症

Learning Disabilities

1つ以上の学習症を持つ子ども（例：読字障害、視覚空間認知障害、表出性/受容性言語障害、記憶障害）は、普通学級に在籍していることが多いようです。

どのように援助するか

こういった子どもには、たいていの PFA-S の方法が役に立ちます。学習症の内容によっては、ある特定のエクササイズがあまり役に立たないということもあるかもしれません。たとえば、言葉の障害を持っている生徒は、自分の気持ちを書き出すことや、電話番号、住所などの連絡情報を正確に思い出すことが難しいかもしれません。生徒の力量に合わせて、それぞれのエクササイズを適用してください。

言語障害

Speech Impairment

言語処理の問題を持つ生徒を含め、会話と言語に障害を持つ子どもは、普通学級に在籍していることが多いようです。

どのように援助するか

言語障害を持つ生徒は、会話を理解したり、言葉で表現したりすることが困難なことがあります。こういった生徒には、アートワークのような活動的で視覚的な手がかりのあるエクササイズや、説明だけではなく真似ができるリラクゼーションの方法などが最も効果的でしょう。

知的障害

Cognitive Impairment

精神遅滞/知的発達遅れを持った生徒は、その子の障害の度合いとそれに伴う問題行動の程度によって、普通学級に組み入れられることもあれば、特別支援学級に在籍していることもあります。

どのように 援助するか

自閉症の子どもと同様に、知的発達に遅れのある生徒にとっても、普段の日課に戻ることも、最も良い介入です。普通学級にいる高機能の生徒には、簡単で、より具体的な指示が必要かもしれませんが、PFA-Sのほとんどの方法が役に立つはずですよ。

情緒障害

Emotional Disturbance

情緒障害を抱えている子どもは、様々な感情（抑うつ、不安、怒り、恐れ、無気力）や行動上の問題（攻撃性、引きこもり、多動、かんしゃく）を示すことがあります。なかでも最も深刻な問題は、認知のゆがみ、過剰な不安、奇妙な動作、異常な気分変動、精神病などです。こういった生徒の中には、過去のトラウマ体験を持つものもいるでしょう。そして今回の出来事によって、未だ落ち着かない破壊的な過去の体験が呼び起こされることもあります。普通学級にいても特別支援学級にいても、これらの生徒は予想外の行動を取ることがあり、教師や補助教員に介入してもらう必要があります。

どのように 援助するか

ほとんどの情緒障害の子どもには、PFA-Sの技術が役に立ちます。しかし念のために、PFA-Sが役に立たないか、むしろ苦痛が増えている生徒はいないか、教師に確認しておきましょう。こういった子どもの多くは、特定の状況でどうすればいいかという選択肢のある行動介入計画を持っています。たとえば、ある子どもは自制が効かなくなりそうになったら、自分を落ち着かせるために、特定の大人の所に行くとか、ある活動を行う、などです。もし可能なら、その子にとって馴染みがあり、既に確立された日課をなぞるようにさせてあげてください。そうすることが現実的でないならば、その子の担任、補助教員、その子の支援チームの人でその子にとって馴染みのある人に、新しい計画を説明してもらうのがよいでしょう。

肢体不自由、聴覚/視覚障害

Orthopedic, Hearing, or Visual Impairment

肢体不自由、聴覚/視覚障害を持つ子どもは、予想外のことが起こった際に、しばしば自分の持っている障害をより強く感じたり、苦悩したりします。

どのように 援助するか

安全だということを伝えて、安心させてあげてください。そして、担任や補助教員と、彼らのニーズに合うように介入法を計画したり、修正したりしてください。繰り返しますが、担任や補助教員こそが、こういった子どもを落ち着かせることができる適任者なのです。

その他の健康上の問題

Other Health Impairments

その他の健康上の問題（例：喘息、てんかん、糖尿病）を抱えた子どもは、こういった慢性もしくは急性の健康問題のために、体力、気力、注意力が落ちていることがあります。

どのように 援助するか

生徒が身体的な苦悩を感じているサインを注意深く観察してください。身体の具合は大丈夫か、手伝ってほしいことはないか、尋ねてください。必要に応じて、適切な医学的処置を受けられるようにしてあげましょう。

注意欠如多動性症

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD)

非常事態では、ADHD の生徒の多動と衝動性が増し、行動のコントロールが効かなくなってしまうこともあります。

どのように 援助するか

ADHD の生徒には、身体を動かす活動が効果的です。指示を出す時は、穏やかに何をしてほしいかを明確に伝え、2 つ以上の指示を同時に出すことは避けましょう。また、不適切な行動を取った場合にどうなるか明確にして、警告してあげましょう。

PFA-S を集団で実施する場合

Implement PFA-S in Groups

PFA-S は、教室内、生徒の小集団、教職員など、様々な集団に対して実施できます。グループで実施する場合は、PFA-S の実施者が 2 人以上いると良いでしょう。

グループで実施する場合、以下のことを念頭においてください。

- その集団のニーズや困っていることに合わせて、話し合う内容を調整してください。
- 問題を解決すること、差し迫った問題に対処する計画を立てることに、話題を焦点づけてください。
- 発言している人がいるときは、他の人は黙って聴くように取り決めてください。
- 質問には正直に答えてください。ただし、情報は生徒や教職員が受け止めて、耐えられる範囲内に限ってください。
- 困っていることに関する話し合いが、不平不満のはけ口にならないようにしてください。
- 話し合いの内容が、残酷で心がかき乱されるような出来事の描写に移ったら、話題を転換してください。ある人の発言が動揺させるような内容ならば、「今、そういう情報は皆にとって役立つものではありません。でも、後ほど個別に話し合うことはできますよ」と伝えてください。
- 参加者が、不安になったり、動揺したりしていると感じたら、話し合いを中断し、リラクゼーションのエクササイズを始めましょう（例：全員に、静かにして何回かゆっくりと呼吸してもらいます。その後、話し合いに戻るようにします。）
- 引き続き支援が必要な人がいれば、グループ面接のあとで個人面接を提案してください。
- 学校を健康的な学習環境に復旧させるという大きな目標を持ちつつ、お互いがどのように支えあうことが出来るかという点に焦点を当てて話し合ってください。

PFA-S を集会、教室、小集団などのグループで実施する際の詳しい方針は、付録 B を参照してください。

サイコロジカル・ファーストエイド の8つの活動内容

Psychological First Aid Core Actions

- 1. 被災者に近づき、活動を始める** Contact and Engagement
目的：被災者に負担をかけない共感的な態度で、こちらから手をさしのべたり、生徒や教職員の求めに応じたりする。
- 2. 安全と安心感** Safety and Comfort
目的：当面の安全を確かなものにし、被災者が心身を休められるようにする。
- 3. 安定化（必要に応じて）** Stabilization (if needed)
目的：圧倒されている生徒と教職員の混乱を鎮め、見通しがもてるようにする。
- 4. 情報を集める—いま必要なこと、困っていること**
Information Gathering: Current Needs and Concerns
目的：周辺情報を集め、生徒や教職員がいま必要としていること、困っていることを把握する。そのうえで、その人にあったPFA-Sを組み立てる。
- 5. 現実的な問題の解決を助ける** Practical Assistance
目的：いま必要としていること、困っていることに取り組むために、生徒と教職員を現実的に支援する。
- 6. 周囲の人々との関わりを促進する**
Connection with Social Supports
目的：家族、友人、先生、その他の学校関係者など身近にいて支えてくれる人や、地域の援助機関との関わりを促進し、その関係が長続きするよう援助する。
- 7. 対処に役立つ情報** Information on Coping
目的：苦痛をやわらげ、適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法について知ってもらう。
- 8. 紹介と引き継ぎ** Linkage with Collaborative Services
目的：被災者がいま必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、引き継ぎを行なう。



PFA-Sの基本目的は、被災直後から数週間以内に早期支援を提供することです。PFA-S提供者は柔軟さをもって、被災者一人ひとりが必要としていることや困っていることを解決するために、各セッションにかけ時間を調節してください。

Core Action 1:

被災者に近づき、活動を始めよう

Contact and Engagement



Illustration by Dr. Bob Seaver

目的

被災者に負担をかけない共感的な態度で、こちらから手をさしのべたり、生徒や教職員の求めに応じたりする。

生徒や教職員との最初の接触は、出来事の衝撃に打ちのめされている人々に、落ち着きをもたらす、希望を与え、支えてもらえるという感じを高めるための重要な機会です。体育館、教室、避難場所といった広い環境で援助を提供することがあるかもしれません。その場合、活動場所が行政機関によって指定された避難場所であること、緊急時総合調整システム (ICS) を通して伝えられていることを確認してください。

最初の関係作り

Making Initial Contact

最初に被災者と接触するときには、以下のことを念頭においてください。

- 生徒、教職員、家族の中には、支援が必要そうでも、自分からは援助を求めない人がいます。自己紹介をしながら歩き回り、できるだけ多くの人と関わりを持つようにしてください。しかし、会話には割り込まないよう、気をつけてください。
- 学校、学級が同じ出来事を目撃し、その影響を受けていたとしても、影響の受け方は人によって様々です。
- 全員がトラウマを負い、PFA-Sを必要としているわけではありません。個人の回復力を期待しつつ、苦しんでいる人やリスク要因を持った人がいないか注意深く見守ってください。1つのやり方としては行動観察があります。一人ぼっちの時や友達と一緒にいる時の様子をよく観察してください。
- 最初の関係作りでは、できるだけ多くの人々と関わるようにしてください。ですが、全ての人々が引き続き援助が必要だというわけではありません。
- 援助の申し出に対して、みんな即座に肯定的な反応で答えるものだと考えないでください。生徒や大切な人を亡くした人の中には安心感、自信、信頼感などを持つのに時間がかかる人もいます。
- 援助の申し出が断られたときには、その人の決断を尊重してください。後で援助が必要になったときのために、PFA-Sを提供しているスタッフに会える日時や場所を伝えておきましょう。
- 生徒や教職員との関係作りの一つの方法は、彼らの基本的ニーズに応えることです（例：水や食料を手渡す）。
- 生徒の言語面の流暢さや、聴覚、言語、知的能力に関わらず、誰もが確実に情報を聞いたり、読んだり、理解できるようにしてください。特別支援学級や個別指導の必要な生徒を援助する場合、可能ならば、普段その生徒を担当する先生や補助教員と一緒にいてもらいましょう。
- 情緒不安定は伝染します。可能であれば、興奮した人を周りの人から離してください。しかし、援助を求めている人には確実に援助が提供されるようにしてください。

注意事項

- ・まず、助けを求めている人に対応しましょう。
- ・複数の人が同時にあなたに助けを求めている場合、できるだけ多くの人に対応してください。
- ・圧倒され、混乱している人にとっては、ちょっとした関心や気遣いさえ支えとなり、助けとなります。

自己紹介をし、いますぐに必要なことを聞く

Introduce Yourself/Ask about Immediate Needs

- 教職員から紹介されていないなら、自分の名前、肩書き、役割を述べ、自己紹介をします。
- どんなことで役に立てそうかについて話しかけてもよいか確認しましょう。
- 落ち着いて、穏やかに話してください。
- 周りをきょろきょろ見たり、気を逸らしたりしないでください。
- 緊急の対応を必要とする差し迫った問題がないか、確かめてください。

- 最優先事項は、緊急対応が必要な医療的問題です。もしそういったことがあれば、ただちに電話や無線を通じてPFA-Sのチームリーダーに連絡してください。また、PFA-Sのチームリーダーは実行部のリーダーから必要な支援を得るようにしてください。電話や無線が使えないときは、教職員や伝令係の生徒を通して連絡を取るようにしましょう。
- ひどく苦しんでいる生徒と話をするときは、できるだけ早く担任、スクールカウンセラー、保護者と連絡を取って話の内容を伝え、その子に対し追加のサポートをしてもらうようにしてください。

最初の挨拶では、たとえば次のように声をかけます。

教職員 / 家族	こんにちは。私は〇〇といます。□□と一緒に活動していて、学校の精神保健回復チームの一員です。教職員やご家族の皆さんのご様子や、何かお役に立てることはないか伺っています。少しお話してもいいですか？お名前をお聞きしてもよろしいでしょうか？ウィリアムズさんですね。お話をお聞きする前に、今すぐに必要なものがあれば、教えてもらえますか？
青年	私は〇〇といます。□□と一緒に活動していて、学校の精神保健回復チームの一員です。今、生徒さんたちに話しかけて、皆さんの様子や必要としているものがないかをお伺いしています。少しお話してもいいですか？
子ども	(子どもの目線に合わせてかがみ、笑顔で挨拶する。相手の名前呼びかけ、穏やかな声で話す) こんにちは、リサちゃん。私は〇〇といます。××先生と一緒に、あなたやあなたの家族 / 同級生の役に立てるようにお仕事しているの。今すぐに必要なものはない？寒くはない？何か飲み物や食べる物は欲しくないかな？

注意事項

適切とされる身体的・個人的接触は、個人、文化、社会集団によって異なります。たとえば、立つときにどこまで近づくか、どの程度目を合わせるか、からだに触れるかどうかなどです。それらは、特に異性に対しては異なります。

やるべきこと：

- ✓ 被災者の求める“パーソナルスペース”を知る手がかりを探してください。
- ✓ その地域の慣習をよく知る学校又は地域の文化的指導者から、最も一般的で重要な文化規範を教わりましょう。また、固定観念にとらわれないように、集団間や集団内に存在する文化的差異についても聞いてみましょう。
- ✓ どんな文化的な習慣や儀式が重要かを聞いてみましょう。

避けるべきこと：

- ✓ 相手がそうしない限り、長く目を見つめたり、近づきすぎたりしない方が良いでしょう。
- ✓ 許可を貰う前には相手のからだに触れない。また、触れるときは、周りの人に誤解されないような触れ方をしましょう。
- ✓ 相手の文化、人種、国籍、又は信念体系について、思い込みで決め付けしないでください。
- ✓ その集団の全員が同じように考えて行動するとは思わないでください。

状況に応じて活動を開始する

Initiation Contact and Engagement by Setting

PFA-S を実施していく場合、その場の状況に柔軟に適應させていく必要があります。集会、学級会、小集団で実施する場合の詳しいガイドラインは、付録 B を参照してください。

注意事項

私たちは、PFA-S を広く開放された環境で小集団に対して実施する場合（例えば、避難所で組織された集団や、体育館での複数の集団）と、一度に大勢の生徒に対して実施する場合を明確に区別しています。PFA-S や他のいかなる介入方法も、大きな集団に一齐に実施することはお勧めできません。なぜならば、一旦激しい感情が惹起されると、瞬く間に周囲に影響を与え、非常に有害となりうるからです。

情緒的にデリケートな情報を伝える必要がある場合、たとえその内容が非常事態の最新情報であっても、可能な限り講堂などの大きな集団は避けましょう。多くの管理者は、大勢に一度で正確な情報を伝えることができ都合がよいと考えて、非常事態の直後に大規模な全校集会を開こうとします。実際には情緒的に張り詰めた環境では、一つのメッセージが多種多様に受け取られ、容易に歪められてしまいます。同様に、大規模な集団で表現された強い感情は、不必要な苦痛を生むこともあります。

親子の面会所や生徒が集会を行なう場所では、特に不安定な人に対して PFA-S を提供することのできる個室や仕切りのある場所を確保してください。このような場所に足を踏み入れる際は、どの程度の援助が必要か見極めるために、まずは個人や集団がどれくらい機能しているかを観察してください。多くの場合、定期的に正確な最新情報を伝えることが、不安の軽減に役立ちます。しかし、まだ状況が変化していて、最新の情報が手に入れにくい場合もあります。こういった状況では、生徒とその家族が不安と恐れに対処できるように援助し、正しくない情報は訂正してあげてください。落ち着きは必須です。特別なニーズを持つ生徒を特定し、その子が馴染んでいる大人や教職員が追加の支援を提供する余裕があるかを判断してください。

生徒と教職員の非公式な集りや学級会では、出来事の詳細を話し合うことが目的ではありません。多くの場合、個々人の体験はそれぞれ異なっています。その出来事のある一面を経験したものが集まって、出来事の内容を仔細に語り合うのに参加することは、却って不必要な苦痛をもたらす危険性があります。事件の中で限られた体験しかしていない人が、事件の詳細を知っている人同士の話し合いに参加することは、不必要な悩みを引き起こす可能性があります。PFA-S の提供者は、怪我をした生徒同士、亡くなった人の友だち同士など、似たような体験や境遇の人々を小さいグループにまとめ、その中で詳しい話し合いができるような場を作ってもよいでしょう。

PFA の実践例

ある小学校の校長が、週末に生徒の 1 人が交通事故で亡くなったということで援助を求めてきました。安全な部屋を設けて、情緒的に圧倒されたり、友達と一緒にいたいと感じたりした生徒は、そこに行けるようにしました。ある女生徒は、部屋の隅に座り込んで、他の生徒と距離をとり、ひどく取り乱している様子が見受けられました。先生が静かに彼女に歩み寄り、隣に座りました。彼女が少し落ち着いたように見えたところで、その先生は少し話をしてもいいかと尋ねました。彼女は話すことに抵抗を示したので、先生はそのまま隣に座っていてもいいかどうかを尋ねました。しばらくすると、その生徒は友だちを失ったことが、自分にとっていかに大きな苦しみのかを話し始めました。

この先生の言葉かけは多くありませんが、観察、ボディランゲージ、穏やかな支持などにより、その生徒を落ち着かせることができたのです。

秘密の保持

Protect Confidentiality

プライバシーが欠如している学校という環境で、非常事態後に生徒、教職員、家族の秘密保持をすることは難しいかもしれませんが、可能な限り秘密を保持することは、とても重要なことです。しかし、学校という環境の中でPFA-Sのサービスを提供する者として、児童虐待を発見した場合はすみやかに関係機関に通告してください*。また、犯罪やテロに関する情報を知り得た場合は、それぞれの職種の倫理規定に準じ（あるいは活動する国や地域の法律に従って）、慎重に対応してください。同様に、個人情報保護法に関連したプライバシーと情報共有についても慎重に対応してください。特に、自傷や他害の恐れのある生徒についての情報の取り扱いには注意が必要です。

情報公開について疑問を感じた場合は、PFA-Sチームのリーダーが学校の管理者と話し合い、さらに学校の法律顧問に相談する必要があるかどうか判断します。被災地で活動する困難さを仲間と語り合うことは役に立ちますが、この場合にも厳格な秘密の保持が求められます。

* 日本では、児童福祉法および児童虐待防止法によって、虐待の発見者には児童相談所への通告が義務付けられています。児童の安全確保のため、通告義務は守秘義務に優先されます。

Core Action 2:

安全と安心感

Safety and Comfort

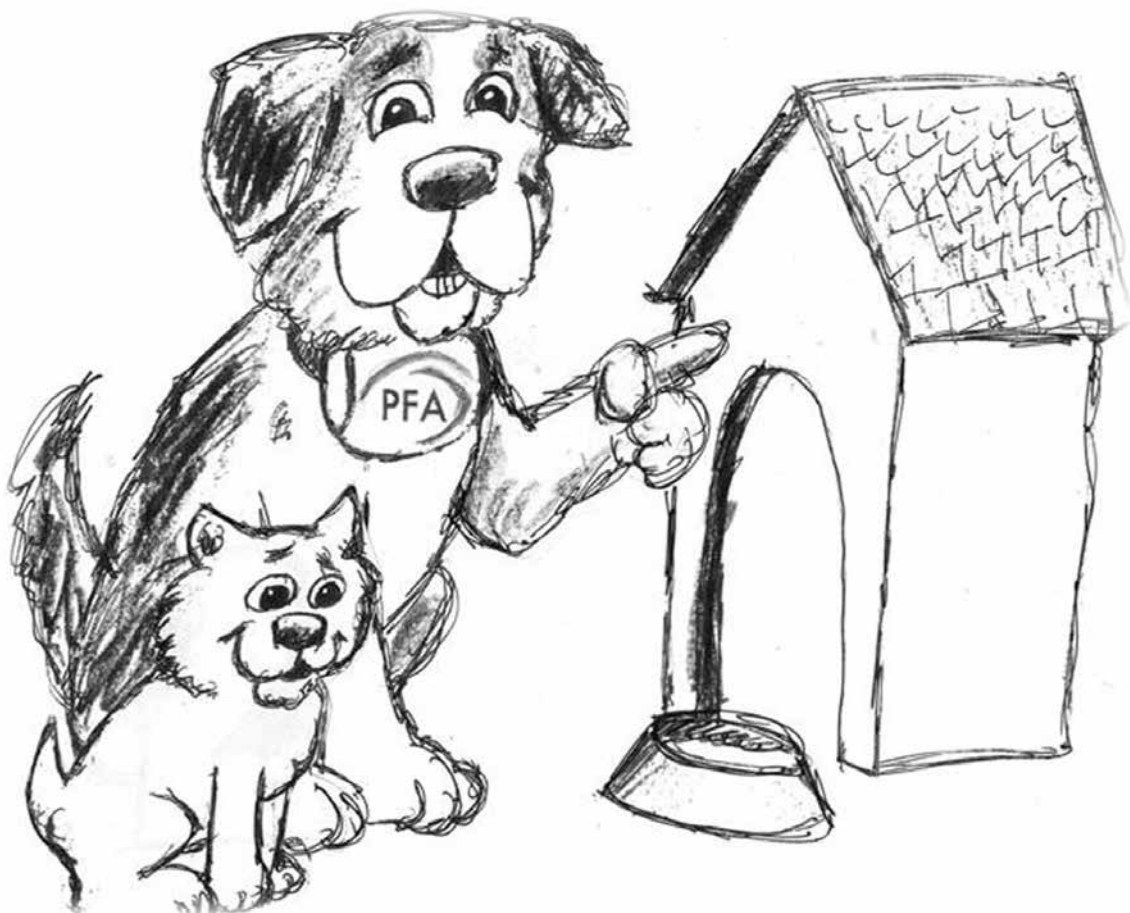


Illustration by Dr. Bob Seaver

目的

当面の安全を確かなものにし、被災者が心身を休められるようにする。

非常事態の直後に安全感を取り戻し、身体的かつ情緒的に落ち着くことができれば、生徒や教職員の苦痛や不安は軽減されていきます。また、彼らの見通しが立てられるように援助すると、安心とコントロール感を取り戻すことができます。

学校コミュニティの安全を維持する責任は、学校の管理者や教職員にあるということを頭に入れておいてください。つまり、もしあなたが外部支援機関の代表として学校で活動しているならば、どのような情報であっても生徒や教職員に提供する前には、まずは適切な学校の管理者と調整してからにしてください。

安全と安心感はいろいろな方法で提供できます。生徒、教職員、家族が次のように行動できるように、手助けしてください。

- 以下のやり方で物事を進めてみましょう。
 - －受け身で待つのではなく、積極的に
 - －入手可能なものを利用して、現実的な方法で
 - －過去の経験を参考に、なじみのやり方で
 - －落ち着き、リラックスし、気持ちを静めて
- その時点で最新の正確な情報を手に入れ、不正確で動揺させるような情報から自分の身を守る。
- 安全を向上するためにどのような救援活動が行なわれているか、情報を得る。

現在の安全を確かなものにする

Ensure Immediate Physical Safety

もしあなたが、まだ危険が潜んでいる可能性のある学校現場で PFA-S を提供しているのならば、可能な範囲で、全員の身体面の安全を確認してください。必要に応じて周辺の環境を整備し、身心両面における安全を向上させてください。また、以下に示すような安全上の懸念があれば、ただちに報告してください。

- あなたでは対処できない武器や危険物などが周辺にあるなら、そうしたものを取り扱える適切な公的機関に連絡しましょう。
- 安全にできそうならば、散らかっている物や壊れた備品を活動している場所から取り除きましょう。もし尖ったもの、こぼれた液体、割れたガラス、その他の危険な物の撤去が必要ならば、PFA-S のチームリーダーや支援活動を調整している実行部のリーダーに知らせましょう。
- 生徒、教職員、保護者に、特別な医療上の配慮、医療器具、薬など個別に必要なものがないか尋ねましょう。もし必要がある場合は、養護教諭、医療チームのリーダー、親戚などに連絡しましょう。

その他の安全に関する問題には次のようなものがあります。

- **自傷他害の恐れ**—生徒やその家族が、自分自身や他人を傷つけてしまいかねない兆候を見逃さないようにしましょう（例：激しく怒る、興奮している生徒）。更なるサポートが必要な場合や、ハイリスク者を評価するトレーニングを受けていない場合は、医療職や精神保健従事者、救急救命士、警備員などに連絡して助けを求めましょう。
- **ショック状態**—ショック状態を呈していたり、次のような症状が出ていたりする場合は、すぐに医療的援助を求めましょう。顔面蒼白、冷や汗、脈拍微弱、頻脈、めまい、不規則な呼吸、うつろな目つき、無反応、失禁、落ち着きのなさ、興奮、混乱。

災害救援活動や支援事業に関する情報を提供する

Provide Information about Response Activities and Services

生徒と教職員は、学校や地域で行なわれている災害救援活動や支援事業について理解しておくといよいでしょう。ほんの少しでも見通しがたったり活動が再開されたりすると、人は落ち着きを取り戻せるものです。

以下のような情報を提供しましょう。

- 次にすべきこと。
- クラスメート、教師、その他の職員、学校に避難しているかもしれない親戚などが安全であるとわかっていれば、彼らの現状。
- 被災者を支援するために行なわれていること。
- 出来事について、現時点でわかっていること。
- 利用可能なサービス。
- いつ、どこで学校の業務が再開されるのかということ。
- 数時間、又は数日先に最新の情報を得る最適な方法。

情報を伝えるにあたって、次のことに留意してください。

- 学校の管理者が、現在の状況、被災者の名簿、学校業務がいつ再開されるかなどの出来事に関する情報を共有してもよいと許可したか確認してください。
- 情報提供をするかどうか、提供の時期はいつがいいか、判断してください。
- 明瞭で簡潔な言葉を使ってください。専門用語は使わないでください。
- もし可能なら、相手と視線が合う高さで話してください。
- 声の調子は穏やかで、安心感を与えるようなものにしましょう。話すための時間と場所を相手に与えてあげてください。
- 若い生徒には、わかりやすい言葉で、誰が生徒を引率して、次にどんなことが起きるのか、正確に伝えてください。情報を伝えるために、視覚的な手がかりや資料を使うことも検討しましょう。
- 生徒と話す時に考慮すべきことは、
 - 生徒の年齢を考えると、この情報は提供するのにふさわしい内容か？
 - 生徒は言われたことを理解できそうか？
 - 生徒はその内容を聞く心の準備があるか？

覚えておくべきこと。

- 恐怖感を軽減するために目の前の必要なことや心配事に対処し、適応的な対処行動を促進しましょう。
- 生徒、教職員、家族は、メール、ツイッター、フェイスブック、テレビ、ラジオ、電話、インターネットなどのいろいろな手段で情報を得ている可能性があります。彼らがどんなことを聞いたり読んだりしたか尋ね、間違った情報や苦痛な情報があれば対処しましょう。
- はっきりしたことがわからないのに、安心させようとして、憶測やでっち上げた情報を伝えてはいけません。必要な情報を集める方法を相手と一緒に考えましょう。
- 物資やサービス（シェルター、薬、寄付など）についても、明確な情報を得るまで、それらが手に入ると保証してはいけません。
- 家族に対する援助を行なっている場合、適切ならば、話し合いや情報提供の場に子どもも加えるようにしてください。保護者とだけ話すことはやめてください。子どもは、話し合いに参加させてもらえないことで、もっと不安になることもあります。

例えば、次のように伝えることができます。

親 / 保護者	フットボール場に、親子が集える場所が設けられました。そこに行けば、現状の最新情報が得られます。食べ物や飲み物もあります。生徒たちはクラスが解散になったら、その場所に向います。場所はわかりますか？他に何かご質問はありませんか？
生徒（集団）	これからのことについて説明します。クラスが解散になったら、フットボール場まで歩いて行きます。そこで、ご両親とバスが待機しています。校長先生から、私たちは今のところは安全だと聞きました。他に何か質問はないですか？
生徒（個別）	あなたと学校のみんなの安全のために、私たちは一生懸命頑張っているの。校長先生の話では、安全のためにもう少しここにいなければいけないみたい。でも、あなたのご両親には連絡がついていて、フットボール場で待っているそうよ。大丈夫という許可が出たら、一緒にそこまで歩いて行きましょう。何か聞きたいことはない？

身体への配慮

Attend to Physical Comfort

- 物理的な環境を少しでも快適にするために、できるだけことをしましょう。
- あなたが活動している場所は、障害がある人でも訪れることができること、邪魔なものは最小限しかないこと、暖かく、明るく、個別に話ができる場所があることを確認してください。
- 生徒や教職員が自分自身や周囲の人を楽にできるよう、手助けしてください。
- 小さい子どもは、顔なじみのスタッフと一緒にしましょう。もし手に入るなら、抱っこして世話ができるおもちゃを与え、子どもが気持ちを落ち着かせられるようにしてください。
- 必要な物を取りに行く時は、生徒や教職員にも声をかけましょう（例：あなたが救援物資をもらってきてあげるのではなく、一緒に供給場所まで取りに行こうと提案するなど）。自ら行動を起こすことで、無力感や依存しているという感じが軽くなります。

メディアとソーシャルネットワークから身を守る

Address Media and Social Networking Safety Concerns

被災者の身体的な安全を確保することに加え、更なる外傷体験になりうるものや、恐ろしかった出来事を思い出させるようなものに、不必要に暴露させないようにしてください。こういったものの例としては、恐ろしい光景、音、臭いなどがあり、また、メディアやソーシャルネットワークからの情報も含まれます。

- 報道に触れ過ぎることは、気持ちが不安定になるだけでなく、再び心を傷つける可能性があることを伝えましょう。
- 教室の内外で、報道を延々と見続けることは止めるように、教職員に伝えましょう。
- 報道の中には正確ではないことも含まれていることを指摘し、信頼できる最新の情報をどこで得られるか確認しましょう。
- 多くの人が、インターネット、ショートメール、ツイッターやフェイスブックなどのソーシャルネットワークを使って情報を共有するでしょう。これらの技術を通じて共有される非常事態の情報量はあなたの手に余るものですが、どんなやり取りがなされているか情報収集することは重要です。例えば、知り合いの誰かが怪我をしたり亡くなったりした場合、生徒たちはよくフェイスブックに“追悼のページ”を作ることがあります。こういうページを定期的に監視し、不安にさせるような詳細な内容や間違った情報が投稿されていないかをチェックしましょう。管理責任者にこのサイトのことを報告し、不適切な投稿があったら削除できるようにしましょう。
- できるだけ早く、ウェブ上の掲示板、他のソーシャルメディアのサイト、学校の公式ホームページに正確な情報や心理教育的な資料（援助を得ることができる場所の紹介なども含め）を載せるよう、学校の管理者に伝えましょう。
- 生徒には、こういったネットから知り得た情報を、信頼できる大人に質問したり共有したりするように伝えましょう。話し合うときには、まず彼らが現状について、どういったことを聞き、何を知っているかを尋ねましょう。
- 生徒のプライバシーを守るため、リポーター、野次馬、弁護士から彼らを保護しましょう。多くの学校では、非常事態に際して生徒がメディアからの質問を受けることを禁じる明確な方針があります。もしその方針がインタビューを許可していても、彼らにはメディアのインタビューを拒否することもできるし、インタビューに応じるのなら信頼できる大人に付いていてもらうことができることを伝えてあげてください。

注意事項

生徒がメディアを通じて情報を求めようとするのは、とても自然なことです。しかし、時にはそれに執着してしまうことがあります。子どもが情報を求めることは、出来事について理解し、深く学び、意味のつながりを見つけ、そして更なる危険を避けるようとする試みであり、子どもにとっての保護要因となるかもしれませんが、逆に恐怖や不安を引き起すこともあり得ます。教師や保護者には次のように伝えると良いでしょう。

- ・ 子どものメディアへの接触度合いを見守り、制限しましょう。子どもが抱えている不安なことは何でも話し合しましょう。何でも話せる雰囲気かどうか、こまめにチェックするように薦めましょう。
- ・ 大人は常に状況を把握しているから、最新情報を知りたいければ大人に聞きに来るように子どもに伝えましょう。
- ・ 幼い子どもは、繰り返される報道に混乱し、報道で見ている出来事が今も繰り返し起こり続けていると考えてしまうことがあります。
- ・ 子どもが同じ部屋や隣の部屋にいるとき、報道を見る大人は配慮が必要です。子どもが立ち聞きをして、混乱したり怯えたりすることがあります。
- ・ 両親には、慎重に選択したニュースを子どもと一緒に見たり聞いたりし、その後一緒に知り得た情報について話し合うように提案してみましょう。このようにすることで、子どもは出来事を理解し、自分の家族が自分を守って支えてくれる存在であると認識できます。

例えば、次のように言うことができます。

教職員	恐怖や苦しみを感じさせるような映像や音声からあなたやあなたの生徒を出来るだけ守るようにするのは、とても良い考えですね。子どもにとっては、テレビを通じた場面や映像だけでもとても不安になることがあります。こういった報道を遠ざけるのは、大人にとっても悪いことではないですよ。
思春期/子ども	いろんな目に遭ったよね。こういうことが起きると、みんなテレビを見なくなったりインターネットをしなくなったりするけど、そうするともっと不安になることもあって、あまり役には立たないかもしれないのよ。こういう内容の報道は避けるのが一番なの。もし何か嫌なものを見てしまったときには、お母さんやお父さんや先生や信頼できる大人に話すといいよ。

お葬式や学校の追悼式典に出席し、リスクの高い人に注意する

Attend Funerals and School Memorials to Monitor Those at Risk

学校の管理者と共に、お葬式や学校の追悼式典が生徒や教職員にとって、更に辛いことを思い出させることにならないかどうかを考えてみてください。学校全体で、暴力的な事件や事故を追悼することに対して様々な意見がありますが、学校によってはそういった式典をすることもあります。PFA-Sを提供する側としては、そのような式典には常に出席した方がいいでしょう。追悼式典によって再びトラウマを負う可能性があります。特に、小学生にとってはそうです。式典を通じて参加者を注意深く見守り、細心の注意を払って対応し、また心理教育用の資料も提供しましょう。記念式典の参加者やリスクの高い生徒に対して心理教育用の資料を提供することは有用ですが、お葬式では不適切です。

お葬式や学校の追悼式典では、その出来事の当事者ではなかったけれど、人生において似たような喪失体験を持っている人やその他のリスク要因を持っている人が非常に不安定になることがあります。リスクの高い人の中には、亡くなった人と再会するという空想を持っている人もいます。また、以下のような既往を持った人もいます。

- 自殺企図
- 物質乱用
- 重症のうつ病、又はその他の精神疾患
- 暴力的行動（特に武器が手に入る場合）

こういった人が不安定になり応急対応した後は、他のPFA-S提供者と協力し、式典の終了後も引き続き観察を続けましょう。こういった反応は長引くことがあるので、彼らが利用できるサポートや資源があることを知っているのはとても重要なのです。

注意事項

記念日を永久的なものにするのは避けたほうがいいでしょう。学校コミュニティは絶えず変化しており、多くの場合、記念日に対する情緒的な意味は、時が経つにつれて薄れてしまうものです。地域社会にとって、その出来事が歴史的な大きな意味を持つものでない限り、将来の生徒や教職員はたとえわずかでも、過去の悲劇に縛られる必要はありません。同様に、学校は、樹木や花壇などの生きている記念碑を作るのも避けたほうがいいでしょう。それらの維持管理が新たな問題となりかねないからです。

個人の所有物や“空いた席”、そして一時的な記念物についての対応

Address Personal Belongings, “Empty Chairs”, and Temporary Memories

生徒や教職員が、出来事の記憶にとらわれすぎて気持ちが不安定にならないように配慮することは重要ですが、自分のペースでは悲嘆にけれられるようにしてあげましょう。しばしば良かれと思って亡くなった先生や生徒の全ての名残をすぐに片付けてしまいますが、生徒や教職員の多くは亡くなった人の人生に敬意を表したいと思うものです。

- 教室や学校内に掲げてある故人の写真を、すぐに取り外してしまわないでください。
- 亡くなった人の座席に、すぐに新しい生徒を座らせないようにしてください。
- 生徒たちが、亡くなった人との思い出を語れるようにしてください。もし、ある生徒が故人へ執着し続けて、生活に支障をきたすようになってきたら、家族や学校外の専門家に相談することを勧めてください。
- 問題が起こる前に、学校は教育委員会や地域社会と協働して、寄付の受付や暫定的な記念碑の撤去のための手続きを確立しておくのがよいでしょう。例えば、学校には、花やカードや写真などが飾られた暫定的な記念の場所があるかもしれません。しかし、そのような記念の場所は期間限定で、将来記念品は遺族に渡されるということを、はじめからはっきりとさせておく方がよいでしょう。信頼されている生徒の代表に、全生徒に敬意を表しながら出来事に区切りをつけるためのこういった作業を手伝ってもらうことも検討すればよいでしょう。オンラインの記念のページが作成されたなら、学校は家族と協力して、これらのサイトでリスクの高い人を注意して見守るとよいでしょう。

悲嘆にくれる生徒／教職員への援助

Help Students/Staff with Grief

注意事項

死や葬儀に対する考え方、態度、悲しみの表現の仕方は、家族、文化、宗教、服喪や追悼のスタイルに、強い影響を受けます。地域の習慣に詳しい共同体の文化的指導者や学校のリーダーの助けを借りて、生徒や教職員の住む地域の文化規範について学んでください。同一の文化的・宗教的な集団のなかでも、何を信じ、どう振舞うかは大きく異なることがあります。ある集団のメンバーであれば全員が同じような考えをもち、同じように行動するとは考えないでください。人はみな、自分たちの伝統、習慣、儀式にのっとって生きることが大切です。それによって互いに助けあい、意味を見出し、さまざまな感情や死にまつわる逆境に対処し、死を受け入れることができるようになるのです。

急性悲嘆反応は激しいものになることが多いのですが、大切な人や身近な友人を亡くした人には当然のことです。ショック、信じられない気持ち、死に対する悲しみや怒り、死を防げなかったことへの罪悪感、安らぎを与えてやれなかったことやきちんとお別れを言えなかったことへの後悔、亡くなった人への思慕、再会への願い（夢での再会も含めて）などが生じます。苦しい体験ですが、悲嘆反応は、死の重みにふさわしい、健康な反応です。時間が経過することにより、悲嘆反応は、大切な人にまつわる肯定的な話をすることや、落ちついた気持ちでその人を思い出すことなど、より穏やかな考えや活動に変わっていきます。

注意事項

子どもや青年の死の受けとめ方は、年齢やそれまでの死に接した経験により異なります。また、家族、宗教、文化的価値観にも強く影響を受けます。

就学前の子どもは、死が永久的なものであることを理解できず、望めば亡くなった人を生き返らせることができると信じていることがあります。人の死に関する物理的なリアリティ——亡くなった人はもう息をしないし、動かないし、痛みや苦しみも何も感じないということ——を理解できるように、手助けする必要があります。他の家族に何か悪いことが起こるのではないかと不安がることもあります。幼い子どもには、お話の本などを使って死を説明するとわかりやすいかもしれません（よく用いられる本のリストについては、www.NCTSN.orgを参照してください）

学童期の子どもは、死の物理的なリアリティは理解できますが、怪物や骸骨のように死を想像することがあります。生き返ることを強く望むあまり、亡くなった人を幽霊みたいな存在として感じてひどく動揺していながらも、誰にも打ち明けないでいることがあります。

青年は一般に、死が取り返しのつかないものであることを理解できます。家族や友人を失うことにより、強い怒りを抱いたり、衝動的な行動をとったりすることがあります（例えば、学校を中退する、家出する、薬物を乱用する）。こうした問題には、家族や学校による迅速な対応が必要です。

どうやって子どもを援助すればよいかという方法を大人に伝える場合、次のように言うことができます。

大人

お子さんが、休み時間や授業中にお友達がいなくて寂しいと感じるときがあると思います。そういう時間の過ごし方について考えてみるのが、役に立つかもしれません。たとえば、「いまここにスージーがいなくて、ほんとうに悲しいね。みんな、彼女がいなくて寂しいと思っていると思うよ」というように言ってあげてはどうでしょう。それによって、お子さんの苦しみをやわらげ、孤独感をいやし、こうした辛い時間に少しでもうまく対処できるよう、支えてあげることができるかもしれません。

途方に暮れる、悲しそうにする、怒りをぶつけてくるなど、お子さんの様子が急に変わることがあります。お友だちがいなくて寂しがっているようなら、大人にもそういうときがあるよ、と話してあげてください。たとえば、「スージーのことを思い出しているのかな。私たちもみんな、彼女のことを考えているよ。そうしたら、いろんな気持ちが出てくるよね。今、どんな気持ちかな？私でよければ、喜んでお話を聞かし、何ならスクールカウンセラーの先生に紹介することもできるよ」などと言ってあげてください。

思いがけず遺族になってしまった人に援助を行なう際は、以下のことを覚えておいてください。

- その人の尊厳を守り、尊敬と思いやりをもって接してください。
- 悲嘆の反応には個人差があります。
- 失ったものの大きさを考えると、その人が体験していることは十分に理解でき、予想できることです。
- 悲嘆の過程には、単一の「正しい」ものがあるわけではありません。悲嘆は、文化的、宗教的な信念以外に、発達水準によっても異なります。
- 悲しみや孤独感、または怒りを感じる時期がしばらく続くだろうということを説明した方がよいでしょう。

- 悲嘆は、年齢の高い子どもや大人の以下のリスクを高めます：市販薬の乱用、喫煙、アルコールの過剰摂取、薬物使用、うつ病や自殺企図。
- こういった危険性、自己管理の大切さ、専門家からの援助について、生徒と教職員に伝えてください。

不合理な自責感、恐怖、その他の強い感情を表している人や、長期に渡る見守りときめ細かな対応が必要になりそうな人がいないか注意しましょう。大規模な災害が起こった後や、追悼式典、記念日などには、学校の管理者側と共に、積極的に学校内の至るところに目を配って働きかけ、援助が必要なのに援助を求めない生徒や教職員を見つけるようにしてください。周りの人は命を落としてしまったのに自分は生き残ってしまったことに対して、罪悪感に苛まれている人がいるかもしれません。そういった人は、自分のせいで周りの人が亡くなってしまったと思い込んでいたりします。そういった自責感を振り払えるように手助けし、このような出来事の時には、自分のことを責めなくていいということを保障してあげてください。もしこのような思い込みが続くならば、更なる援助を受けられるように手配してあげましょう。

お互いの悲嘆過程を理解し尊重することが、どれほど重要なことであるか強調するために、次のように伝えてください。

大人 / 生徒	悲しみのあらわれ方は、一人ひとり違います。たくさん泣く人もいれば、まったく泣かない人もいます。話をしたい人もいれば、話したくない人もいます。他の人の表現方法が自分とは異なっても、悲しむことを悪く考えたり、どこかおかしいのだと考えたりしないでください。大事なことは、お互いがそれぞれの感じ方を尊重しあい、そして、これからの数日、あるいは数週間、お互いに支えあうことなのです。
----------------	--

悲しみをどう言葉で表現していいかわからず、自分の気持ちを話したがりない人もいます。絵を描いたり、音楽を聞いたり、本を読んだりなどの気分転換のほうが、話すより気分を落ち着かせるのに役立つかもしれません。一人でいたいと思う人もいるでしょう。危険がなければ、そっとしておいてあげましょう。亡くなった大切な人のことを話したいと被災者が言ってきたら、あなたもたくさん話さなければいけないと思わずに黙って聞いてください。細かく聞き出したりしないでください。

言うてはいけないこと	
<ul style="list-style-type: none"> × お気持ちはわかります。 × きっと、これが最善だったのです。 × 彼は楽になったのですよ。 × これが彼女の寿命だったのでしょ。 × 少なくとも、彼は苦しまなかったでしょう。 × 何か他のことについて話しましょう。 × あなたには、これに対処する力があります。 × 彼が苦しまずに逝ったことを、喜ばなくては。 × あなたが生きていてよかった。 × そのうち楽になりますよ。 × できるだけことはやったのです。 	<ul style="list-style-type: none"> × 悲しまなくてははいけません。 × リラックスしなくてははいけません。 × 我々は生き延びたことによって、もっとたくましくなるでしょう。 × 他には誰も死ななくてよかった。 × もっとひどいことだって、起こったかもしれませんよ。あなたにはまだ、家族がいます。 × この世に起こるすべてのことは、より高い次元の存在が計画した、最善の結果なのです。 × いつの日か、あなたは答えをみつけるでしょう。 × (子どもに対して) これから、あなたが一家を背負っていくのですよ。 × がんばってこれを乗り越えないといけませんよ。

深い悲しみの底にいる人自身がこのようなことを言った場合には、その人の気持ちや考え方を尊重し、受け入れてください。しかし、こちらからこのような発言をしてはいけません。

教職員への追加の援助

Provide Additional Support to Staff

教職員は更なる困難を抱える可能性があります。教師は自分のクラスの生徒を守らなくてはという気持ちになります。事務員は、不安にかられた親やマスメディアなどからの電話対応に追われます。守衛は、建物の保護に対して責任があり、また災害による瓦礫などを片付けるという重労働もあります。警備員は、自分自身を冷静に保つようしながら、怯えて心配そうにしている人々を誘導しなくてはなりません。

非常事態が起きると、教職員は本能的に生徒のことを最優先にします。大抵、教職員は生徒の安全を確保するために、素早く対応するものです。例えば、別の場所へ避難させたり、更なる被害を防ぐために教室のドアを固定したり、脱出を手伝ったり、凄惨な光景から生徒を守ったりします。教職員が活動に集中しているからといって、自分の安全や気持ちのことなど気にかけていないなどとは思わないでください。ほとんどの教職員は、生徒のためなら、自分の気持ちを押しさえます。

生徒たちから離れたプライバシーが確保できる場所で、個別でも集団でもどちらでもよいのですが、教職員と話す時間を持ちましょう。話すときには、ティッシュを用意し、食べるものや飲みものもあると良いでしょう。現在の状況、今後の計画、学校全体の安全についての最新情報を伝えましょう。教職員と話すときには、以下の点に留意しましょう。

- 安全感を高め、情緒的な反応についての心理教育をしましょう。
- 個人の安全や健康問題についての恐れや心配を受け止めましょう。
- その人が特に必要なものを見つけ出し、できるだけ提供するようにしましょう。
- 固定電話、携帯電話、メールなどが使えるようにし、彼らが無事であることを家族に連絡して安心させてあげられるようにしましょう。
- ゆっくりした呼吸法、思考停止法、グラウンディングなどの安定化技法を教示しましょう。
- 教職員のプロ意識、生徒を守らなければという気持ち、機転に敬意を表しましょう。
- 後知恵で、「ああすればよかったこうすればよかった」、と考えすぎないように伝えましょう。

PFA の実践例

ある1人の生徒の自殺を、学校にいた多くの人が目撃しました。事件後、教師はただちにその他の生徒の安全を優先し、彼らを隣の校舎に移動させ、なだめて落ち着かせ、彼らのニーズに対応しました。教職員も同じように動揺し、混乱し、狼狽していましたが、生徒の前ではそんな様子は見せませんでした。生徒の下校後、プライバシーが確保された部屋を用意し、教職員を小グループに分けて、PFA 提供者がそれぞれの身体的・情緒的な悩みがないかを見極め、彼らの質問に答え、安心させ、彼らのニーズに対応しました。

PFA 提供者が、彼らのニーズに配慮を示し対応するうちに、教職員達も落ち着きを取り戻し、安心感を得ることができました。

Core Action 3:

安定化

Stabilization



Illustration by Dr. Bob Seaver

目的	圧倒されている生徒や教職員の混乱を鎮め、見通しが持てるようにする。
	激しい反応が続き機能障害をきたしている生徒や大人は、最も配慮が必要で、場合によっては安定化も必要になります。安定化の技法は、混乱し激しい興奮状態にある人を落ち着かせるために、出来事の直後に用います。
	生徒や教職員は興奮状態になるよりも感情が麻痺することが多く、最初のうちは災害に対して普通に反応しているように見えるでしょう。こういった人には、それらの反応以外にも周囲の物や人とつながっている（気づいているとか相互に作用しあっている）というサインが見られるかということに注意してください。もしそういったものが見られないなら、ただちにその人の安定化を図り、さらに体や心の専門家の援助も求めましょう。

覚えておくべきこと

- 学校危機により影響を受けた人の多くは、安定化を必要としません。
- 強い感情、麻痺、不安は、トラウマ性ストレスへの短期反応です。こういった反応があったからといって、必ずしも標準的な援助に加えて更なる介入が必要とは限りません。
- 医療や精神保健の専門家に来てもらえるなら、援助を求めましょう。

安定化が必要な大人、青年、学童期の子どもの様子：

- ・混乱している。例えば、無意味でまとまりを欠く行動を繰り返している。
- ・孤立している。例えば、感情が麻痺し、不自然なほど災害に影響されない。
- ・困惑している。例えば、自分の周りで起こっていることを理解できず、また道理にかなったこともできない。
- ・パニックになっている。例えば、強い不安があり、落ち着きがなく、目を見開ききょろきょろしている。
- ・感情的になっている。例えば、手が付けられないほど号泣し、過呼吸になり、身体を前後左右に揺らしている。
- ・頭がいっぱいになっている。例えば、他に何も考えることができない。
- ・現実から目をそらしている。例えば、起こってしまった出来事を受け入れようとしない。
- ・身体的なショック状態に陥っている。例えば、動くことができず、固まってしまっている。
- ・生気のない虚ろな目で空を見つめ、茫然自失している。
- ・質問や指示などの言葉かけに応答しない。
- ・取り乱して探索行動をしている。
- ・不安で何もできないと感じている。
- ・危険な行動をしている。

安定化が必要な幼い子ども様子：

- ・ぼんやりと空を見つめている。
- ・言葉かけに反応しない。
- ・退行行動を示す（お漏らし、指しゃぶりなど）。
- ・叫んでいる。
- ・泣きじゃくっている。
- ・過呼吸。
- ・興奮した動き（叩いたり、押したりする）。
- ・隠れる（部屋の隅や机の下）。
- ・過度にまとわりついてくる。

苦しんでいる人に接近する

Approach Distressed Individuals

ひどく動揺したり、興奮したり、ひきこもったり、混乱したりして会話ができない場合や、極度の不安、恐怖、パニックを示している場合には、次の点に留意して対応してください。

<p>質問：それが生徒ならば、保護者を呼ぶことはできるか？</p>	<p>はい—まず、保護者が落ち着いていることを確認しましょう。保護者が子どもを落ち着かせる役目を果せるよう、保護者を支えることに重点を置きましょう。あなたが手伝うこともできると保護者に伝えて安心させましょう。</p> <p>いいえ—子どもがコントロール感を取り戻すためには、子どもにとって馴染みある教職員の助けが役に立つでしょう。</p>
<p>質問：心理援助ができるくらいに、その生徒や大人を知っている教職員はいるか？</p>	<p>はい—生徒や大人を静かな場所に連れて行ってもらいましょう。あなたが手伝うこともできると伝えましょう。</p> <p>いいえ—あなたがその人を援助しましょう。あなた自身が冷静であることを忘れないでください。以下の手順に従ってください。</p> <p>注意：ただ単に「落ち着いてください」とか「安全ですよ」などと言いかせないようにしてください。それは大抵効果がありません。</p>

苦しんでいる人を援助する

Support Distressed Individuals

大人、青年、学童期の子どもに対して

- その人のプライバシーを尊重し、介入する前に少し時間をとってください。それには、「もし、いま必要があれば何かお手伝いしますが、またのちほどご様子をうかがうために声をおかけします。そのときに必要なことが出てくれば、おっしゃってください」などのように話しかけます。
- いきなり話をしようとするよりも、穏やかに、静かに、そばにいてください。話すことは認知的・情動的な負荷を与えます。
- いつでも役に立てるように待機することで、相手に落ち着くための時間を提供しましょう。
- 支援のタイミングを見計らいながら待機しているあいだに、他の被災者に話しかけたり、書類を書いたり、他の仕事をしていても構いません。ただし、その人のすぐそばにいて、目を離さないようにしましょう。
- その人が扱うことのできる感情、思考、目標に焦点をあてた支援をします。
- その人が周囲の状況を把握するのに役立つ情報を伝えてください。たとえば、現場の組織、これから起こること、その人がたどると考えられる今後の見通しなどについてです。
- 根も葉もない噂は断ち切り、現状についての誤った情報や誤解がないか確認しましょう。
- 生徒や大人が体験していることが何なのかを理解するように心がけましょう。そうすれば、個人個人が直面している現在の心配事や困難に対応できます。

幼い子どもに対して：

- 穏やかに、静かに、安心感を与えるようにしてください。子どもと同じ目線で座り、落ち着いて安心させるような話し方をしましょう。
- もし受け入れられるのであれば、肩に腕を回すなど身体に触れることで、安心させ落ち着かせてあげましょう。中には、触れられるのが嫌だったり、嫌な思い出があったりする子どももいます。わからないなら、触れてもいいかどうかを尋ねてください。

- 子どもの好きなお話、趣味、スポーツ、歌のことをたずねて、出来事から気をそらしてあげましょう。目前にある恐怖につながるかもしれないことについてうっかり質問してしまい、もっと大きな不安を引き起こしてしまわないように、常に状況を頭に入れておいてください（例えば、その子どもが自分の保護者の安全を心配しているときに「あなたが寝るときに読んでもらうお話で一番好きなのはなに？」と聞いてしまう、など）。
- 次に何が予想されるかについて、その子どもの年齢に合った情報を提供し、質問に対しては誠実に、年齢に合った答え方をしましょう。
- たくさんの情報で、子どもたちを圧倒しないでください。ストレス状況では、子どもが消化できる情報はほんのわずかです。子どもが圧倒されたと感じたら、話題を変えたり他のことを始めたりします。その子どもが出す手がかりに注目し、尊重してください。
- 子どもはできるだけ早く、保護者かその子をよく知っている職員と再会できるようにしてください。

DFA の実践例

ある高校生が学校に遅れて登校したところ、その前夜に彼の親友が亡くなったということを知りました。校長が家族からその連絡を受けたのはその日の早朝で、その生徒の死のニュースは瞬間に学校中に広まりました。教職員たちは、その男子生徒が親友の死を知った時の反応をとっても心配していました。その男子生徒を良く知っている教師は、校長が彼にその知らせを伝える場に立ち会うことを申し出ました。男子生徒は、知らせを聞くやいなや、ひどく興奮し、頭を抱え横に振って「違う！違う！違う！」と叫びながら校長室の中をうろうろ歩き回りました。彼の状態がパニックを起こす寸前ということを見て取った校長と教師は、落ち着いて穏やかな声で話しかけ、彼に椅子を勧め、ゆっくり深呼吸するよう指示しました。それからその教師は、彼と一緒に校長室に残り、彼が質問をしたり親友のことを話したりできるようになるまで、ただそばにいて情緒的にサポートし続けました。

観察、そばにいて、穏やかな声、ゆっくりした呼吸法などの不安軽減技法のおかげで、その生徒は落ち着きを取り戻しました。

被災者が自分の反応を理解できるよう、次のポイントに沿って説明を行なってください。

大人、青年、学童期の子ども

- 強烈な感情は、波のようにおこっては消えるものです（しっかりした地面に立っていたつもりなのに、情緒的に殴り倒され、引きずり降ろされたように感じる場合があります）。
- 衝撃的な体験は、しばしば不快でしかも強烈な身体の自己防衛反応を引き起こすことがあります（例：アドレナリンの急上昇、驚愕反応、警戒反応）。
- 不安が高まり、動揺し、制御不能と感じ、気が狂ってしまうのではないかと思うときがあります。こういったものは、非常に混乱した恐ろしい出来事に対する、想定範囲の理解可能な反応であるということ覚えておいてください。
- 気持ちを整えるためには、少しの間、散歩、深呼吸、音楽を聴くなど自分を落ち着かせてくれる活動に取り組むことが有効です。
- あなたを愛し、支えてくれる家族や友人のことを思い出すことは、気持ちを落ち着かせる大きな助けになってくれます。
- 忙しくしていたり、他の人を助けることで、余計なことを考えたり感じたりしなくなります。
- あなたが自分を落ち着かせる方法をもっと学べるように手助けする人もいます。

覚えておくべきこと

青年や若者は、一時でも気分をよくするため、何か危険なことをしたいという衝動に駆られることがあります。そういう時、彼らは用心深くする必要性を感じていないかもしれません。衝動的に行動してしまう前に、誰か信頼できる大人に話してみることを勧めてみましょう。例えば、次のように言ってもよいでしょう。「こういうひどいことが起きたときには、君が信頼できる大人と話しをすることが本当に大切なのだよ。助けになってくれる人はいる？その人に会えるように、手伝ってあげられると思う」

幼い子ども

- ひどいことが起こったあとには、海の波みたいに、強い気持ちが打ち寄せてきたり、引いたりすることがあるよ。大丈夫だなと思っていたのに、いつの間にか落ち込んだりするようにね。本当に落ち込んだときは、お母さんやお父さんに話して、気持ちが落ち着くよう助けてもらおう。学校では、先生や他の大人に話すことができるよ。
- こんなときには、たくさんの人が助けを必要としているってこと、知っている？ベストを着ている人とか、黄色いジャケットを着て外にいる人たちが見えるよね？みんな力を合わせて、あなたや他の子たちが安全でいられるように、そしてみんなの気持ちが落ち着くように、頑張っているのよ。
- 気持ちが楽になるコツの一つは、何かをすることだよ。ただここに座っているだけだと退屈だし、もっと落ち込むかもしれないね。他の子と遊びたい？それともお絵かきをしたい？スミス先生を知っているかな？先生は今、他の子たちに身体を落ち着かせる呼吸ゲームを教えているよ。身体が落ち着いてくると、気持ちも落ち着いてくるし、そうすると楽になってくるよ。

激しい興奮状態、混乱状態にある人を援助する

Assist Individuals with Extreme Agitation and Disorientation

もし相手が激しく興奮している、はっきりなしにしゃべり続けている、周囲との接触を失っているように見える、激しく泣きじゃくっているといたときには、次の介入が役に立つかもしれません。

- 相手の目線に合わせてください、そうすると相手があなたの存在に気がきます。
- 「私の言うことを聞いてください、こちらを見てください」と声をかけます。
- 自分が誰なのか、今どこにいるのか、何が起きているのか分かっているか確認します。
- 周囲を描写してもらい、私たちがどこにいるか話してもらいます。

これらの介入が役に立たないなら、「グラウンディング」という手法を導入してください。以下のように声をかけましょう。

子ども / 生徒	恐ろしい体験をしたあとには、ひどく動揺したり、怒りがわいてきたり、起こったことが頭にこびりついて離れなくなったりすることがあります。この圧倒されるような感じを減らすために役立つ“グラウンディング”という方法を教えます。グラウンディングは、あなたの注意をあなたの頭のなかの考えから、あなたが見たり聞いたりするものへと移すことで、効果を発揮します。やってみませんか？
----------	---

相手が同意したら、穏やかな静かな声で、次のように誘導します。

- 楽な姿勢で座ってください。足や腕は組まないで、ゆったりとリラックスさせてください。
- ゆっくり3回、深呼吸をしてください。
- まわりを見渡してみましょ。目に映るもので嫌な気持ちにならないものを、5つあげてください。たとえばこんな感じです。「床が見えます。靴が見えます。テーブルが見えます。椅子が見えます。友達が見えます」
- ゆっくり3回、深呼吸をしてください。
- 次に、音を聞きましょう。嫌な気持ちにならない音を、5つあげてください。たとえばこんな感じです。「先生が話しているのが聞こえます。自分が呼吸する音が聞こえます。ドアが閉まる音がします。子どもが遊んでいるのが聞こえます。携帯の鳴る音がしています」
- ゆっくり3回、深呼吸をしてください。
- 次は、からだの感覚を感じましょ。苦痛ではないからだの感覚を、5つあげてください。たとえばこんな感じです。「手の中にペンがあるのを感じます。自分の足が靴の中にあるのを感じます。背中が椅子にもたれているのを感じます。足が床についているのを感じます。唇があわさっているのを感じます」
- ゆっくり3回、深呼吸をしてください。

もし、相手が苦痛に感じるものや音を言ったら、それを言うのを止めて動揺しないものを選ぶように伝えてください。

子どもには、周りに見える色を言わせてもいいでしょう。たとえばこんな風に言います。

「次は、あなたが座しているところから見える色を5つ言ってみて。何か青いものは見えるかな？黄色いものは？緑のものは？」

集団場面で生徒たちを安定化させる

Stabilize Students in Group Settings

集団場面で生徒たちに援助を行なっている際は、それぞれの生徒が話し合いにどのように反応しているかをよく観察してください。もし、生徒が苦痛を感じているようなら、情緒的な負担が少ないグループ活動を行うことで、その状況を安定化させましょ。たとえば、絵を描くこと／塗り絵、作文、呼吸法、コラージュを作ること、みんなで一緒に壁飾りを作るなどです。もし、それでも落ち着けない生徒がいたら、あなたもしくは他の PFA-S 提供者が、別室で対応してください。

PFA の実践例

人気のある先生が突然の事故で亡くなった後に、4年生のクラスは先生やその事故についての話し合いを持ちました。次第に生徒の不安が高まっていったので、PFA-S 提供者は話し合いを一旦中断させました。そして、皆に深呼吸し、腕を前に伸ばし、手から緊張感を振り払うように指導しました。リラックスした状態に戻ったら、再び話し合いを続けました。

話し合いを中断し、落ち着かせる活動をすることで、状況が素早く安定化します。

Core Action 4:

情報を集めるーいま必要なこと、困っていること Information Gathering: Needs and Current Concerns

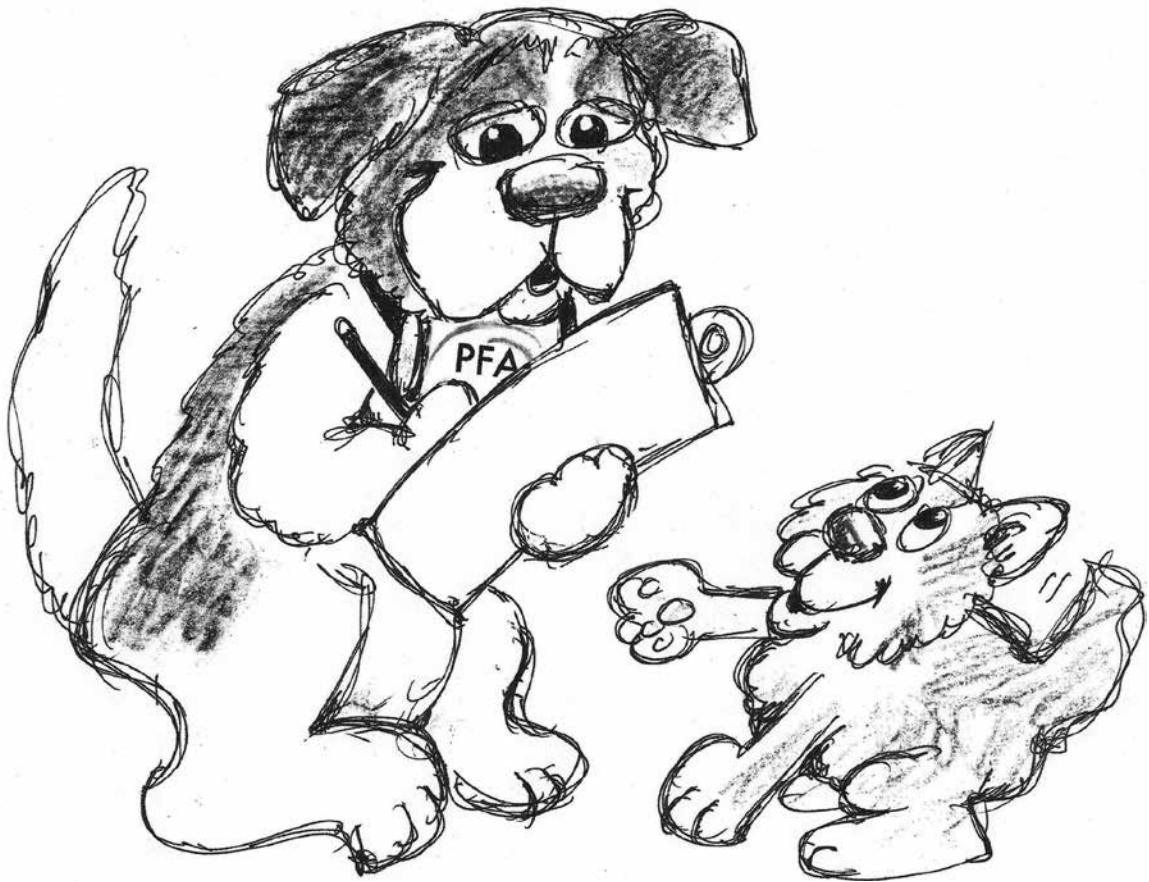


Illustration by Dr. Bob Seaver

目的	周辺情報を集め、被災者がいま必要としていること、困っていることを把握する。そのうえで、そういったニーズに合った PFA-S を組み立てる。
-----------	---

多くの非常事態では、限られた時間の中で情報を収集し、被災者のニーズや優先度を判断しなければいけません。従って、PFA-S を行なうには、柔軟な態度が必要です。正式なアセスメントは難しくても、目の前の人が必要としていることや困っていることに合わせて、早急に介入できるように十分に情報を集めなくてはなりません。

次の質問を使って直接情報を収集してください

Gather Information Directly with These Questions:

1. 調子はいかがですか？今必要としていることや気になっていることを聞かせていただけますか？

生徒も教職員も、災害の体験の仕方はそれぞれ異なります。この質問をすることで、差し迫った気がかりが何かわかります。また、早急に対応が必要な安全上の問題、身体的・精神的な気がかり、生活に必要なもので不足等がないか尋ねてください。大きな問題でも取るに足りないと思うようなことでも、希望があればどんな相談にでも応じてできると伝えましょう。生徒や教職員の中には、自分よりも他の人の方がもっと援助を必要としていると感じて話すことを遠慮している人もいます。そういう人には、PFA-S チームが全員に対応できるだけの時間があることを伝えてあげてください。

2. どのようなことを体験し、どんな影響を受けましたか？

目の前の人が、出来事によってどのような衝撃を受けたかについて知るためには、次のような質問が有効です。

- 出来事が起こったときは、どこにいらっしゃいましたか？
- 脅威を感じましたか？お怪我しませんでしたか？
- まだ脅威を感じていますか？
- いま、お困りのことは何ですか？まだ解決していない問題はありますか？
- 大切な人が亡くなったり、重傷を負ったりしましたか？
- 大切な人と連絡が取れなくなったり、離れ離れになったりしていませんか？
- 個人的財産を失いませんでしたか？
- ペットが死んだり、怪我をしたりしませんでしたか？

注意事項

非常事態に関連した体験を聞くときは、心理的な苦痛を引き起こす可能性があるため、詳しく尋ね過ぎないようにしましょう。被災者それぞれのペースで話を進めてください。トラウマや喪失体験を詳しく話すよう強いてはいけません。被災者が自らの体験を積極的に語ろうとする場合は、今いちばん役に立つのは被災者自身の現在のニーズを知ることで、今後体験を語れるようにスクールカウンセラーや専門家を紹介することもできると丁寧に伝えてください。また、非常事態の直後はプライバシーを完全に守ることが難しいこと、そして今の状況では体験したことについて、十分に援助するための時間が取れないかもしれないということも併せて伝えてください。

3. 出来事が、あなたやあなたの家族、そしてお友だちにどのような影響を与えましたか？

この質問をする際には、会話の中に出てきた人の名前を使ってください。中学生や高校生を支援するときは、クラスメートや友だちがどうしているかを尋ねてください。生徒たちがお互いに交流することを我慢していないか、人生において重要な節目（誕生日、卒業記念パーティー、自動車免許の取得など）を延期していないか、リスクの高い行動（飲酒、薬物の使用、無謀運転、自傷行為など）が増えていないか、などに注意してください。加えて、その生徒の学力、睡眠の習慣、最近の気分なども訊いてください。

4. 先のことを考えると、どんな不安がありますか？自分の未来について悩んでいることはありますか？

こういった質問をすることで、学業面の悩み、人間関係についての不安、親子関係の変化、そして成長に伴う問題などがわかります。

5. その他に、話したいことはありますか？

「生徒 / 教職員がいま必要としていること」（付録 C）という書式に、集めた基本情報を記録するようにしてください。同様に、「提供したサイコロジカル・ファーストエイドの内容」（付録 C）も、支援の内容を記録するのに便利です。

間接的に情報を収集する

Gather Information Indirectly

情報収集のためには、直接の面接に加えて他の手段も使ってください。例えば、教職員が生徒の行動変化に気づいたら、PFA-S チームに連絡をとりフォローしてもらえるような紹介システムを適切に運用するように勧めましょう。学校の管理者側と協同し、出来事が起こったときに何があったかということを明らかにしてもいいでしょう。何が起こったのかより詳しく知ることにより、配慮が必要な人を特定しやすくなります。

PFA-S チームのリーダーはリスクの高い生徒を特定するために、出席簿、規則違反記録、保健室の日誌などに目を通してください。生徒や教職員の中には自分から援助を求めるものもいますが、多くの人はそうではないということを忘れないでください。身体症状（例：頭痛、腹痛、動悸）を訴えて、頻繁に保健室を訪れる人もいます。よく観察すると、出来事によって影響を受けた人を見分けて援助できるようになります。

情報を集めて、どのような介入をするかを選ぶ

Gather Information to Guide Your Intervention Choices

PFA-S はモジュール式の柔軟なアプローチなので、どのような介入法を用いるかは入手した情報で決まります。次のページ以降に記載されている「困りごとと PFA の介入」の表には、様々な差し迫ったニーズや困っていることに対して、それぞれどのような手法を使うか、ということが示されています。情報の多くは、被災者との会話から収集し、今差し迫っ

て困っていることです。ただし、この表をチェックリストのように使って一つづつ質問することはやめてください。また、自分の役割を常に忘れないでください。自分の手には負えないような相談内容ならば、PFA-Sチームのリーダーや精神保健の専門家に援助を求めましょう。

困りごとと PFA の介入

困りごと	質問	PFA介入戦略
体験の性質と激しさ	<ul style="list-style-type: none"> 出来事が起こったとき、どこにいらっしゃいましたか。 けがをしましたか。 けがをした人を見ましたか。 どれくらいの恐怖を感じましたか。 	<ul style="list-style-type: none"> 被災後の反応や対処法に関する情報を提供する。 負傷している人には、適切な医療が受けられるよう手配する。 安心感、安全を提供する。 フォローアップ面接を提案する。
大切な人の死	<ul style="list-style-type: none"> 今回の出来事で親しい方が負傷したり亡くなったりしましたか。負傷した、あるいは亡くなったのはどなたですか。 	<ul style="list-style-type: none"> お悔やみの言葉を述べ、急性悲嘆に対応し、現実的な支援も行なう。 社会資源につなげる。 幼い子どもには、顔なじみの大人がその子についているようにする。 フォローアップ面接を提案する。
現時点での安全面の心配と継続している危険への不安	<ul style="list-style-type: none"> ご存知のことを教えてください。 あなたやあなたの家族、友だちの安全についての不安はありますか。 学校の安全についての不安はありますか。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全や救援活動についての情報が入手できるようにする。 出来事に関する正式な発表や入手可能な支援についての情報を提供する。 安全上の懸念があれば関係機関に報告する。
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	<ul style="list-style-type: none"> 現在、どなたか近しい方についてのご心配はありますか。その方たちがどこにいるかご存じですか。 ご家族や友人など、特に大切な人で行方不明になっている方はおられませんか。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用可能な情報源や名簿を入手し、大切な人の安否確認やその人との再会ができるように現実的な支援をする。
身体的・精神的な病気、服薬の必要性	<ul style="list-style-type: none"> 治療中の、身体的あるいは精神的な問題はありますか。 必要なお薬で、お手元にはないものはありますか。 主治医や両親と連絡はとれていますか。 	<ul style="list-style-type: none"> 医療、心理的ケア、投薬が受けられるようにするなど、現実的な支援をする。
大事なものを失う——自宅、学校、近所、財産、ペット	<ul style="list-style-type: none"> お住まいや学校がひどい損害を受けたり、倒壊したりしませんでしたか。 あなたにとって大切なものを失いませんでしたか。 ペットが死んだり、いなくなったりしませんでしたか。 職場や学校、ご近所で、ひどく損害を受けたり、破壊されたりしたところはありませんか。 	<ul style="list-style-type: none"> お悔やみの言葉をかける。 利用可能な資源を紹介するなど現実的な支援をする。 前向きな対処法や社会支援についての情報を提供する。

困りごと	質問	PFA介入戦略
強い自責の念、恥の感情	<ul style="list-style-type: none"> 出来事が起こったのは自分にも責任があると思っていますか。 違う行動を取ってれば、別の結果になったのと思いませんか。 	<ul style="list-style-type: none"> いたわりの言葉をかける。 そうした苦しい気持ちへの対処法に関する情報を提供する。
自分や他人を傷つきたいという考え	<ul style="list-style-type: none"> こうしたことが起こると、何もかもだめになったように思えることがあります。自分を傷つきたいと考えたことはありますか。誰かを傷つきたいと考えたことはありますか。 	<ul style="list-style-type: none"> すぐにでも医療、あるいは精神保健の専門家に援助が必要です。 しかるべき人が到着してその人を保護するのを見届けるまで、そばにいますようにする。
周囲に支えてくれる人がいるか	<ul style="list-style-type: none"> 今回の大変なことについて、支えになってくれるような家族や友人、地域の機関を知っていますか。 助けてほしいときや話したいときに、家族や友人に安心して話すことができますか。支えになってくれるのは誰ですか。 	<ul style="list-style-type: none"> 利用可能な資源やサービスが利用できるよう手助けする。 対処法と社会的支援について情報を提供する。 フォローアップ面接を提案する。
アルコールや薬の使用歴	<ul style="list-style-type: none"> 出来事を考えないようにと、アルコール、薬物、処方薬を使っていませんか。 これまでに、アルコールや薬物使用に関して何か問題を持っていたことはありますか。 	<ul style="list-style-type: none"> 対処法と社会的支援についての情報を提供する。 適切なサービスを紹介する。 フォローアップ面接を提案する。 離脱症状のある人には、紹介できる医療機関を探す。
過去のトラウマと大切な人の死	<ul style="list-style-type: none"> このような出来事が、以前の辛い体験を思い出させることがあります。これまでに同じような状況を経験したことはありますか。 過去に、他に何かひどい体験をしたことはありますか。 どなたか近い人が亡くなったことはありますか。 	<ul style="list-style-type: none"> 被災後の反応や悲嘆反応に関する情報、対処法、社会的資源に関する情報を提供する。 フォローアップ面接を提案する。 以前にトラウマ/喪失を体験したことがある生徒は、今後学業面や行動面で問題を抱える可能性があるため、注意深く見守る。
人生の歩みへの影響が心配される若い人、大人、家族	<ul style="list-style-type: none"> 予定していた大切なイベントが、今回の出来事のせいでダメになってしまいましたか。 	<ul style="list-style-type: none"> 対処法に関する情報を提供する。 現実的な支援を行なう。

Core Action 5:

現実的+問題の解決を助ける Practical Assistance



Illustration by Dr. Bob Seaver

目的	いま必要としていること、困っていることに取り組むために、生徒と教職員を現実的に支援する。
----	--

非常事態が起こった後、比較的うまくやっていくことができるのは、次のような特徴をもっている人たちです。

- 楽観主義（物事は期待通りにうまくいくという信念）
- 人生は予測可能なものだという確信
- 自分がかかげた目標は達成できるという信念（自己効力感）

- 公的機関は、思いやりをもって自分のために動いてくれるという信頼（例：社会は助けようとしてくれている）。
- ポジティブな信念と自分自身への声かけ（例：以前も大変なことがあったけど、何とかあった。今回も乗り越えることができる）。
- 必要な資源に関する知識（周囲からのサポート、必要な費用に対する貯え、個別指導を受ける機会、など）。

生徒、教職員、家族に、必要としている資源を提供することで、彼らは力づけられ、希望を持つことができ、自分の誇りを回復することができます。つまり、現在あるいは今後予想される問題について支援することは、PFA-Sの中心的な活動なのです。

教職員に現実的な支援を提供する

Offer Practical Assistance to School Personnel

教職員は、災害後の困難な状況に役立つ学校や地域社会のサポート資源について、生徒やその家族から尋ねられることがよくあります。現時点で入手可能なサポート資源と、それらの活動を統括している団体や個人につなげるにはどうしたらいいかという情報は、常にスタッフで共有するようにしましょう。こういった情報には、生徒の学業面のニーズに対応し、その学びを後押しする資源（転校生が個別指導計画を持っているか、個別指導の支援が可能か、そしてまた、学用品の寄付を受けられるのか、など）につなげる方法が含まれているとよいでしょう。注意集中が困難な生徒には、どのような家庭学習法が効果的なのか、ということと先生たちと協力して考えてください。出来事の中には、生徒に更なるストレスを与える危険性があります。たとえば、新しい学校へ転校しなければならない運動選手は、転校先でチームに入ることができるのかということと心配するでしょうし、一時的に成績が落ちたことで大学受験に不利になると気になる生徒もいるでしょう。学校の担当職員と共に、こういったタイプの不安について対応してください。

学校全体の回復を促進するために、教職員は生徒に様々な復興活動を企画したり参加したりするように勧めるのもよいでしょう。例えば、寄付活動、清掃活動、健康と市民の責任意識を促進させるイベントなどです。担任の先生は、クラスごとの目標を設定し、生徒たちの進捗状況を張り出すのもよいでしょう。教職員は、生徒たちが学校の中で、どうすれば他の誰かと物事を分かち合えるかという課題を解決したり、援助の手を差し伸べたりするのを手助けすることができます。

教職員自身がそれぞれのニーズを抱えているため、あなたの援助を歓迎してくれることもあります。例えば、教員自身も災害によって住んでいた家を失い、再建の過程をまがきながら進んでいるかもしれません。教職員と共に、学校全体とお互いを援助するための問題を解決することで、彼ら自身の回復の過程をよりよくすることができます。

どのようなつながりにおいても、生徒と教職員が、いまずぐに必要とするものを理解し、優先順位を決め、そして彼らが直面している問題に対処するための最初の手立てを決めることに、全力を尽くしてください。生活ストレスが山積みになった環境であっても、達成可能な目標を設定することで、失敗感やうまく対処できないという感覚を軽くし、成功体験を積み重ね、回復のために必要な“自分で状況をコントロールできる”という感覚を取り戻すことにも役立ちます。

生徒と教職員を現実的に支援する

Offer Practical Assistance to Students and Staff

生徒、教職員、家族にとって、自分が必要としていることや困っていることを明確にし、それを解決するための計画を立て、その計画に従って行動することは有用です。しかし、自分の欲求を明確にし、いくつかの選択肢から最善の方法を選んでそれをやり抜く力は、徐々に身についていくものです。つまり、たいいていの学齢期の子どもは問題を解決するための取り組みに参加することはできませんが、計画を達成するためには、多くの場合、大人の手助けが必要なのです。必要に応じて、できあがった計画を親（養育者）にも見てもらいましょう。あるいは計画を立てるときに、親（養育者）にも加わってもらいましょう。そうすれば、子どもたちや思春期の人が計画をやり遂げる手助けを得やすくなります。

現実的な支援は、次の4つのステップに沿って行ないます。

ステップ1：いま最も必要としていることを確認する

Identify the Most Immediate Needs

生徒、教職員、家族が、必要としていること、困っていることをいくつか挙げた場合は、一つずつ順番に考えていきましょう。すぐに解決できることもあれば（教科書を手に入れる、家族に無事を知らせる電話をかける）、すぐには解決できないこと（行方が分からなくなっている大切な人を探す、今回の災害で怪我をしたことに対する支援を受ける、遺失物のために保険を申請する、放課後の保育を手配するなど）もあるでしょう。そして、その中には学校という環境の中では解決できない問題もあるかもしれません。被災者と一緒に、まず、いますぐに援助が必要な事柄を選ぶ手伝いをしましょう。たとえば次のように伝えます。

大人	いまお話しくださったことから、ウィリアムズさんにとっていますぐに必要なことは、お子さんたちが今までと同じ学校に通えるように、家を再建することだということがわかりました。そのためには何をすればいいか、計画を立てていきませんか。
青年/子ども	すごく心配なことが4つもあるのね。1つめは家がどうなったのかということ。2つめは、お父さんはいつ帰ってくるのかということ。3つめは、クラスに戻ることができるのか、ということで、4つめは次に何が起るのかということだね。どれもあなたにとって大事なことだと思う。でも、いまいちばん重要なことについて考えることにしましょう。そして計画を立てましょう。

ステップ2：必要なことを明確にする

Clarify the Need

問題を明確にするために、被災者と話しあってください。問題を理解して明確にできれば、対処のための具体的なステップを描き出すことはより簡単になります。そのためには、次のように伝えることができます。

教職員	あなたが一番気になっているのは、親と連絡が取れない何人かの生徒のことですね。その問題に対処するための計画を立てましょう。
青年/子ども	すごく心配なことがいくつもあるのね。でも今は、あなたの妹の行方を捜すことに集中しましょう。
教職員	生徒たちに、この状況をどうやって説明すればいいかということに、一番頭を悩ませていらっしゃるのですね。どのように言えばいいか、一緒に話し合しましょう。
青年/子ども	これからどんなことが起きるのか、ということがすごく心配なのね。じゃあ、今日これから何が起きそうか、一緒に考えてみない？

ステップ3：行動計画について話しあう

Discuss an Action Plan

それぞれの人が抱えているニーズや不安に対応するために、何ができるか一緒に話し合しましょう。相談者自身が良い考えを持っていることもあれば、支援提供者がなんらかの提案をしてあげられることもあります。支援提供者が事前に利用できるサービスを把握していれば、食べ物、衣類、避難場所、個別学習、心のケア、保育サービス、経済的援助などを得られるように手助けできます。また、行方不明の家族や友だちを探したり、救助活動に貢献したい人がボランティアの機会を探したりするための手助けもできます。教職員には、資源や援助を得るための認定の基準、出願手続きに関する現実的な情報を伝えてください。地域や学校の危機対応システムに精通すればするほど、あなた自身が信頼の置ける支援提供者になっていけるでしょう。

ステップ4：解決に向けて行動する

Act to Address the Need

被災者が行動を始める手助けをしてください。たとえば、必要なサービスを受けるための予約、事務手続きなどを手伝ってください。学校内では、あなた自身がニーズに対応することができるかもしれませんが、他の教職員がそのニーズに対応するために何をするかについて考えることを援助することもできます。例えば、保護者会で、地域の行政機関が支援の説明をする際、関係する書類を配布すれば、親の利用可能な支援についての理解が深まり、一度で複数のプログラムや支援サービスに登録することができます。

DFA の実践例

ある週末、住宅火災で全てを失ってしまった家族がいました。その家族は、2人の子どもを学校に通わせていました。副校長が母親に連絡をしたところ、彼女は子どもたちが学校に戻るための衣類や学用品をどのように手に入れたらいいかということに頭を悩ませていました。副校長は、PTAと学校全体として彼らを支援することを申し入れました。母親の許可が得られたので、家族の名前で募金を集め、生徒たちはチャリティーのケーキ販売を企画しました。

非常事態で誰かを支えることは、学校全体にとっても有益なことなのです。

Core Action 6:

周囲の人々との関わりを促進する

Connection with Social Supports

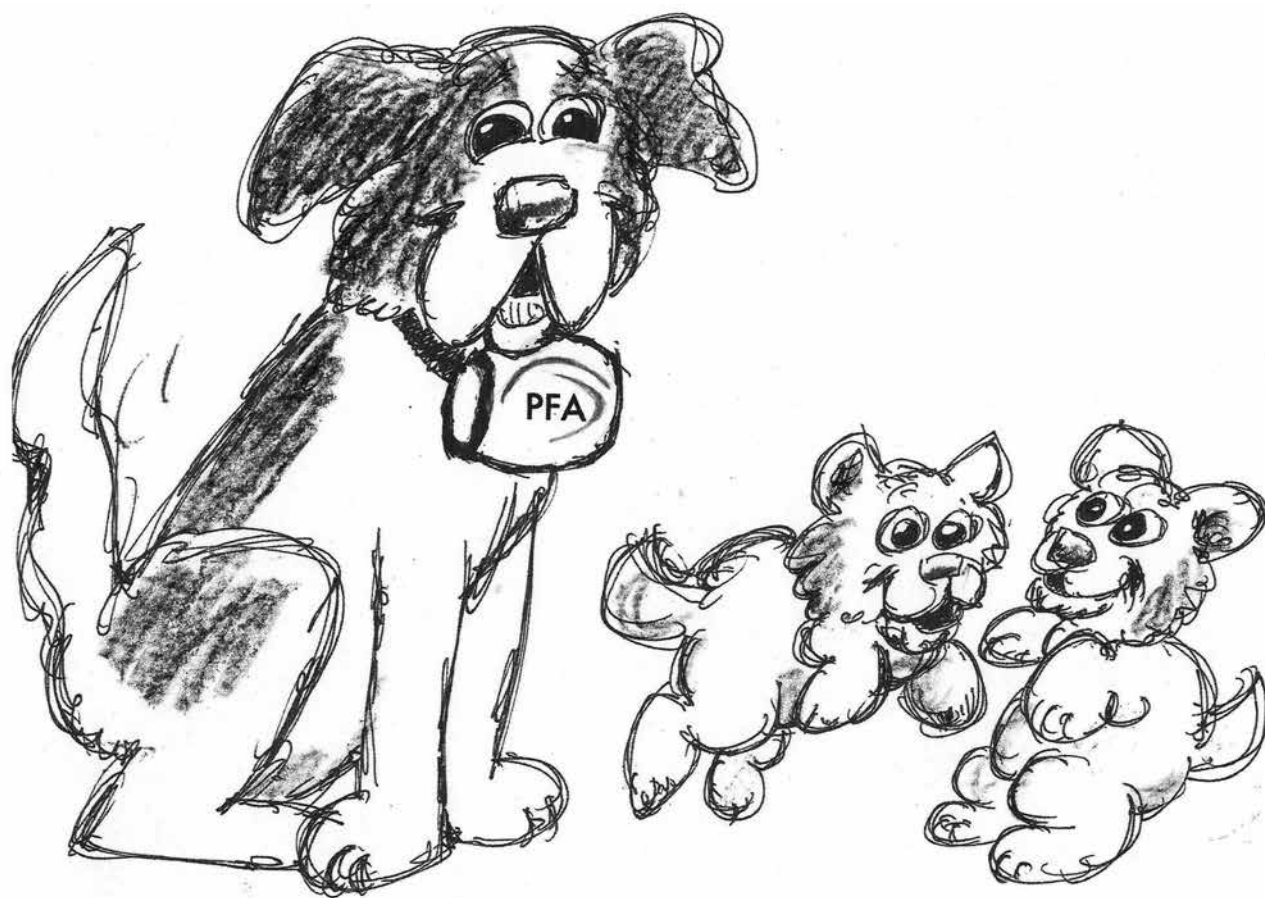


Illustration by Dr. Bob Seaver

目的

家族、友人、教職員など身近にいて支えてくれる人や、学校や地域の援助機関との関わりを促進し、その関係が長続きするよう援助する。

周囲の人々からの支え（ソーシャルサポート）は、被災後の精神的な安定と回復のための重要な要素です。周囲の人々とよい関係を保っている生徒や教職員は、支援活動の輪（支援を受けること、支援を提供すること）にスムーズに入りやすく、それによって回復が進んでいくのです。

ソーシャルサポートについて基本的な情報を提供する

Provide Basic Information about Social Supports

周囲の人々からの支えには、いろいろな形があります。

- ・ **情緒的なサポート**：ゆっくり話を聞く。気持ちを理解する。好意を伝える。受けとめる。
- ・ **つながりの実感**：みんなの中に自分の居場所があり、何かを共有できている感覚がもてる。話したり、一緒に活動したりする人がいる。
- ・ **必要とされている実感**：自分が他の人にとって大事な存在であるという感覚がもてる。自分には価値がある、役に立つ豊かな人間である、人から感謝されているという感覚がもてる。
- ・ **自尊心の保証**：「私には目の前の問題に取り組む力がある」という自信を支え、以前の困難な状況を乗り越えるためにやったことを思い出させてくれる人がいる。
- ・ **信頼できるサポート**：必要なときにそばにいて、頼ることができる人がいる。
- ・ **アドバイスと情報**：どうすればいいか教えてくれたり、必要な情報やアドバイスをくれたりする人がいる。出来事に対する自分の反応が、自然なものであると伝えてくれる人がいる。良いお手本になってくれる人がいる。出来事に前向きに対処する方法を、経験から教えてくれる人がいる。
- ・ **具体的な援助**：教室の清掃、事務作業、クラスの宿題を集めることなどを手伝ってくれる人がいる。
- ・ **物質的な援助**：食べ物、衣類、避難場所、医療、教科書、文房具、お金などを提供してくれる人がいる。

周囲の人々とのつながりをできるだけ作って維持できるように、生徒やその家族だけでなく教職員も支援してください。周囲の人々とのつながりを作ることは、回復のためにきわめて重要で、次のような利点があります。

- 知識を共有する機会が増える
- 周囲の人々からいろいろなかたちで支えてもらえる
 - － 現実的な問題の解決を手伝ってもらえる
 - － 感情を理解し、受けとめてもらえる
 - － 経験や心配事をわかちあうことができる
 - － 自分の反応がおかしいわけではないことを理解できる
 - － 対処の方法をお互いに教えあうことができる

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）

Enhance Access to Primary Support Persons (Family and Significant Others)

多くの被災者は、まず大切な人たち（両親、親族、親友、先生、兄弟や付き合っているパートナー、隣人、宗教関係者）と連絡を取りたいと思います。被災者がこれらの人と連絡をとりあえるよう（直接、電話で、電子メールで、インターネットのデータベースやソーシャルメディアのサイトを通して）、現実的に支援してください。

それ以外にも、コーチ、友達、同僚、クラブの仲間（放課後のクラブやスポーツチーム）などと連絡を取りたいと思うかもしれません。多くの生徒や教職員にとって、学校そのものが支えてくれる身近な存在として機能します。家族のような機能を持つ学校とのきずなを強化することが、とても助けになるでしょう。生徒や教職員の中には、近隣の学校

に通っている家族のことが心配になる人もいるかもしれません。近隣の学校についての情報を提供し、他の人の安全に関しての間違った情報があれば訂正しましょう。

学校コミュニティを強化する

Enhance the School Community

PFA-S の目的の一つは、学校コミュニティを安定させ、学ぶための環境作りをすることです。

この目的を達成するために必要なことは、

- 誰もがそれぞれのペースや方法で回復しているのだということを、生徒や教師が理解することで、寛容さが育まれます。回復に長い時間が必要な人もいれば、全く影響を受けなかった人もいます。このような違いを受け入れてお互い支え合うことで、回復を促進する環境が整います。
- 生徒や教職員が互いに助け合うことの大切さを強調してください。共通の問題に対処するために協働できる方法がないかブレインストーミングしてください。
- 生徒同士が気を配り合えるように促してください。友達の態度や気分の変化に気付いたら、親、スクールカウンセラー、その他の信頼できる大人に伝えるようにしてください。
- 転校生が学校になじめるような計画を立てましょう。新しくやってきた生徒に学校の慣習を伝え、学校独自の規則や手続きを出来るだけ早く教えてあげましょう。こういった生徒が、他の生徒たちから浮いてしまうような特別扱いは避けましょう。例えば、個人的な注目をたくさん浴びたり、教職員から新しい鞆や学用品を貰うことで、他の生徒は面白くないでしょうし、そうすると新しい生徒は友だちを作ったり仲間に入れてもらうことが更に難しくなってしまいます。
- 学校の校舎が倒壊し、生徒たちが新しい場所に移ることを余儀なくされた場合は、可能な限り災害前のクラスメートと再会させる方法を考えてください。例えば、学校の管理者や地域の行政機関と共に、同じ地域の生徒たちを再会させるイベント（例：チャリティマラソン、フードフェス）を企画することも良いでしょう。また、生徒たちがやり取りできるように、ウェブサイトを立ち上げるのも役に立ちます。もし兄弟が離れて暮らしているなら、“兄弟と一緒に登校日”を設け、新しい教室や校舎を見るのもよいことです。
- 教職員は、グループで行う活動や課題を増やし、周囲との支えあいを後押ししましょう。
- 地域のイベントや学校主催の話し合いの際には、生徒や教職員に知らせましょう。イベントの詳細を伝え、内容（例：追悼式）によっては心の準備ができていない生徒がいるかもしれないということも注意喚起しておきましょう。
- 卒業式、退職、初めてのダンス、など、生徒や教職員の人生の中で、どんな大事なイベントが中止を余儀なくされたかを考えてください。そして、この中断に対応する方法を見つけられるよう手助けをしてあげてください。例えば、祝賀会の延期、場所の変更、予定の変更などです。

人間関係の変化に対応するために手助けが必要な人もいます。例えば、災害後に親が自分の子どもへの監視の目を厳しくすることがありますが、こういったことは思春期の人にとってはわずらわしいことでしょう。生徒が、親もまた出来事の影響を受けていて、親の変化は多くの場合一時的なものだということが理解できるように手助けをしてあげてください。その他、災害によってより直接的なダメージを受けたことや、どのように対処しているか（援助希求/回避）、

そしてその状況にどのくらい関与しているかによっても、変化は生じます。目に見えるところを怪我した人は、仲間との関係が難しくなる場合があります。周囲の人がその怪我を目にすれば、嫌でも災害のことを思い出してしまうために、大切なつながりを無くしてしまうのです。英雄視された人は一時的に学校全体から注目を浴びますが、そういったつながりが薄れてしまうと、苦しむことがあります。出来事の責任を問われている人の友だちであったら、周りから疎外されたり、いじめられたりすることさえあります。こういった変化が生じた場合、友達同士のコミュニケーションや相互の支えあいを促す援助が必要になるかもしれません。生徒同士の支えあいは、仲間意識を強める手助けにもなります。

お互いに支えあうことについて話しあう

Discuss Support-Seeking and Giving

生徒や教職員が支えてもらうことをためらっている場合、いろんな理由が考えられます。例えば、

- 自分が何を必要としているのかわからない（おそらく、わかっていなくてはいけないのと思っている）。
- 助けを必要としていることが恥ずかしい、あるいは弱いことだと感じている。
- もっと困っている人がいるのに、自分が手助けしてもらうのは悪いと思っている。
- どこに助けを求めればいいのか、わからない。
- どのように助けを求めたらいいのか、わからない。
- 他人に負担をかけたり、失望させたりするのではないかと心配している。
- 以前に助けてもらったことがあるから、また助けてもらってはいけないと思っている。
- 気持ちが混乱してしまい、自分をコントロールできなくなるのではないかと恐れている。
- 支えてもらえるのか、それが役に立つのかと疑っている。
- 「私が体験したことは誰にも理解できない」と思っている。
- 助けてもらおうとしたことはあるが、思うような助けが受けられなかった（落胆したり、裏切られたりしたという感覚をもっている）。
- 助けを求めたら相手を怒らせるのではないかと、助けを必要としている自分が悪いと思わされるのではないかと恐れている。

周囲の人々からの支えが役に立つことを知ってもらい、他の人々と交流できるよう手助けするために、PFA-S 提供者は以下のようなことも考慮する必要があります。

- どんなタイプのサポートが、最も役に立ちそうか。
- 誰から、そういったサポートを得られるか。
- その人にアプローチする適切な時間と場所を選ぶ。
- その人に話しかけ、その人がどのように自分を支えることができるかを説明する。
- つきあってもらったら、時間を割いてくれたこと、手助けしてくれたことに対して感謝を伝える。

ストレスの多い恐ろしい出来事の後、中にはその経験を話さないという選択をする人もいます。誰かとただ一緒に座っ

ていたり、散歩したり、ぶらぶらしたり、ゲームをして時間を過ごすだけでも気持ちが楽になる人がいることも伝えましょう。例えば、以下のように話すことができます。

大人／保護者	学校の外に出られるようになってからも、話したい気分になれないかもしれないけれど、あなたが安心できる人たちと一緒に時間を過ごしてくださいね。いつか、体験したことについて話しあうことが役に立つと思うこともあるでしょう。いつ、何を話すかは、あなた自身が決めていいことなのです。すべてを話す必要はありません。それぞれの相手と共有したいと思うことだけ、話せばいいのですよ。
思春期／子ども	今回みたいに、すぐく動揺させられるようなことが起こったら、あまり人と話したくないって思うときもあると思うし、それはかまわないのよ。何も言わなくても、あなたが親しい人と一緒にいることはいいことなの。でも、もしあなたが何か欲しいものや必要なものがあれば、信頼できる人に、あなたがどうしてほしいのかを伝えてね。

周りの人を支援したいと思うなら、以下のようなことも役に立つでしょう。

- どんな支援が役に立ちそうか一緒に考える（例えば、学校に来られなかった子どもの個人指導、資金調達のためのイベントを企画、寄付金を募る、友だちの話を聞く）。
- 支援を必要としている人やグループを見つけてあげる。
- 継続して助けたり話したりできる場所と時間を確保する。
- 関心、注目、配慮を示す。
- 必要なだけ、話したり一緒に考えたりできるということを伝える。

災害にまつわる体験を話すより、被災者が今してほしいことを現実的に支援したり、問題解決の手助けをしたりするほうがより役に立つということを強調しましょう。

支える際の見本を示す

Modeling Support

PFA-S 提供者は、次のような言葉を用いて肯定的でサポーターティブな態度の見本を示すことができます。

相手の言葉をしっかり受け取りましたよ、と伝える言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・「お話から、あなたがどんなに…でいらっしゃるか、理解できます」 ・「あなたは、…とおっしゃっているように聞こえます」 ・「あなたは…のようですね」
相手の伝えたいことを明確にする言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・「もし間違っていたら教えてください。あなたは…とおっしゃっているように聞こえるのですが」 ・「あなたは…だと言っても、間違いではないでしょうか」

サポーターティブな言葉	<ul style="list-style-type: none"> ・「あなたが…とを感じるのは当然のことです」 ・「それは本当に大変なことですね」 ・「あなたのご自分に厳しいように聞こえます」 ・「今回のようなことを乗り切るのは、とてもきついことです」 ・「いま、とてもお辛いことと思います」 ・「もしよろしければ、明日もっとゆっくりお話しすることができますが」
自分の力に気づいてもらう言葉	<p>「これまで困難な状況に出会ったとき、うまく切り抜けるために、あなたはどんなことをしてきましたか」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「どんなことをしたら、気分を回復させるのに役立ちそうでしょうか」 ・「私は困難な状況に対処するためのアイデアが書いてあるリストを持っています。あなたの役に立つアイデアが、ここにあるかもしれません」 ・「気分をよくするのに役立つ方法は人それぞれです。困難なことが起こったとき、私には…することが役に立ったことがあります。あなたに役立ちそうなことを何か思いつきませんか」

必要に応じて、付録Cの「人と人のつながり」を印刷して配布してください。

PFAの実践例

学校内で起こった銃の乱射事件後、陸上競技のチームがどのようにお互いを支えあうかについて苦心していました。

このチームはとても仲がよく、まとまりのあるチームでした。そのメンバーのうち2人が銃弾を浴び、競技に参加することができなくなってしまいました。PFA-S 提供者がコーチと共にチーム全員と会って、この苦しい時期にどのようにしてお互いを支えあっていけばよいか話し合いました。負傷した生徒はチームの一員としてどのように参加したいか話し合いました。そこでメンバーは、その2人にチームのマネージャーになってもらい、競技会でもしかるべき役割を担ってもらうという結論に達しました。また、最初の競技会の後に、みんながどのように過ごしているかについて話し合う場を再び持つことも決めました。

オープンな話し合いの場を持ち、お互いの回復過程を理解することで、集団全体の回復を促すような問題解決の手法が見つかるのです。

Core Action 7:

対処に役立つ情報

Information on Coping



Illustration by Dr. Bob Seaver

目的

苦痛をやわらげ、適応的な機能を高めるために、ストレス反応と対処の方法について知ってもらう。

非常事態は生徒や教職員を圧倒し、戸惑わせ、混乱させます。そして、直面している問題に対処していく自信を失わせることがあります。トラウマに関連したストレスや逆境に対処できるという感覚をもつことは回復に役立ちます。

いろいろな種類の情報を得ることで、生徒、教職員、家族は、上手にストレス反応に対処し、効率よく問題にとりくむことができるようになります。たとえば、次のような情報が役に立つでしょう。

- 災害や事件に関することで、現時点で明らかになっていること。
- 救援活動で行われていること。
- いつ、どこで、どんな支援を受けられるのか。
- 被災者に起こりやすい反応と、その対処法。
- セルフケア、家族のケア、対処法。

ストレス反応に関する基本的な情報を提供する

Provide Basic Information about Stress Reactions

災害を経験した後、被災者に起こりやすいストレス反応を端的に伝えてください。以下の内容が役に立つでしょう。

- 自分自身の反応におびえたり、驚いたりする人もいるし、自分の反応を否定的にとらえる人もいるということを強調してください（たとえば、「私にはどこか悪いところがあるのだ」「私は弱いのだ」と考えるなど）。そういった反応は、十分に理解できるもので、起こりうるものだと伝えて、自分の反応についての不安を軽くしてあげてください。
- ストレス反応を、「病的なもの」と見なさないように気をつけてください。「症状」や「障害」といった言葉は使わないでください。
- ストレス反応の中には、たとえば人生や家族や友人に感謝する、スピリチュアルな考えが深まる、社会的なつながりが強くなるといったポジティブなものからネガティブなものまで、様々な反応があります。その出来事の影響は、ネガティブなものばかりではないということも伝えてください。
- もし、1月以上経ってもストレス反応が強く適応的な機能が妨げられている場合は、元の状態を取り戻すために心理的なケアや学生相談スタッフの助けが必要だと考えられます（ただし、重度の不眠、セルフケアができない、安全に関する懸念等があれば、もっと早く専門家に紹介する必要があります）。

注意事項

一般的なストレス反応について説明すること、強烈な反応も多くは時間が経てば軽くなっていくことを伝えておくことは、役立ちます。しかし、被災者を安心させるために、ストレス反応は消えるものだと保証することは避けてください。そのような保証は、回復に要する時間に対して、現実ばなれした期待を引き起こす可能性があります。

PFA の実践例

ある幼稚園児の死を受けて、PFA-S 提供者の派遣依頼がありました。保護者は、死を経験したことのない子どもたちに、どうやって死を説明したらいいかということをお悩んでいました。PFA-S 提供者は親や先生に、幼い子どもたちの死に対する理解は限られていること、説明するときは慎重に具体的な言葉を選ぶ必要があることを伝えました。また、一般的な悲嘆反応の情報を提供し、子どもたちの気持ちに積極的に耳を傾ける必要があることも伝えました。保護者の中には、「うちの子は死について知る必要はないし、理解できないよ」と、子どもに死について話すのに乗り気でない人もいました。しかし、何人かの保護者は PFA-S 提供者のアドバイスをもとに子どもと話したところ、その子たちが死について話すことができ、友達を失ったことの悲しみを表し、また楽しかった思い出を話すことができたことに驚くと同時に安堵しました。

親に心理教育を行うことで、彼らが自分の子どもによりよく対応できるようになります。

トラウマや喪失に対する一般的な心理反応について説明する

Common Psychological Reactions to Traumatic Experiences and Losses

トラウマ後のストレス反応とその他の反応についての基本的な情報の概要を挙げておきます。こういった問題が生じたら、生徒や教職員と話しあってください。

トラウマ後のストレス反応：

侵入反応は、トラウマ体験の記憶が心に割り込んでくる反応です。たとえば、出来事に関する苦痛に満ちた考えや光景が勝手に頭に浮かんできたり、夢に出てきたりします。子どもでは、トラウマと関係のない悪夢をみることもあります。体験を思い出すものに接することによって気持ちや身体が動揺することも、この侵入反応に含まれます。最もひどい体験が、実際に再び起こっているように感じてしまう人もいます。こういった反応は、注意力や集中力を妨げ、学校生活に支障をきたします。

回避とひきこもり反応は、侵入反応と距離をおく、あるいは侵入反応を防ぐために起こる反応です。トラウマの出来事について話す、考える、感じることを避けたり、出来事に関連する場所や人など、思い出すきっかけになるものすべてを避けようとしたりします。苦痛を避けようとするあまり、感情は制限され、何も感じなくなることもあります。他者に対して無関心になり、周囲の人から距離をとろうとすることから、社会的ひきこもりに発展する可能性があります。通常なら楽しめるはずの活動に対して、興味を失ってしまうこともあります。こういった反応のせいで、学校を休みがちになったり、学校行事に参加できなくなったり、仲間関係が変化することもあります。

身体的な過覚醒反応は、危険がまだ存在するかのように反応する身体的変化です。絶えず危険を「警戒」している、すぐ驚く、びくびくする、焦りや怒りを爆発させる、入眠困難や中途覚醒、注意集中困難などが起こります。こういった反応のために、学校や職場に適応できなくなったり、仕事や課題を終えることができなくなったり、対人関係や健康上の問題を抱えたりすることがあります。

その他の反応：

悲嘆反応は、災害で様々なものを喪失した人に広くみられるものです。大切な人、家屋、財産、ペット、学校、地域社会など失われるものは様々です。喪失は悲しみ、怒り、その人が死んだことに対する罪悪感や後悔、亡くなった人への思慕といった感情を引き起こします。その人に再会する夢を見ることもあります。悲嘆反応に関する詳しい情報は、「安全と安心感」の項目を参照してください。

外傷性悲嘆反応は、大切な人を突然、悲惨なかたちで亡くしたときに、大人にも子どもにも起こる反応です。その死は どうしたら防げたのか、死の瞬間はどのようだったか、誰が悪いのかといった考えが頭から離れなくなり、死にまつわる事柄に固執し続ける被災者もいます。この反応のために自然な悲嘆の過程が妨げられると、被災者はいつまでも死を受け入れる気持ちになれません。外傷性悲嘆反応に関する詳しい情報と対応の方法は、「安全と安心感」の項目を参照してください。

抑うつは、遷延性悲嘆反応、生活ストレスの蓄積に強く関係しています（特に後者に強く関連）。持続的な抑うつやイライラ感、食欲減退、睡眠障害、興味や喜びの喪失、疲労、エネルギー減退、自尊心の低下、罪悪感、絶望、自殺を考えるなどの反応がこれに含まれます。

身体反応は、けがや病気をしていない人にも広く起こります。頭痛、めまい、胃の痛み、筋肉痛、動悸、胸の締めつけ感、過呼吸、食欲減退、お腹の不調などが、この反応に含まれます。

思い出すきっかけと生活ストレス：

トラウマを思い出すきっかけは、光景、音、場所、におい、人、ある時間帯、状況、あるいは恐怖や不安などの感情などです。こうしたきっかけは、出来事の種類（台風、銃撃事件、洪水、竜巻、火災）や特定の状況と関連し、出来事にまつわる混乱した考えや感情を呼び起こします。たとえば、風、雨、ヘリコプター、悲鳴、大声などの音、その時にいた特定の人に会うことなどがこれにあたります。こういったきっかけに反応してしまう生徒は、注意力がかき乱されたり、先生の指示を聞き逃したり、危険な行動を取ったりし、結果的に学業成績が落ちてしまうこともあります。

失ったものを思い出すきっかけも、光景、音、場所、におい、人、ある時間帯、状況、感情などです。たとえば、亡くなった大切な人の写真、ロッカー、机、持ち物などを見ることが、これにあたります。こうしたきっかけは、その人がもうこの世にいないことを思い出させます。そして、悲しみ、いらだち、その人のいない人生への不安、怒り、孤独、見捨てられたような気持ち、絶望などの、強烈な感情をもたらします。こういったきっかけを避けたいがために、学校を休んだり行事に参加しなくなったりします。

変化を思い出すきっかけは、災害のせいで生活が大きく変わってしまったことを思い出させるような人、場所、物、活動、生活ストレスなどです。違う場所で目覚めたり、違う学校に通ったり、違う場所に住んだりといった、ちょっとしたことがこれにあたります。良いことですら、生活が変わってしまったことを思い出させ、以前に持っていたものを恋しく思う気持ちを引き起こします。

生活ストレスは、災害直後から生じ、被災者の回復を妨げます。生活の苦しさは被災者にさらなるストレスを与え、心配、抑うつ、焦り、不安といった感情と、心身の消耗をまねきます。こうした生活ストレスには、家屋や財産の損失、経済的な困窮、食物や水の不足、友人や家族と離ればなれになること、学校の閉鎖、健康上の問題、損失の補償を得る手続き、知らない土地への引越し、娯楽の不足などがあります。非常事態の種類によっては、回復段階に移る前の対応段階で時間を要することもあり、トラウマや悲嘆に特化した支援が学校の回復を促すために必要になるでしょう。

心とからだにあらわれる反応について生徒と話しあう

Talking with Students about Body and Emotional Reactions

災害後に生徒が示す反応には、様々なものがあります。比較的早く立ち直る子もいれば、回復に時間がかかる子もいます。たとえ同じ年齢で、同じ出来事を経験したとしても、子どもは様々な反応を示すということを覚えておいてください。起こった出来事と感情の関係を理解する力は、子どもによって異なります。被災という体験がどんなふうに気持ちや身体感覚を乱れさせるのか、子どもにわかりやすく説明してください。それは多くの子どもの役に立つでしょう。以下に、PFA-Sの提供者が個別の生徒やグループに対して話す場合の例を挙げておきます。

ポイント	具体例
感情をいきなり言葉で表現させる代わりに、体の感覚について話してもらいましょう。	「おなかはどうな感じ？」 「しくしくする？ それとも、ぎゅっとしめつけられているような感じ？」
災害後の生徒の反応は様々です。もし生徒が自分自身の心の反応がわからなくなってしまったら、支援者がいくつか反応の例を挙げて、他に何か思いつくものはないか聞いて見ましょう。開かれた質問をするより、例を挙げて、ひとつを選ばせるやり方のほうが役に立ちます。	「心の反応は一人ひとり違うかもしれないの。正しいとか、間違っているというものもないよ。悲しむ人もいるし、胸がつかえる感じやお腹が締めつけられる感じの人もいる。その他の感じ方は何かありそう？」
人体の輪郭図を描いて（あるいは子どもに描いてもらって）、それを使って、自分の身体感覚について話してもらいましょう。	【お腹を指して】「ここはどんな感じ？」

自分の反応について話すことを手助けするための、基本的な説明の仕方を挙げておきます。

伝え方の例：	
生徒が自分の感情について話すことを助ける	<p>すごく恐ろしいことが起こると、それまで感じたことのないような、へんな感じやいやな感じや落ち着かない感じがすることがあるんだ。もしかすると、心臓がすごくドキドキしたり、手が汗びしょりになったり、お腹が痛くなったり、手や足に力が入らなくなって震えてくることもあるかもしれない。へんなことは頭のなかで起こることもあるよ。たとえば、DVDプレーヤーの停止ボタンを押せないような感じで、悪いことが起こる映像を何回も何回もくりかえし見てしまうとか。</p> <p>恐ろしいことが終わって、もう安全になったのに、こういういやな感じが続くこともあるよ。それは身体言葉なんだ。身体があなたに、「大変な目にあったね。びっくりしたね」って語りかけているんだよ。</p> <p>あなた自身が、その他のいろんな感じを感じているかもしれないね。こういう感じはあなたにもあるかな？ それとも、いま言ったのとはまた違う感じがある？ それを、身体のどこで感じるか、どんな感じがするか、教えてくれるかな？</p> <p>こういうへんな感じやいやな感じは、恐ろしい出来事を思い出すようなものを見たり、聞いたり、におったりした時に起こることがあるんだ。たとえば、強い風が吹いたり、ガラスが割れたり、煙のにおいがしたりしたときなんか。体がへんな感じになると、すごく怖いよね。どうしてそんな感じになるのか、その感じをどうしたらいいのかわからないと、ますます怖くなると思う。よかったら、気持ちが楽になる方法を教えてあげられるよ。どう、興味ある？</p>

対処に関する基本的な情報を提供する

Providing Basic Information on Coping

心身の苦痛な反応や生活ストレスにうまく対処する方法について、被災者と話しあいましょう。**適切な対処行動**とは、不安をおさえ、苦痛な反応を減らし、状況を改善し、大変な時を乗り越えるのに役立つ方法です。**不適切な対処行動**とは、問題解決にあまり効果がない方法です。

適切な対処行動	不適切な対処行動
・誰かに話して支えてもらう（友達、先生、サポートグループ、カウンセラー）。	・長時間テレビを見る、あるいはゲームに没頭する。
・必要な情報を得る。	・ひきこもってじっとしている。
・適度な休養、栄養、運動。	・家族や友人とのつきあいを避ける。
・建設的な気晴らしをする（スポーツ、趣味、読書など）。	・思い出すきっかけや感情を避けるために、長時間働いたり、いろいろな活動に没頭したりする。
・できる範囲でいつものスケジュールを維持するように努める。	・怒りを爆発させる。
・しばらく動揺するのは当たり前だ、と自分に言い聞かせる。	・自分や他人を過度に責める。
・休みをとる。リラクゼーション法を用いる。	・食べ過ぎる、あるいはきちんと食べない。
・日記をつける。	・苦しさを紛らわすために、アルコールや薬物を用いる。
・状況をよくするためにいますぐできる、何か現実的なことに集中する。	・リスクや危険のある行為をする。
・過去にうまくいった対処法をやってみる。	・自分のからだを粗末に扱う（睡眠、食事、運動を十分にとらないなど）。

生徒や教職員と、良い対処法、悪い対処法について話しあう目的は以下の通りです。

- いろんな対処法の選択肢についてじっくり考える手助けをする。
- その人の対処能力を見極め、把握する。
- 適切でない対処行動のマイナスの結果について十分に考えることができるように促す。
- 目的を視野に入れたうえで対処法を選択できるよう励ます。
- 自分で対処できる、自分でやっていけるという感覚を高める。

生徒とできる活動

生徒が、よい対処法と悪い対処法を見分けられるよう手助けする方法として、まず、その生徒が現在行なっている対処法を、ひとつずつカードに書いていきます。次に、適切な対処法と不適切な対処法について話しあいます。それからカードを、適切か不適切かという2つのカテゴリーに分類し、どうすれば適切な対処法を増やすことができるか話しあいます。もっと幼い子どもには、対処法をそれぞれ2枚の紙に書いておき、神経衰弱ゲームをするというやり方があります。白紙の面を表にして子どもにペアを見つけさせ、ペアができたならその対処法が自分の気分をよくするのに役にたつか役に立たないか、話しあいます。

リラクゼーションのエクササイズ

Relaxation Exercises

呼吸法は、心身の緊張をやわらげる上で役に立ちます。定期的実践することによって、睡眠、食欲、身体機能を改善していきます。シンプルな呼吸法は、簡単に教えられる。呼吸法を教える最適なタイミングは、その人が落ち着いていて、注意を向けられるときです。付録Cの「リラクゼーションのためのヒント」を配って、リラクゼーション法を練習したり、使ったりすることを勧めてください。呼吸法の指導は、次のように行ないます。

教職員／思春期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 楽な姿勢で椅子に腰掛けて、手足も楽に伸ばしててください。 2. 鼻か口からゆっくり息を吸ってくださいーひとつ、ふたつ、みっつー肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。 3. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。 4. 今度は口からゆっくり息をはきますーひとつ、ふたつ、みっつー肺も、お腹も空っぽにします。 5. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。 6. これをゆっくり5回繰り返しましょう。
子ども	<p>からだを楽にするのに役に立つ、呼吸の仕方を練習しよう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. いい?好きな色を思い浮かべてね。そうそう。じゃあ、鼻か口から息を吸いましょう。息を吸いながら、好きな色と、それと同じ色をした、と〜ってもきれいな物のことを考えましょう。 2. 今度は、口から息を吐きましょう。息を吐くときは、お腹から灰色とお腹にたまった嫌な気持ちも一緒に吐き出すよ。気持ちよくゆっくと、息を吐いてみよう。 3. 一緒にやってみよう。3つ数える間、好きな色とそれと同じ色をした、と〜ってもきれいな物のことを考えながら、ゆっくりにゆっくりに息を吸って。1. . 2. . 3. . 上手だよ。また3つ数えたら、今度は灰色のことで、嫌な気持ちのことを考えながら、ゆっくりにゆっくりに息を吐いて。1. . 2. . 3. . よくできました!はい、じゃあもう一度一緒にやるよ。 <p>[子どもの努力を褒めることを忘れずに]</p>

もし、その人が以前に何らかのリラクゼーション法を習ったことがあるなら、新しい技法を教えるよりも、すでに習ったことを実践するように手助けをしてください。

集団でリラクゼーションエクササイズを行なう場合

グループでリラクゼーションの練習をするときは、個人のスペースが出来るだけ広くとれるように、部屋を隅々まで使いましょう。目を閉じる方が楽だと感じる人もいれば、そうでない人もいます。また、リラクゼーション中に誰かが近づいてくると、集中できない生徒もいるので、適切な距離をとって指導にあたりましょう。

集中困難や学習困難に対する支援

Helping with Difficulties Concentrating and Learning

非常事態後には、生徒や教職員が学業や仕事に集中できなくなることがあります。実際に起こってしまったこと、いかに人生が変わってしまったか、そしてこの先何が起きるのか、ということ以外には何も考えられなくなってしまうことがあります。そのために、学校ですべきことに集中できなくなり、更に悩みが増えるということになります。こういったことが起こっていないか、そしてもし起こっているなら、生徒や教職員が、学業や仕事に元通り集中してこなすことができる方法を一緒に探してください。

尋ねるべきこと：

- 何がご心配ですか？そのことについて、どれくらい考えていますか？たとえば、眠れないということはありませんか？起こってしまったことについて考え込んでいませんか？
- 起こったことやその意味について、考え込んでしまい今の生活に支障が出ているならば、別のどんな方法で考える時間を確保すれば、今やらなければいけないことに集中できるようになるのでしょうか？
- どのようにしたら、目の前のことに集中することができますか？

他に考慮すべきこと：

- やるべきことに集中するために、心配事について他人と話したりそれについて考える時間をきちんと取ったりするように勧めてみてください。ただ、寝る前に心配事について考えることがないようにしてください。
- 学校の課題をこなすためには、今までよりもたっぷり時間を取るように伝えましょう。例えば、休み休みゆっくり進め、わからないことは他人に聞くように促しましょう。
- 集中力に問題がある生徒のために、教師や保護者と協力しながら、教室の環境を整え、宿題の出し方を工夫しましょう。例えば、気が散らないよう配慮する、課題を細かく分割し達成しやすくする、生徒に頻回に声をかけてアドバイスを与えるなどです。
- 目の前のことに集中することで、長い目で見ると気持ちが晴れてくるということを伝えてあげましょう。
- 睡眠困難、出来事への過度な囚われ、将来への過度な不安が続く場合は、専門的な支援を紹介しましょう。

怒りと欲求不満に対する支援

Helping with Feelings of Anger and Frustration

怒りについて話し合う時のポイント

- 災害後に、多くの生徒や教職員が怒りの感情に苦しむでしょう。その事件が起こったのは、自分や家族、コミュニティにとって非常に不公平なことだと考えます。
- 出来事以前から怒りについての問題を抱えていた人は、余計に怒りの感情の扱いが難しくなる可能性があります。
- 怒りを感じるのは自然なことですが、怒りにまかせて危険な行動をとってしまうと、家族や友人との関係に問題が生じます。
- 怒りをもち続けていると、自分自身が傷ついたり、悪い状態にはまり身動きがとれなくなったように感じたりします。怒りに対処し、怒りを手放し、怒りのエネルギーを建設的な活動に向けると、前に進むことができるようになるものです。
- 責任を果たすための最良の方法は、怒りをコントロールすることです。落ち着いていればいるほど、うまく物事をすすめられるでしょう。もし怒りをコントロールできない生徒や教職員がいれば、誰か他の人が介入する必要があります。特に十代の若者は、そのように他人に指図されることを好まないでしょうが。

注意事項

怒っている人を相手に支援を行なう時には、専門家でも平静でいられないことがあります。しかし、平静を保つようにしてください。安全を心がけ、こういった状況での怒りは一般的なことだということを忘れないようにしてください。もし相手が制御できないように見えたり、暴力的になったりしたら、警備員を呼んでください。

怒りに対処するための支援方法

Ways to Help Individuals Cope with Anger

1. **絆をつくる。**時間をかけて、相手のことを知り、信頼を得るようにしてください。怒りに任せて行動化してしまう人は、実は怖がりや傷つきやすい人が多いのです。
2. **怒りの予兆について話し合う。**こぶしを握りしめたり、唇をかみしめたり、物を投げたりしている自分の行動に意識を向けることで、怒りの兆候に気付くことができることを伝えてください。
3. **対処計画を立てる。**怒りを抑えるいろんな方法について、柔軟に考えてみましょう。生徒や教職員が様々な困難に対応できるように、事前に一緒に計画を立てておきましょう。
4. **見本を示す、ロールプレイをする。**困難な状況で、一緒に考えた対処法を実践するための見本を示しましょう。まずは、PFA-S提供者が、怒りに対処している人の役を演じます。次に、相手に練習してもらいましょう。その人がその方法に馴染んでくるまで、何回か繰り返してください。集団の中で活動している場合は、みんなの前で話しても大丈夫そうな人を選んで試してもらいましょう。
5. **強化する。**怒りの対処法を実行している人を見かけたら、その努力を誉めてあげてください。自分をサポートしてくれる人（例：親など）と、怒りの対処法を共有することが役に立つこともあります。
6. **観察と評価。**もし可能なら、何度かその対処法を試してもらい、後でそれがうまくいったかどうかを振り返ってください。そして、必要に応じて対処法は変更してください。

対処方法

- ・「小休止」を取る。
- ・友人に話す。
- ・身体を動かす。
- ・怒りについて書き出す。
- ・絵を描く。
- ・読書する。
- ・音楽を聴く。
- ・瞑想をする。
- ・他人の観点から眺めてみる。
- ・問題解決法を試みる。

罪悪感や恥など困難な感情に対する支援

Helping with Guilt, Shame, and Other Difficult Emotions

災害のあと、被災者は、原因は何だったのか、自分はどのように反応したか、将来何が待ち受けているかということについて考えることがあります。過度に自分を責めたり、他者のせいにしたることで、苦痛がますます大きくなることもあります。こうした否定的な考えをもっていないかよく話しを聞いてください。そして、もっと落ち着いて状況を振り返られるように被災者を支えてください。

尋ねるべきこと

- もう少し楽に、自分のプラスになるように状況を振り返ってみませんか？他の見方はないでしょうか？
- 別の視点で考えたら、どのように捉えられますか？そうすると、もっと辛くなりますか、それとも少し楽になりますか？もし、親しい友だちがあなたと同じようなことを言っていたら、その人に何と言ってあげますか？同じことをご自分にも言えますか？

注意事項

幼い子どもを支援するときは、遊びを使いましょう。子どもは、人形やパペット、自分の気持ちに関係したお絵かきなど、遊びに集中しやすいからです。

遊びの目的は、自分の状況を違う視点から見るということであり、解決策もなしに自分の気持ちを表現させるということではありません。PFA-S 提供者は遊びの中で、子どもの気持ちに名前をつけたり、キャラクターの考えを言葉にしたり、別の受け取り方や反応の仕方の見本を示したりして積極的に関わってください。

他の考慮すべきこと

- もし自分に責任があると思っても、それが即、真実ではないことを被災者に伝えます。被災者が受け入れられそうなら、別の見方を提案してみてください。
- 被災者が自分を苦しめる誤解、うわさや曲解、根拠のない罪悪感や恥を選り分けられるよう、援助してください。
- これらの考えを分類するのが難しい子どもや思春期の人には、否定的な考え（例：「私は悪いことをした」「私がそれを引き起こした」「私は間違った行動をした」）を紙に書き出してあげてください。そして、まだこのような気持ちに苦しんでいる子どもには、他の子どもが持っていた否定的な考えを伝えて、その中のどれが自分に一番ぴったりするかを教えてもらうのもよいでしょう。それらを一つずつ検討し、誤解を明らかにし、もっと役に立つ考えがないかを検討し、同じように書き留めてください。
- 子どもや思春期の人の場合、たとえ彼らがそのような心配を口にしなかったとしても、「あなたのせいではない」ということを念押ししてください。
- 結果的になんらかの出来事に対して責任があり、その罪悪感に苦しんでいる人には、継続的なカウンセリングを紹介してください。こういった状況は、PFA-Sのような短期の介入では手に負えないからです。

トラウマ的出来事に引き続く危険な行動

Risk-Taking Behaviors Following Traumatic Events

気に留めておくべきこと

- 生徒の中には、危険な行動を犯し事故を起こしやすくするものもいるでしょう。
- そういった行動は、予測が難しく衝動的であることが多いでしょう。
- トラウマのせいで、大人も生徒も薬物乱用のリスクが高まり、さらに薬物を乱用することによって、トラウマを負うリスクが高まります。
- 彼らはトラウマを思い出させるようなきっかけ（非常事態に関係する音、映像、臭い）に反応することもあります。
- トラウマ的出来事に晒された生徒は、“刹那的に生きる”ような態度を取りがちで未来のことをあまり考えないことがあります。

危険な行動

- ・ 無謀な運転
- ・ 自傷
- ・ 安全でない性行動
- ・ 薬物やアルコールの使用
- ・ 非行
- ・ 家出
- ・ 運動場での危険な行動

支援法

- 予想出来る生徒の危険な行動には注意を払ってください。
- 事故や怪我で保健室に通う頻度が増えた低学年の生徒には、継続的に注意を払ってください。
- 生徒や教職員と、危険な行動が増える可能性について話し合ってください。それがいかに災害やそれを思い出させるきっかけと関係しているかということや、非常事態や災害後の数ヶ月は一時的に注意深くする必要性があることなども話してください。
- こういった危険性について、保護者とも話し合ってください。そして、一時的に監督を強め、危険な行動に対して明確でゆるぎない制限を示すことを奨励してください。
- 地域の人を援助するプロジェクトなど、効果を実感できる意味のある活動に生徒たちが関わられるようにしてください。
- 以前にも薬物乱用の治療を受けたことがある生徒や教職員には、非常事態後の数週間や数ヶ月を切り抜けるために、再度治療に行くことを勧めてください。

危険なサインに注意を払う

Monitoring Warning Signs

生徒のさまざまな行動から、非常事態に対処しきれなくなっていることがわかります。以下のような態度を取っている生徒がいないか、注意しておいてください。こうした生徒には、更なる支援が必要かもしれません。

- 自分や他人について不安や恐怖が強くなっている。
- ひどくメソメソしたり、イライラしたり、気分がむらがあったりする。
- 行動の変化（活動量の変化、怒り、引きこもり）。
- 身体的な訴え（腹痛、頭痛）。
- 出来事を再現する（遊びの中で表現する）。
- 突然の音や動きに、過度に反応する。
- 死や死ぬことを、あれこれ考える。
- 指示に従えなかったり、大人の言うことを聞きいれられなくなったりする。
- 悪い夢を見たり、日中に辛い記憶を思い出したりする。
- 学校の成績が落ち、課題が終えられない状態が長引く。
- 仲間関係や他人との交流の中で問題が増える。
- 過覚醒（睡眠障害、驚愕反応）。
- 回避行動（出来事を思い起こさせるものを拒否する）。
- 情緒的に麻痺しているように見える。

未就学児	小学生
<ul style="list-style-type: none"> ・怖がるようになる（暗闇、お化け、1人でトイレに行く） ・分離不安／しがみつきの ・発達の退行（トイレの失敗、幼い口調になる） ・攻撃性（噛み付き、手が出る） 	<ul style="list-style-type: none"> ・大人に過度にしがみつく ・しょっちゅうメソメソする ・赤ちゃんのような行動が増える ・運動場での事故が増えるなど、危険な行動のサイン
中学生	高校生
<ul style="list-style-type: none"> ・大人の言うことが受け入れられない（反抗、拒絶） ・問題のある思考（報復するという空想に囚われるなど） 	<ul style="list-style-type: none"> ・衝動的で危険な行動が増える ・薬物やアルコールの使用／乱用 ・死についての考えや言動を繰り返す（死にまつわる内容についての文章や絵画、インターネットでの検索）

睡眠の問題に対処する

Helping with Sleep Problems

睡眠障害は、非常事態のあと、多くの人に起こります。夜も警戒心がとけないため、入眠が困難になったり、夜中に頻繁に目を覚ましたりします。生活ストレスや生活の変化に対する不安も、入眠困難を引き起こします。睡眠の乱れは、気分、集中力、決断力に大きく影響し、けがの危険性を増します。睡眠、睡眠のリズム、睡眠に関係する習慣などで困っていることがないか、生徒と教職員に尋ねてください。

眠りを改善するための方法

- 毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。
- アルコールを減らす（アルコールは睡眠の質を低下させる）。
- 午後や夜にカフェイン入りの飲み物をとらないようにする。
- 運動を習慣づける。ただし、あまり就寝時間と近くならないように。
- 就寝時間の前には、穏やかな音楽を聴いたり、瞑想やお祈りをしたりするなど、リラックスできることをする。
- 昼寝は15分までとし、午後4時以降は昼寝をしない。

その他の考慮すべきこと

- 心配事について考えたり、出来事を思い出させるものにさらされ続けたりしていると、ますます眠れなくなっています。そうした心配事について話しあったり、他の人からサポートしてもらったりすることを勧めてください。
- 呼吸法、瞑想、ストレッチ、ヨガ、祈り、静かな音楽を聴くなどの、自分が落ち着ける方法を使うことを勧めてください。
- 夜寝る前に子どもにどんなことをしてあげられるか、保護者と話し合ってください。たとえば、子どもを落ち着かせたり、就寝儀式に時間をかけたり、リラクゼーション法を一緒に練習したりなどです。

10代の若者や大人向けの注意事項

あまり睡眠をよく取れていない場合は、車の運転、肉体的労働、大工仕事、公園整備などの活動は避けましょう。疲れたと感じているときは、特に注意するようにしてください。

Core Action 8:

紹介と引継ぎ

Linkage with Collaborative Services

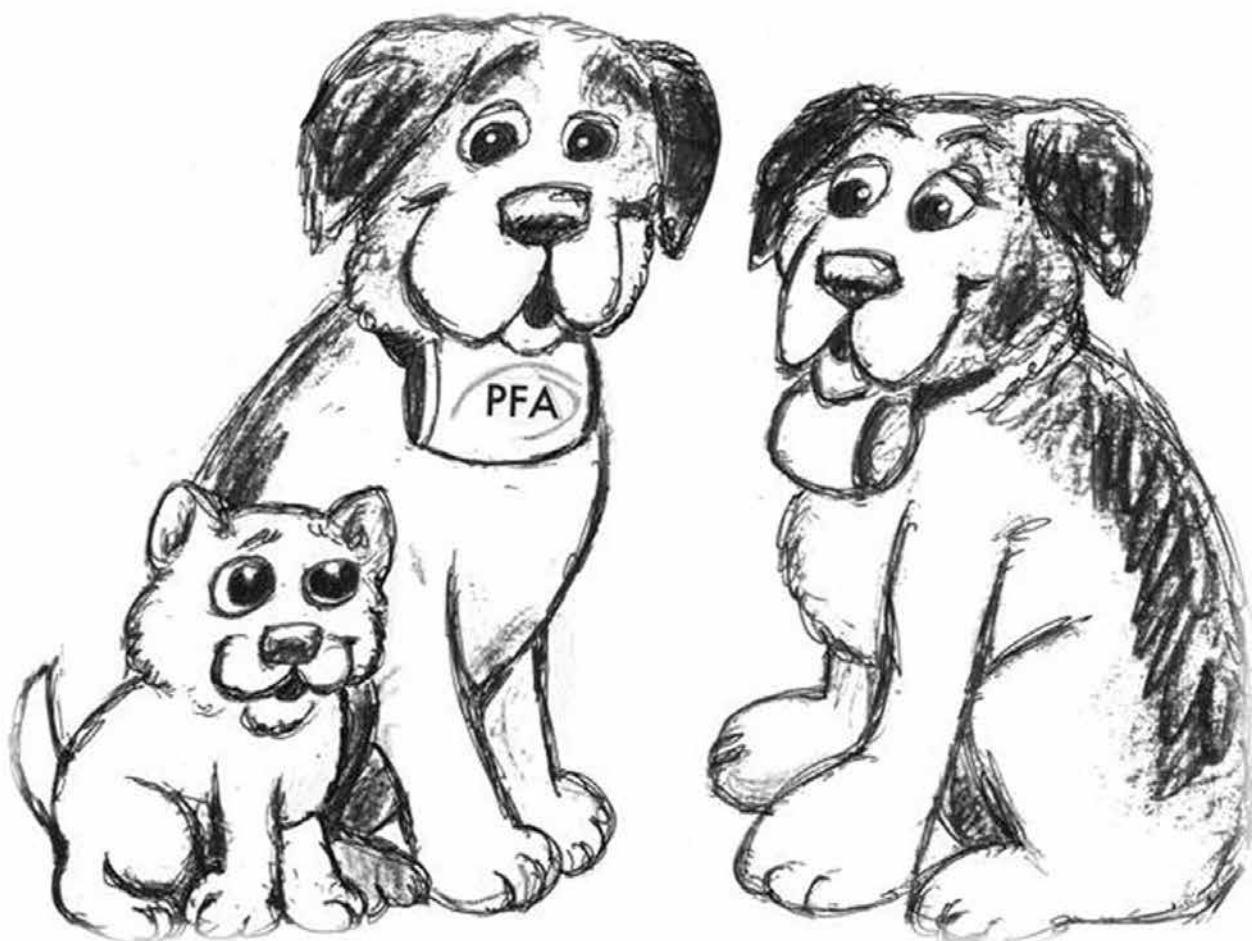


Illustration by Dr. Bob Seaver

目的	生徒や教職員が、いま必要としている、あるいは将来必要となるサービスを紹介し、引継ぎを行う
	情報を提供するには、生徒、教職員、家族が抱えている複数のニーズや現在の心配事のうち、どれに対する追加情報またはサービスが必要なのかを見極め、追加の支援先とどのように連携するかを本人と話し合ってください。学校外の施設に紹介する際は、学校の方針と学校が既に他機関と持っているコネクションにも留意してください。守秘義務や保護者への通告方針を順守してください。また、連携をスムーズに行なうために、必要なことをしてください（例えば、サービスを提供している機関の担当者のもとに家族を連れて行く、適切な紹介先を教えてください。そのような地域の代表に引きあわせる、他機関への紹介窓口となっている学校の責任者と話をする）。

連携が必要な状況

- ・ すぐ治療しなくてはならない身体的急性症状がある。
- ・ すぐ治療しなくてはならない精神的急性症状がある。
- ・ 以前からあった身体的、精神的、あるいは行動上の問題が悪化している。
- ・ 自分自身または他人に対し、危害を加える恐れがある。
- ・ アルコール、または薬物の使用に関する懸念がある。
- ・ DV、児童虐待、高齢者虐待のケース（通報を念頭においてください）。
- ・ 宗教的なカウンセリングの要望がある。
- ・ 日常生活に支障をきたしている（災害後4週間を経過して）。
- ・ 子どもや思春期の人が発達上の深刻な問題をかかえている。
- ・ 被災者が紹介を依頼している。

加えて、家族や教職員が災害前から以下のような機関と関わりをもっていた場合は、再び関係がとれるよう援助してください。

- 精神保健関連機関
- 医療機関
- 社会支援事業
- 児童福祉事業
- 薬物、アルコール依存症回復支援グループ
- 教会、寺社、モスク、他の宗教的なグループ

紹介と引き継ぎを行うときには、次の点に留意してください。

- その人から得られた「必要としていること」「困っていること」に関する情報を、文書にまとめて渡す。
- まとめたものが正確かチェックする。
- 紹介先の選択肢を提示するときに、その機関がどのような点で役に立てるか、そこに行けばどんな援助が受けられるかを伝える。
- 被災者に、提案した紹介先に対する印象を尋ね、新しい援助者とその情報を共有する許可を求める。
- 紹介状を用意し、可能ならその場で予約を入れる。
- 紹介先の専門家と情報を共有する許可を口頭か文書で親に求める。
- 保護者と学校が両方とも継続したケアが必要だという認識を持っているかどうか確認する。
- 家族が受ける継続したサービスには必ず子どもの適応状況の評価が含まれているものを勧める。

支援の継続性を保つ

Promote Continuity in Helping Relationships

回復過程では、教職員と共に生徒の情緒的／行動的反応に、引き続き注意を払うようにしてください。職員全員に、他機関に紹介するタイミングと手順を周知しておいてください。スクールカウンセラーや養護教諭は、生徒の出席状況、保健室を訪れる回数、学業成績、懲戒記録を把握し、リスクの高いものをすぐに特定できるようにしてください。生徒を他機関に紹介した人自身が、引き続き生徒がどうなったかフォローすることは良い方法です。最後に、PFA-S チームのメンバーは、学校が持っている既存のサポート機関と連絡をとり、回復に必要な更なるサービスを提供してくれる人が見つけられるようにしましょう。定期的に他機関の人と連絡をとり、学校が必要としていることを援助できることを確認しましょう。

二次的なことではありますが、支援者との関係の継続性は、多くの生徒や教職員にとって重要な関心事です。もしあなたが外部からの支援者であるなら、危機が一旦落ち着いたら引き上げなければならないため、生徒や教職員と継続した関係を保つことはできません。しかし、幸運なことに、学校関係者が引き続き関わってくれるので、自分が見捨てられた、あるいは拒否されたと感じることを防いでくれます。継続的なケアのための留意点には以下のようなものがあります。

- 生徒に対して、急性期から中長期の支援を行うのは、教職員の役割であることを強調しましょう。そして、あなたが関わってきた生徒のケアを、学校に常駐する教職員へ引き継いで行きましょう。
- 地域の保健機関や精神保健機関の名前と連絡先を知らせておきましょう。ほかに、その地域で災害後の精神保健活動を行っているボランティア機関もあるかもしれません。その地域へ、災害後のフォローアップサービスを引き受けている地域の支援者や、認可機関があるかもしれません（ただし、よく知らないボランティア支援者への紹介は慎重にしてください）。

継続的に支援する人とあなたが把握している情報を共有し、生徒や教職員が、繰り返し自分の状況を説明しなければならぬような事態をできるだけ減らしてください。新しい支援者にはその人について知るべきことを伝え、支援の方針を検討し、可能ならあなたが直接紹介を行ってください。

DFA の実践例

ある生徒がバス事故で重傷を負い、学校を数日間休みました。ようやく学校に復帰できましたが、集中することや宿題を終わらせることが難しくなっていました。カウンセラーは、精神保健の専門家に相談することを勧めましたが、彼は拒否しました。そこで、カウンセラーが彼の不安に対処すると、生徒はカウンセラーが先に臨床心理士と話してくれれば安心できると言いました。また、生徒の両親も同意してくれました。カウンセラーが連絡を取った際、両親は、その後の引継ぎをスムーズにするために最初の面接を学校で行い、カウンセラーも同席することにも同意しました。

紹介される人の不安を理解するために、じっくり時間をかけて、引継ぎを楽に行なうための方法を考えてください。

サイコロジカル・ファーストエイド 学校版

付 録



スキル	資 料	ページ
A：教職員への助言	付録A 目次	77
	校長と管理職の方へ	79
	先生方へ	83
	養護教諭の方へ	87
	学校職員の方へ	91
B：PFA-Sを集団に提供する際のガイドライン	付録B 目次	93
	全校集会を開く	95
	授業中に実施する	97
	異なる経験をした生徒/教職員の小集団で実施する	101
	同じ経験をした生徒/教職員の小集団で実施する	105
C：ハンドアウトとワークシート	付録C 目次	109
	ワークシート（提供者用）－被災者がいま必要としていること	111
	提供者のケア	113
	人と人とのつながり：大人向け	117
	人と人とのつながり：生徒向け	119
	怖ろしいことが起こったとき：大人向け	121
	怖ろしいことが起こったとき：生徒向け	125
	家庭での対処法：保護者向け	127
	リラクゼーションのためのヒント	129

付録 A: 教職員への助言



	資 料	ページ
校長と管理職の方へ		79
先生方へ		83
養護教諭の方へ		87
学校職員の方へ		91

サイコロジカル・ファーストエイドを提供するために： 校長と管理職の方へ

非常事態に際して、校長や管理職は、生徒と教職員の健康と安全に対する責任を負うことになります。生徒や教職員から、どのようにすべきなのか指示を求められるでしょう。校長や管理職は、市、州、郡、連邦機関からの援助を調整する必要が出てくるでしょう。未知の要因を予測し、緊急の決断を無数に下し、地域全体に対する責任を持たなければいけないので、圧倒されてしまうかもしれません。PFA-Sを実行する際の提言を以下に挙げます。

PFA-S 活動1：被災者に近づき、活動を始める

リーダーシップを発揮する：効果的に学校全体に存在感を示せるように、多くのことは人に任せて、安定し、安心感があり、親しみが持てるリーダーシップを発揮しましょう。校区内の関係機関に支援を要請しましょう。復興支援機関に対し、閉鎖的になるのは避けたほうがよいでしょう。教職員に、具体的で適切な役割を与えることで、彼らは勇気づけられたように感じ、生徒や保護者などを落ち着かせることができるでしょう。

影響を受けた人々に手を差し伸べる：出来事に最も影響を受けた人々と連絡を取ってください。たとえば、亡くなった生徒や教職員の家族、怪我をして入院した人、直接被害を受けた教職員などです。もしあなた自身が連絡を取ることが難しいなら、誰か他の人にその役割をお願いしましょう。更に、警察、消防、精神保健専門家や、支援団体との連絡係も誰かにお願いしましょう。

相談をする：もし学校の安全計画が直面している状況に適さない場合は、非常事態対策本部や地域の公的機関、他の非常事態対応に精通した機関と連携し、今後決めなくてはならない事柄について助言を受けるようにしてください。また、学校を対象とした回復プログラムを提供できる災害精神保健の専門家にも連絡しましょう。教育委員会、文部科学省などが、災害精神保健の専門家に関する情報を持っているかもしれません。

PFA-S 活動2：安全と安心感

最新情報を定期的に提供する：現在の状況、学校や地域で提供されている支援について定期的に報告するようにしてください。職員会議を開き、現時点での安全面の最新の懸念事項を、教職員から聞き取るようにしてください。

安全面の懸念事項に対応する：生徒、家族、職員の安全を見極めて対応するために多職種チーム（警察、弁護士、スクールカウンセラー）で活動しましょう。もしなければ、危機対応の窓口を設けましょう。そうすることで、生徒、家族、職員は、重大でデリケートな情報を匿名で共有したり、噂話を報告したりできます。

報道機関の接触を制限する：行政の広報官と協力し、出来事に関するどの情報を、いつ、どのようにして公表するかを考えてください。地域の報道機関とはよい関係を保ち、予め決められた場所で、災害時でもその後も定期的に状況を公表するようにしてください。学校内で報道機関が直接活動することのないようにしっかりとメディア対応方針を示しましょう。どのように報道されているかを把握し、それが学校全体の安全に対する懸念にどのように影響するかを考えてください。

悲しみへの対処を援助する：出来事により直接に被害を受けた人には、細心の注意を払ってください。校長、教員、生徒の代表、地域のリーダー、保護者で構成されたグループを作り、故人を偲ぶ追悼のイベント、展示等について話し合ってください。展示を撤去する時期、卒業アルバムに載せる情報、卒業式での故人に対する敬意の表し方などもあらかじめ決めるようにしましょう。

PFA-S 活動 3：安定化

学校全体の環境を落ち着かせる：災害が起こってからの数日から数週間は、校長や管理職がそこにいるだけで生徒や教職員を落ち着かせることができます。できるだけ顔が見えるようにしてください。生徒や教職員が登校するときは出迎えたり、教室を訪れたり、生徒たちの集まりや活動、地域の会合には出席したりしてください。

出来事を思い出させるようなきっかけを同定する：できるだけ早い時期に教職員を集め、学校内にある災害を思い出させるようなきっかけについて話し合しましょう。学内の音や光景、特定の場所により、強い苦痛を感じる人もいます。可能な範囲で、出来事を思い出させる可能性のある物を排除するようにしてください。ある人にとっては思い出の品が、他の人にとってはトラウマや喪失を思い起こさせる物になりうることに留意してください。

危険性の高い生徒を見つけ出す：更なる精神的なサポートや支援サービスが必要な生徒や教職員がいないかモニターできるシステムを作っておきましょう。すべての教職員が、どのように回復を促進すべきか、危険な徴候は何か、一般的な回復過程はどんなものかということに関する研修を受けられるように配慮してください。

PFA-S 活動 4：情報を集めるーいま必要なこと、困っていること

出来事についての十分な知識や情報を収集する：起こったことを十分に理解するためにじっくり時間をかけてください。出来事を“図解”し、もっとも影響を受けたであろうグループを特定するようにしましょう。面接、出席簿、養護教諭や教師からの報告、警察からの報告、そして災害救援チームの報告会議などから情報を得るようにしてください。複数の機関が非常事態に対応している場合は、学校の理事会が緊急時総合調整システムの一部を担います。

こちらから生徒へ手を差し伸べる：生徒がどのように対処できているのか、教職員とともに把握するようにしてください。教職員とスクールカウンセラーの意思疎通や紹介がきちんとなされているようにしてください。保健の専門職員と話し合っ、更なる支援を必要とする生徒を見つけ出す簡単なスクリーニングの実施を計画するのもよいかもしれません。

PFA-S 活動 5：現実的な問題の解決を助ける

寄付やボランティアを調整する：他の学校や地域機関が援助の手を差し伸べてくれたり、様々な所から寄付が届けられたりすることがあります。こういった活動の調整に忙殺されないように、誰か調整担当者を決めましょう。

PFA-S 活動 6：周囲の人々との関わりを促進する

新しい生徒を受け入れる：非常事態を経験した生徒があなたの学校に、一時的か、もしくは正式に転校してくることもあるでしょう。新しい生徒が出来るだけ早く学校の風土に慣れて、学校独自のやり方を理解できるように、教職員は指導するよう促しましょう。他の生徒たちから疎外されてしまうような方法で、この生徒を特別扱いは避けましょう。

仲間同士のプログラムを作る：生徒たちが、お互いに手を差し伸べあえるように手助けしてあげましょう。仲間同士のプログラムは、生徒たちの間に“帰属/所属感”を生み、新入の生徒を仲間として受け入れやすくなります。

学校全体の絆を維持する：もし学校をすぐに再開することが難しい場合は、生徒たちがお互いに連絡を取りあうことができる方法を考えましょう（例：ウェブサイト、ソーシャルメディア、イベントを開催する）。

PFA-S 活動 7：対処に役立つ情報

心理教育と情報を提供する：できるだけ早い時期に、教職員と保護者との会合を開きましょう。何があったかを明らかにし、入手可能な支援を説明し、次のステップについて話しましょう。あなた自身もまだ答えを見つけていないような厳しい話題や質問が来ることも覚悟しておくべきでしょう。そういった質問には、あなたに加えて、警察（必要ならば）と精神保健の専門家も加わったチームで対応するようにしましょう。

回復を促す環境を学校で整備する：回復には様々な過程があることや、回復を支援し学びと学業の機能を促進するための方針と手順を整備するように最善を尽くしているということを強調しましょう。そして、学校が今後も引き続き問題を抱えている人へ支援を続け、ストレスを抱えた教職員へも支援（人員、レスパイト、手段）を提供する予定であることを伝えましょう。

学校の日課を続ける：生徒は、今までの日常生活に戻ることで、調子がよくなります。出来るだけ早く学校を再開し、学校での日課を取り戻せるようにし、必要に応じて修正を加えてください。例えば、先生には指導計画の見直しが必要かどうかのアドバイスをし、安全が保証されないのであれば、いくつかのイベントの開催を延期することも必要だと伝えましょう。

PFA-S 活動 8：紹介と引継ぎ

相互援助協定：もし学校が既に相互援助協定を結んでいるなら、その機関と連絡を取りましょう。また、学校の回復に必要な他の機関も探しましょう。

支援基金を申請する：非常事態により影響を受けた人や学校に対する経済的な援助が受けられるかもしれません。基金提供機関のウェブサイトですべての申請資格を調べ、申請の手続きを始めるよう、職員に伝えてください。

災害後の数日間から数週間で、学校の環境は回復に向うでしょう。リーダーシップを取らなくてはならない立場上、この時期あなたは尋常ではないストレスに晒されることになります。こういった立場にいる人には、二次的なトラウマによるストレスが多く見られます。回復を促進するための環境を作る一方で、自分のセルフケアも怠らないようにしてください。あなたがそのようにすることで、教職員や生徒に対してセルフケアのお手本を見せることになり、最も効果的に責任を果すことができるようになるのです。

サイコロジカル・ファーストエイドを提供するために： 先生方へ

非常事態に際して教師が最優先にすべきことは、自分自身と生徒たちの安全と安心です。学校が再開されたら、急いで学業に戻らせなくては、と思うかもしれませんが。しかしながら、確実に回復を促進させ、生徒たちが災害前のような集中力を取り戻し、勉強に専念できるように援助するためには、回復していく過程についてきちんと説明し、安全に関する心配事はどんなことでも取り上げて対処することが大切です。ある分野についての学習のために多めの時間を取る、生徒が不安定になりそうなテーマの勉強は延期するなど、一時的に授業計画を変更してもよいでしょう。以下に、PFA-Sを提供する際の注意点を挙げます。

PFA-S 活動 1：被災者に近付き、活動を始める

率先して行動する：生徒は引きこもってしまい、出来事から立ち直ることや援助を求めることがなかなかできないかもしれません。積極的に生徒に関わるようにしましょう。特に、関係が良好な生徒には尚更です。もし、生徒があなたと話をしたくないようであれば、力になってくれそうな別の教職員を探しましょう。可能なら個別に話をし、慎重に対応してください。

相談する：全ての事態や生徒の悩み全てに備えておくことは不可能です。校内の精神保健の専門家に相談したり、その人に教室に向いてもらい、話をしてもらったり生徒からの質問に答えてもらったりするのもよいでしょう。

PFA-S 活動 2：安全と安心感

生徒を安心させる：災害が起こった数日から数週間、生徒は情緒的に不安定な状態が続くかもしれません。心配事があれば相談に来てほしいし、どうやったら支援が受けられるか教えてあげることもできると生徒に伝えましょう。

安全上の懸念を報告する：出来事に引き続き安全上の懸念や噂に注意を払ってください。もしそういった懸念や噂があれば、速やかに学校の責任者に報告しましょう。

悲しみへの対処を援助する：生徒が友だちや愛する人の死に苦しんでいたら、適切な情緒的サポートを提供してください。その生徒のニーズが何であるかわかったら、学内の精神保健の専門家に状況を話しましょう。また、必要に応じて勉強や宿題の量を調節してあげてください。

出来事のことを伝える：生徒に話をするときは、以下のガイドラインを念頭に入れておいてください。

- ✓ 相手の年齢に応じた言葉や表現で、できるだけ真実を伝えてください。
- ✓ 死や出来事にまつわる不快な側面についての話し合いは避けるようにしてください。
- ✓ 今後の学校行事の予定を伝えてください（例：瓦礫の片付け、追悼の展示の撤去、再建活動）。
- ✓ 追悼の記念品や展示の計画を生徒と立てるようにしましょう。それについての学校の手続きや規則も伝えてください。
- ✓ 生徒が社会活動（ボランティア・デー、寄付を募るイベント）に参加できるようにしてください。被害者の家族のために、生徒がカード、手紙、追悼本などを作成するのを手伝ってあげてください。また、それらの内容が適切かどうか確認してください。

PFA-S 活動3：安定化

学校の環境を落ち着かせる：教職員は状況を把握し続けていて、どんな懸念事項にも対処できるということを生徒たちに伝えてください。生徒は、トラウマに関連する混乱や変化に直面すると不安にさいなまれるものです。生徒のために穏やかで支持的な環境を整えましょう。また、生徒に見通しを持たせることで、安心感が生まれてきます。

出来事を思い出させるようなきっかけを同定する：可能な範囲で、教室内にある物で、生徒が不安定になりそうな物を少しずつ取り除いていくようにしてください（例：もしかすると生徒にとって苦痛かもしれない授業計画を他のものと変更する、壁に貼ってある出来事の写真をはがす）。もし、それらに生徒が反応してしまったら、落ち着いて情緒的な支援を提供するか、その生徒を学内の精神保健の専門家に紹介してください。

PFA-S 活動4：情報を集めるーいま必要なこと、困っていること

苦痛の一般的なサインを知る：苦痛の徴候や行動変化が生徒に現れていないか注意深く見守り、必要に応じて適切に専門家に紹介しましょう。苦痛の表現型は年齢や発達段階によって異なります。例としては、以下のようなものがあります。

- ・感情が制御できない
- ・怒り、不機嫌
- ・欲求不満、不安
- ・社会的引きこもり
- ・学業成績、出席日数の変化
- ・注意、記憶、認知、理解の困難
- ・身体症状（頭痛、腹痛など）
- ・危険で予測がつかない衝動的な行動
- ・出来事を思い出させるものに対する激しい反応

援助を必要とする生徒を見つけ出す：もし、生徒に変化を感じたら、大丈夫かどうかを直接聞いてみましょう。生徒の多くは、はっきり尋ねられない限り、自分が大変だということを他の人には言わないものです。更に、その生徒に、他に助けが必要な生徒を知らないかも尋ねてみてください。生徒たちは、仲間の変化に敏感なものです。

PFA-S 活動5：現実的な問題の解決を助ける

生徒が必要としている支援を見つけ出す：生徒が必要としているものを見つけましょう（例：学用品、個別指導、制服）。もし転校生であれば、その生徒の個別指導計画、指導計画を進めるための具体的な措置、その他の学習上のニーズなどを確認しましょう。

家族を援助する：人やものの支援がどうやったら受けられるか、生徒の家族に伝えることで、彼らの不安を軽減しニーズを満たせるように援助できます。学校が回復のためにどのような対策を講じているのかについてもしっかりと説明しておきましょう。職員会議でも生徒の家族の不安やニーズについて話し合しましょう。そうすれば、学校の管理者もそういった問題の解決法が検討できます（例：地域の支援を見つける、寄付金を使う）。

PFA-S 活動6：周囲の人々との関わりを促進する

転校生を学校に馴染ませる：出来事で影響を受けた生徒を新たに学校に迎え入れることもあるでしょう。転校生が、早く学校に馴染むことができるように心がけましょう。たとえば、似たような興味や関心（スポーツ、芸術、クラブ）を持っている生徒や近所に住んでいる生徒を紹介するのもよいでしょう。他の生徒たちから疎外されてしまうような方法で、この生徒を特別扱いすることは避けましょう。転校生は、以前の友だちを懐かしがるかもしれません。可能なら、再び連絡が取れるような方法を考えてあげてください。

クラス内の交流を増やす：生徒同士助け合えるように、生徒間の交流を増やしましょう。グループ活動や共同で行なう作業を多くしてください。家族、友だち、宗教的なつながりのメンバーと再び交流できるように応援してください。近々行なわれる地域のイベントについて、その詳細を伝える際には注意してください。例えば追悼式など、イベントによっては気持ちの準備ができていない生徒がいるかもしれません。

PFA-S 活動7：対処に役立つ情報

心配事に対応する：出来事についての生徒の不安にじっくり耳を傾ける時間をとりましょう。回復について生徒が誤解しているところがあれば、訂正してあげましょう。こういった話し合いは、午前中に不安なことすべてに対応できるだけの十分な時間を取って行いましょう。

枠組みを維持する：教室内の構成を、できる限り今まで通りに保つことは、生徒の回復を手助けすることになります。予測がつくことや、物事が変わらないことは、生徒のためになります。もし、先生や教室を変更しなければならないときは、できる限り新しい環境を以前のものに似せるようにしてください。それができないのであれば、グループ内で、失ったものや変化について話し合ってください。

支援を提供する：反抗的になったり、多動になったり、落ち着かなくなったりする生徒がいるかもしれません。穏やかに、明確な指示を生徒に出しましょう。きっちり課題に取り組んでいる生徒や、効果的な対処行動が取れている生徒はほめてあげてください。生徒が、もっとうまくやれるように、課題を分割したり、予定表に書きこませたりしてください。

PFA-S 活動8：紹介と引継ぎ

入手可能な支援についての情報を提供する：家族、生徒、教職員は誰でも、学校や地域で支援が提供されている場所、支援を受けるための手順について、知る権利があります。どのような支援が受けられるのかよくわからなければ、そういった情報に詳しい人を紹介してあげてください。保護者に対しては、彼らの質問に答えることができるように、心理教育や情報を提供する資料を準備しておくといよいでしょう。

紹介状を書いた場合は経過を追う：生徒や保護者が、あなたが紹介した援助を受けているかどうかを確認しましょう。もし連携がうまくいっていないなら、計画を見直し、状況に応じて調整しましょう。

非常事態後、数日から数週間で、学校は回復へと向かっていくことが多いでしょう。教師は、生徒と学校の回復のために、とても重要な役割を果たすことになります。教師は生徒にとってもっとも最初に相談する人物です。生徒の調子に注意を払い、苦しんでいる生徒がいないか目を配り、必要に応じて生徒のための支援を見つけ、学校管理者や職員会議で得られた最新の正確な情報を生徒に伝えてください。この配布資料に書かれた提言をうまく利用することで、生徒が回復し、学業面、心理面、そして社会面でも成功することを手助けできるのです。これらの方法は、あなたとあなたの家族の力にもなります。最も大事なことは、ストレスの多い最中でも、自分を労わることを忘れないということです。

サイコロジカル・ファーストエイドを提供するために： 養護教諭の方へ

非常事態に際し養護教諭には、学校コミュニティのニーズに対応するための特別な役割があります。急性期は、非常事態の影響を受けている人々に専門的な治療を行うより、具体的な支援を提供しましょう。状況が手に負えない場合は、ためらわず経験のある支援者に相談しましょう。外部支援者として活動しているのならば、直接被害を受けた子どもの支援にあたるよりも職員や保護者のサポートをしましょう。そうすれば、学校の養護教諭やカウンセラーが直接子どもの支援にあたることができます。

PFA-S 活動 1：被災者に近付き、活動を始める

文化面や発達水準に配慮する：生徒や職員に直接接触する前に、学校の文化や被災者の文化面/発達水準について学びましょう。そういった情報を元に、どのように被災者に接触すべきか考えましょう。

影響を受けた人々に手を差し伸べる：生徒や職員が援助を求めて来なくても、こちらから関わるようにしてください。もし、その学校に初めて来たのであれば、教職員の中で、学校に慣れている人と共に活動してください。少なくとも、学校の管理職と話し、非常事態により誰が最も影響を受けているかを聞いておきましょう。また、今回の出来事以前に、被災者に心理的負荷となるような出来事が起こっていないかも確認しておきましょう。

チームとして活動する：常に緊急時総合調整システムの枠組みで、チームの一員として活動してください。そうすることで、メンバーそれぞれのスキルをうまく利用することができます。チーム内で頻繁に話し合い、刻々と変化するニーズや懸念事項を把握しましょう。

生徒の現在のニーズのための計画を立てる：最も激しい被害に遭った生徒、大切な人を亡くした生徒、大切な人の死を直接目撃してしまった生徒は、学校で継続した支援が必要になります。PFA-S 提供者は長期的な支援を提供することが困難なので、学校の教職員がこのような生徒の支援役を担うようにしてください。

PFA-S 活動 2：安全と安心感

安全を確保する：生徒や職員に現在学校内で安全上の懸念がないかを尋ねてください。出来事に関連した噂や脅威に耳を傾け、もしそのようなものがあればすぐさま学校の安全担当者や管理職に報告しましょう。

危険な行動に目を配る：生徒の中には、薬物に手を染めたり、危険な行動（無謀運転、喧嘩）で他人に危害を加えたりするものもいます。こういった問題行動は、生徒同士の方が気付きやすいので、率直に生徒に誰か心配な人はいないか、尋ねてみるのもよいでしょう。そして、名前が挙がった子には直ちに対処してください。必要ならば、更なる支援を求めてください（例：学校支援員、危機介入チーム）。

悲嘆に圧倒されている人を支える：友だちや家族の死によって打ちのめされている人を支え、落ち着かせてあげてください。クラスメートの死や教職員の死について、どのように生徒に伝えるかを担任と話したり、追悼の行事や展示について学校の管理職を手助けしたり、危険性の高い生徒の状況を評価したりすることも必要です。

PFA-S 活動3：安定化

リスクの高い生徒や教職員を見つける：以前に精神保健上の問題があった人や、過去に似たようなトラウマを負った人は、現在の状況に適応するのに苦労するでしょう。既往症と対処行動について、必ず尋ねるようにしてください。こういった人の状況は、細かく把握してください。学校の安全上の懸念が継続するようなら尚更です。こういった人は、過去のトラウマの出来事を思い出させるものに対して苦痛を示したり、不安定になったりすることが、より多くなるかもしれません。そういった場合、リラクゼーションやグラウンディングを試し、上手く対処できているかどうか、後で様子も確認してみてください。

身体的苦痛と情緒的苦痛を区別する：生徒や教職員の中には、身体症状を度々呈し、保健室や病院に何度も通うものもいます。危機的状況に際してどのような体験をし、どう対処したのか尋ねてみてください。身体症状が最近のトラウマに関連しているか（例：その症状が始まったのは、その出来事の頃でしたか。その出来事のことを思い出すと、症状がひどくなりますか）を明らかにし、精神保健の専門家への紹介も検討しましょう。

PFA-S 活動4：情報を集める—いま必要なこと、困っていること

出来事についてできるだけたくさんの情報を集める：出来事の最中に何があったのか、誰が被害を受けたかを調べてください。出来事を「図解」し、もっとも影響を受けたであろう人を特定するようにしましょう。面接、出席簿、養護教諭や教師からの報告、警察からの報告、災害救援チームの報告会議などから情報を得るようにしてください。

紹介のシステムを構築する：生徒の状態を専門的に評価し必要なサービスを提供するために、どのように専門機関に紹介したらいいか職員をトレーニングしましょう。一般的な危険因子や発達に応じた危険因子がどのようなものであるか職員に教えましょう。教室内での生徒の態度や心配事がないかを担任に尋ねることを日課にするとよいでしょう。

生徒や教職員を対象としたスクリーニングを実施する：心理的苦痛を抱えた人を見つけ出すため、出来事に関する体験について標準化された質問紙を利用して、生徒と教職員にスクリーニングを実施しましょう。リスクの高い人や更なる支援が必要な人を見つけ出すには、系統的なスクリーニングが最も有効です。

PFA-S 活動5：現実的な問題の解決を助ける

現実的援助の重要性を過小評価しない：現実的なニーズに即して援助することは、回復を促進させることにつながります。生徒や教職員のニーズと支援を得る上での障壁を明らかにするのは、PFA-S提供者の重要な役割です。教職員や生徒を、必要なサービスを提供している機関や支援スタッフとつなげましょう。

ニーズを調整する：チームリーダーと共に、食物、水、おもちゃなどの物品の要求が指揮系統の上層部に確実に伝わるようにしてください。また、移動手段や復興費用を請求するなどについても、家族を手伝ってあげてください。こういった活動は、あなたの普段の仕事の責務を超えているかもしれませんが、現実的なニーズの調整は必要なことで、そのためにはあなたの役割の幅を広げることが求められるかもしれません。

PFA-S 活動6：周囲の人々との関わりを促進する

社会的絆プログラムを立ち上げる：生徒と教職員の交流を増やす場を作ってください。グループで非常事態にまつわる体や心の健康について話し合ってもいいでしょう。地域の支援イベントの告知に協力することもできます。家族、友人、宗教的コミュニティ、その他の社会的/地域的団体と関わりをもてるように支援するのもよいでしょう。生徒には、学校外のグループ活動や仲間同士のプログラムをすすめてみるのもよいでしょう。

転校生を学校に馴染ませる：出来事で影響を受けた生徒を新たに学校に迎え入れることもあるでしょう。転校生ができるだけ早く学校の文化や習慣になじめるようにサポートしましょう。他の生徒たちから疎外されてしまうような方法で、この生徒を特別扱いすることは避けましょう。例えば、教職員から注目されすぎると、仲間が転校生から距離を置くこととなります。また、絆はとても大切なので、転校生が以前の友だちやクラスメートと連絡が取れるようにしてあげてください。

PFA-S 活動7：対処に役立つ情報

保護者と会う：保護者の話し合いに出席し、一般的な反応についての情報を伝えたり、安全に関する心配に対応したり、入手可能な支援について話し合ったりしてください。こういった話し合いは、非常に大きなストレスになると覚悟しておきましょう。なぜなら、保護者自身も不安で、安全についての重大な懸念を持っているかもしれないからです。生徒や教職員同様に保護者も、支援により上手に対処できるようになります。学校主催の話し合いの場合は、保護者自身の社会的な支援のネットワークを作る機会にもなります。こういった話し合いは、常に学校の管理職や警察関係者と共同で実施するようにしてください。

回復への道は一つではない：回復していく上での自然な過程についての質問をしばしば受けます。回復のための“正しい”道は一つではないということ、人はそれぞれ異なる時期に回復していくことを強調してください。最も重要なのは、個人差を尊重すべきだということです。そのためには生徒と教職員に、非常事態後の典型的な反応、トラウマ/喪失を思い出すきっかけ、スケジュールや日課の大切さ、効果的な対処行動について伝えてください。

PFA-S 活動8：紹介と引継ぎ

入手可能な支援についての情報を提供する：家族、生徒、教職員に対し、精神保健サービスやその他の支援を受けることができる場所、そのための手順について知らせてください。生徒や教職員の現在のニーズに十分に対応するためには、あなたが現在持っている地域の支援の機関の情報を増やす必要があるかもしれません。

トラウマや喪失に対応できるサービスを紹介先リストに追加する：紹介先のリストに含まれているサービス提供者が、起こった出来事を扱う知識や経験があることを確かめてください。もし手元に標準的な紹介先リストがあるなら、状況を考慮しながら見直してください。そして、より専門的で、発達の視点から適切で、トラウマまたは喪失についての支援を提供できる専門家の名前を入れられるように最善を尽くしてください。

支援が入手できるよう手助けする：生徒や教職員が確実に適切な支援につながってられるように、電話をかける手助けをしたり、紹介先に確実に紹介を受けたかを確認したり、支援について生徒や教職員が抱えている不安には全て対応してください。

非常事態後、数日から数週間で、学校は回復へと向かっていくことが多いでしょう。養護教諭は、生徒や教職員の回復過程を注視する上で、重要な役割を担うことになります。積極的に学校コミュニティに関わり、紹介システムを作り、最新の支援とプログラムを提供することで、養護教諭は学校全体を安定化し、回復を促進できるのです。二次的なトラウマによるストレスは、対人援助職やリーダーシップを取る役割の人に多く見られます。あなたの周囲の人の回復を促進する環境づくりをする傍ら、自分自身のケアも怠らないようにしてください。

サイコロジカル・ファーストエイドを提供するために： 学校職員の方へ

学校職員は、非常事態が起こったときやその後の学校の回復過程において、貴重な戦力となります。普段から、学校の危機対応計画、緊急時総合調整システムに精通しておくといでしょう。例えば、非常時には、どこで詳しい情報が得られるのかなどを把握しておきましょう。公的機関の危機対応者が、地域で危機対応に当たる様々な関係者とともに危機対応計画を調整し、全員が一貫した対応を取れるようにします。PFA-Sを実施する際のポイントを以下に示します。

PFA-S 活動1：被災者に近付き、活動を始める

落ち着いた態度で：周囲の生徒や保護者が、ストレスを感じて、強い感情をあらわにしているでしょう。自分自身が落ち着いていることは、周囲の人々を落ち着かせる助けになります。

率先して行動する：こちらから率先して話しかけることで、援助を必要としている生徒や大人を見つけ出すことができます。話しかけるきっかけは「何か必要な物はありませんか？」や「大丈夫ですか？」といった簡単なものでいいのです。食べ物や水などの現実的な援助を提供することは、関係性を作るきっかけになります。

周囲の変化に気をつける：生徒や教職員の変化（例：いつもより口数が少ない、服装が変わった、社会的でなくなった、怒りっぽくなった）を注意深く観察してください。気になることがあったら、養護教諭や学校の管理職など、学校内の適切な人に報告しましょう。

PFA-S 活動2：安全と安心感

現在の安全を保障する：子どもを守るために大人がついているということを、生徒たちに伝えてください。危機が去ったなら、生徒（特に幼い子ども）には、もう安全であるということを繰り返し伝えてあげてください。危機的な状況が続いていても、子どもの安全を守るためにできることは全てやっていることを伝えましょう。

安全を保持する：学校からの避難の手助けや再会場所での他者との交流の様子を確認などをしましょう。子どもは不安を感じると、行動で示します。もし生徒が危険な行動を取っているなら、穏やかに規則を伝え、取るべき態度について話してください。危険な行動が続くなら、警察の担当者や学校の管理職に報告してください。

リスクの高い生徒の態度に注意する：危機が起こった後、物質使用の頻度が増えたり、無謀な運転や喧嘩をしかけたりして、自分自身や周りの人を危険に晒す生徒もいます。もしこういった行動を見聞きしたら、学校の管理職や警察の担当者に伝えてください。

PFA-S 活動3：安定化

圧倒されている人を支援する：生徒や教職員の中には、苦痛を示す人がいるかもしれません。慌てずに、その人が時間とともに落ち着くかどうか様子を見てください。その人の現在のニーズに対応したり、安全を保障してあげたりしましょう。落ち着くのが難しいようであれば、養護教諭を探して援助を求めましょう。

学校の環境を安定化する：教職員は状況を見守っていてどんな心配事にでも対応できると、穏やかに生徒へ伝えてください。トラウマに関連する混沌や変化に直面したときに、生徒は不安になるものです。明確な規則ととるべき態度を示し、穏やかで支持的な環境を構築することで、生徒は安全である感覚や日常の感覚を取り戻すことができます。

出来事を思い出させるようなきっかけを同定する：可能な限り、学校内にある物で、生徒が不安定になりそうな物を少しずつ取り除いていくようにしてください（例：災害の際に守衛を呼んだ合図の音を変える）。

PFA-S 活動4：情報を集めるーいま必要なこと、困っていること

現在のニーズを見つけ出す：わかりやすく丁寧にどんな手助けが必要か尋ねましょう。もし、相手が必要としている援助があなたの手に負えないものであれば、先生や養護教諭、その他の必要な人に紹介してください。

紹介システムを把握する：援助を必要としている生徒を紹介する方法を学んでください。その生徒が危険な状態だと判断するための徴候（発達段階に応じたものも含む）についても知っておきましょう。

PFA-S 活動5：現実的な問題の解決を助ける

現実的援助の重要性を過小評価しない：現実的なニーズに即して援助することは、回復を促進させることにつながります。生徒や教職員のニーズと支援を得る上での障壁を明らかにするのは、PFA-S提供者の重要な役割です。教職員や生徒を、必要なサービスを提供している機関や支援スタッフとつなげましょう。

ニーズに対応する：必要な物品の請求と配達スタッフが全体で調整されているかどうか確認してください。また、移動手段の調整や再会場所の観察などを他のスタッフと協力して行なってください。こういった活動は、あなたの普段の仕事の責務を超えているかもしれませんが、現実的なニーズの調整は必要なことで、そのためにはあなたの役割の幅を広げることが求められるかもしれません。

PFA-S 活動6：周囲の人々との関わりを促進する

支援につなげる：生徒が、家族、教職員、コーチ、その他一緒にいて元気をもらえる人とつながれるように手助けしてあげてください。また、生徒同士集まってお互いを支えるよう促しましょう。学外の活動をすすめることでも、社会的なサポートを得られる機会が増えるでしょう。

引きこもる生徒に注意する：仲間から孤立し周囲との交流が少ない生徒がいないかを観察してください。生徒たちに大丈夫かどうかを尋ねてください。転校生には、自己紹介をして歓迎してあげてください。

PFA-S 活動7：対処に役立つ情報

回復を促進する環境を整える：非常事態後には、学校全体で回復を促進する環境を作っていきましょう。支援が必要な人には、支援が受けられるように手助けしてあげましょう。

回復への道は一つではない：回復していく上での自然な過程についての質問をしばしば受けます。回復のための“正しい”道は一つではないということ、そして人はそれぞれ異なる時期に回復していくことを強調してください。最も重要なのは、個人差を尊重すべきだということです。

PFA-S 活動8：紹介と引継ぎ

入手可能な支援についての情報を提供する：学校の方針に沿って、資料を配布したり、支援情報に関するウェブサイトや支援を受ける手順を教えたりしてください。

支援が入手できるよう手助けする：生徒や教職員が確実に適切な支援につながってられるように、電話をかける手助けをしたり、紹介先に確実に紹介を受けたかを確認したり、支援について生徒や教職員が抱えている不安には全て対応してください。

非常事態後、数日から数週間で、学校は回復へと向かっていくことが多いでしょう。全ての人が、生徒と学校コミュニティの回復にとっても重要な役割を果たすことになります。この資料に書かれた提言をうまく利用することで、生徒が回復し、学業面、心理面、そして社会面でも成功することをあなたが手助けできるのです。これらの方法は、あなたとあなたの家族の力にもなります。最も大事なことは、これらのストレスの多い最中でも、自分を労わることを忘れないということです。

付録 B:

PFA-S を集団に 提供する際の ガイドライン



資料	ページ
全校集会を開く	95
授業中に実施する	97
異なる経験をした生徒／教職員の小グループで実施する	101
同じ経験をした生徒／教職員の小グループで実施する	105

全校集会を開く場合のガイドライン

学校が非常事態に見舞われた場合は、校長先生など学校の責任者が全校集会を開き、教職員や生徒に対し、事態を好転させるために自分が積極的に関わり、指揮を執っていると伝えることが安心感を生みます。学校責任者の役割は(1)事件に関する情報を提供する、(2)入手可能な支援を説明する、(3)起こりうる反応に関して心理教育を施すことです。集会やその他の大勢の集団の中でPFAを提供しようとはしないでください。集会では、PFA-Sの基本的な要素を説明し、その後にもっと少人数のグループに対してPFA-Sを提供するようにしてください。

注意事項

学校で集会が開かれることになったら、大人が落ち着いて、情緒的に圧倒されている生徒に注意を払うようにしてください。何かあった場合は、大人がそういう生徒を安全で管理された場所に連れて行くという手はずを整えておいてください。普段から集団の中で落ち着いて座って話に集中することが困難な生徒は、情緒的なストレスが大きい時期には尚更そうすることが困難になります。

生徒が亡くなった場合は、そのことを公表する前に家族と話をしてください。生徒や教職員と分かち合いたい情報が他にもないか、家族との話し合いは続けてください。生徒や教職員の死を学校関係者に伝える場合は、大きな集会ではなく、小グループで伝えるようにしてください。

集会を開く場合は、以下の手順で行なってください。

第1段階：準備と導入

- ・1人で切り盛りしようとししないでください。集会は1人で開催できるものではありません。話をする人の他に、10～20人の生徒に対し1人の大人が補助として付くようにしてください。補助の人は講堂の周りに立って、取り乱した生徒やその場を去ろうとしている生徒を手助けしてあげてください。
- ・幼い子どものことをよく考慮してください。人混みや騒音や大きな講堂という状況は、その子たちにとって、刺激が強すぎることがあります。幼い子どもを連れて集会に参加する親が落ち着いて参加できるようにサポートしましょう。
- ・援助が必要な生徒や教職員を手助けできるように、PFA-Sの提供者又は精神保健専門家も出席するようにしてください。
- ・自己紹介し、学校が持つ力に焦点を当ててください。
- ・復興支援のメンバーである新しい職員や支援者を紹介してください（例：PFA-Sの提供者、精神保健専門家、応援の警備員など）
- ・補助の人も紹介し、彼らの役割を説明してください。

第2段階：目的の説明

- ・集会の目的は、今起こっていることについての情報の提供、学校の回復援助、入手可能な支援の説明だと伝えてください。
- ・その集会が親やその他の地域メンバーも参加できるのであれば、そのことを公表し、彼らを歓迎しましょう。

第3段階：情報の提供

- 公式に発表された事実だけを伝えましょう。
- 集会に参加している生徒の年齢に合わせて話をしましょう。
- 噂を打ち消しましょう。
- 生徒と教職員に、ありうる反応について心理教育をしましょう。
- 必要に応じて、専門家に参加してもらって、現状について詳しい解説をしてもらいましょう（例：治安について警察官が話をする。大気汚染について技師が話す）。
- 学校全体が知っておくべきであり対処できる情報だけを扱きましょう。出来事の詳細を話す必要はありません。特定の生徒のことを話すのならば、事前に親の承諾を得ておきましょう。
- 学校内の日課や環境に変化がある場合は、それに触れましょう（例：校内の警備員が増加、テストの日程が変更、体育館が避難所として使用中）。

第4段階：黙祷

- 集会のはじめに、被害を受けた人々のために、黙祷することを検討してください。
- 黙祷は集会の終わりにはしないでおきましょう。
- 集会が追悼式にならないようにしてください。追悼式は、後のもっと適切な時期に行いましょう。

第5段階：入手可能な支援の説明

- 学校や地域で受けられる支援について説明してください。
- 他の機関に相談する方法や経済的支援について説明してください（例：被害者支援センター、日本赤十字）。
- 安全対策としてどういったことがなされているかおさらいしてください。
- 簡単にPFA-Sについて説明してください。PFA-Sの支援がいつ、どこで受けることができるのかを伝えてください。

第6段階：学校の今後の対応についての説明

- 学校や地域が回復に向けて講じる対策と教職員や生徒が回復過程にどのように主体的に関わっていくことができるかについて説明しましょう。
- 生徒や教職員がどのように継続的な支援を受けることができるかの具体的な計画を提示しましょう。

授業中に PFA-S を実施する場合のガイドライン

教室は、生徒が日常を取り戻し互いに支えあうことができる環境です。教室での介入は生徒の年齢に合わせて実施しましょう。また、教室が事故現場であったり生徒や先生が亡くなった場所であったりする場合は、このガイドラインを修正して、できるだけ長くこの教室の生徒たちと時間を過ごすようにしてください。PFA-S は午前中に実施しましょう。そうすれば、教職員が午後に生徒の様子を観察し、適切な援助を提供できます。

注意事項

PFA-S を授業の中で実施することで、生徒に必要な情報を提供し、対処法を教え、生徒同士で支えあう機会を作ることができます。たとえばクラスメートでよく知っている仲であっても、出来事の体験の仕方は本当に様々です。PFA-S の介入をしっかり構造化しましょう。そうすれば、生徒が他のクラスメートの体験を聞いて苦しくなってしまうようなことはないでしょう。出来事について話したり、絵を描いたりして時間を過ごしたならば、グループ活動を終える前に、希望に満ちた考えに焦点を当て、自分の感情に対処する方法を教えましょう。

グループ活動を始めるときは、以下のようなことを話してみましょう。

「同じクラスメートとして、今回の出来事に遭遇したけど、それぞれが異なった経験をしています。このグループ活動は、時間が限られているので、一人ひとりが経験したことを詳しくは聞けません。ですからここで、お互い助け合い、自分の気持ちや考えにどのように対処すればよいか学ぶことができれば、あなたたちに非常に役に立ちます。現在の状況や役に立つ支援については、私たちが把握してお知らせします。」

PFA-S 活動 1：被災者に近付き、活動を始める

- ・グループ活動は2人以上のPFA-S提供者で行いましょう。
- ・グループを開始する前に、この介入を受けない方がいい生徒、気がかりな生徒について教師から話を聞いておくようにしてください。
- ・話し合いには担任に加わってもらい、後日出てくるであろう質問に対応できるようにしましょう。担任が亡くなってしまっている場合は、生徒をよく知っている教職員にこの介入に参加してもらえるようにしましょう。
- ・まず、自己紹介をして、次にグループ活動の目的を説明してください。他のPFA-S提供者にも自己紹介をしてもらってください。
- ・情緒的に高ぶっている生徒や教室を離れたほうがいい生徒がいる場合は、目立たないように対応してください。生徒が息抜きや援助を受けることができる「安全な部屋」などを学校内に設けてください。

PFA-S 活動 2：安全と安心感

- ・出来事についての情報を伝え、噂を打ち消し、誤解を解いてください。
- ・学校や地域が提供している、もしくは提供する予定の支援を伝えてください。
- ・出来事から立ち直るために地域と学校が取り組みについて説明し、生徒からの質問に答えてください。
- ・安全に関する不安に対応し、学校が行っている安全対応策について説明してください。
- ・非常に苦しい思いをしている生徒がいることを伝えてください。

- ・亡くなった人がいる場合は、悲しみにくれている人がいるかもしれません。悲しみの表現の仕方は人それぞれです。悲しむことは自然なことだと伝え、悲嘆の過程が自然に進んでいくように支援してください。また、継続的なサポートと支援を得るにはどのようにしたらよいかを伝えてください。
- ・教室内に追悼の展示を置くことはやめさせた方がよいでしょう。なぜなら、展示に対して生徒が様々な反応を示すからです。遺品をどうするかは話し合っ決めてみましょう（例：美術の作品はその女の子の両親に返す；男の子の写真は、一定期間クラスに飾っておく）

PFA-S 活動3：安定化

- ・安定化が必要な生徒には、個別に対応してください。
- ・グループには十分な大人を配置しましょう。そうすれば、PFA-S提供者が取り乱した生徒を静かな個室に案内して落ち着かせてあげることができます。
- ・生徒が自分の感情や気がかりなことを言葉にできるように手助けしてください。どのような質問にでも答えてあげてください。彼らが自分自身の情動を理解し、動揺してしまったクラスメートに対する心配が軽くなるよう手助けしてあげてください。

PFA-S 活動4：情報を集めるーいま必要なこと、困っていること

- ・あなたが教室全体から集められる情報には限りがあり、グループ活動や個別対応で話を聴く方が効果的です。
- ・生徒には、起こったことを詳しく説明する必要はないことや、今必要とすることや気がかりなことに対応するための基本的な情報が欲しいことを、改めて伝えてください。
- ・話しすぎないようにするために、「はい」か「いいえ」で答えることのできる質問をしてください。
- ・出来事について詳細を語りすぎる生徒には、この話し合いの目的を再度説明し、話を元に戻すようにしてください。
- ・目の前の課題に焦点を当てるようにし、1人の生徒や少人数が会話を脱線させることのないようにしてください。

PFA-S 活動5：現実的な問題の解決を助ける

- ・学業や学校生活上の現実的なニーズに対応し、問題を解決してください。
- ・どのように他人に支援を求めたら良いか、支援者がお手本となって行動で示しましょう。
- ・援助物資や必要な支援をどこで手に入れることができるかを生徒に伝えてください。
- ・担任には、クラスの目標を作ることや、自分たちが前進していく過程をわかりやすく表にすることなどを提案しましょう。学校で、人から助けを借りることや、自分も人の役に立てることがあるということに、生徒が気付けるようにしてあげましょう。

PFA-S 活動6：周囲の人々との関わりを促進する

- ・生徒がお互いに助け合える方法を話し合ってください。
- ・生徒がボランティアとして参加できる活動や復興支援について教えてあげてください。
- ・生徒にお互いに助け合うことの大切さを強調してください。どういった方法で自分や他の人の役に立つことができるのか自由に考えてみましょう。

- ・もし友達の様子が心配ならば、教師や親など大人にすぐに知らせるように生徒に伝えましょう。誰に相談すればよいか、どうやって連絡すればよいかも伝えておきましょう。

PFA-S 活動7：対処に役立つ情報

- ・非常時に起こりやすい様々な心身の反応について、心理教育しましょう。
- ・他の生徒がやっている対処法を伝えてみましょう。
- ・個別対応を希望する人には、1対1の支援サービスを紹介しましょう。
- ・セルフケアの習慣や日課をそのまま続けるように促しましょう。
- ・睡眠、気分、学業に関する問題に早めに対応してください。
- ・出来事を思い出させるきっかけとその対応法について話し合ってください。
- ・出来るだけ早く出来事が起こる以前の学習環境を取り戻せるようにしましょう。

PFA-S 活動8：紹介と引継ぎ

- ・どうすれば個別支援を受けられるか生徒に伝えてください。
- ・支援してくれる人や機関に生徒をつなげてください。
- ・回復に向かうような建設的かつ向社会的活動についての話で締めくくるようにしてください。
- ・グループ活動に参加した後で生徒が示すかもしれない情動的な反応を観察するために、担任と引継ぎをしてください。必要に応じて、適切な機関を紹介しましょう。
- ・生徒からの質問に答えたり、回復に向けてどのような活動がなされているかについて話し合ったりする時間を定期的に設けるように教師にすすめてください。
- ・他の機関を紹介した生徒をフォローアップする人を決めておきましょう。可能ならば、グループ活動を一緒に行った人がよいでしょう。

クラスでの介入を行った後は、自分をいたわる時間を取るようにしてください。自分が模範となって、良いセルフケアを実践しましょう。

異なる経験をした生徒／ 教職員が混在する小グループでPFA-Sを実施する場合のガイドライン

情報提供、安全上の問題への対応、心理教育、対処行動の促進、互助の促進、学校や地域で提供されている支援の整理などを目的にして、小グループでPFA-Sを実践することができます。自然にグループに分かれることがあれば、こちらからグループ分けすることもあります。出来事をどのように体験したかは（生命の脅威があった、報道で知った、親友が亡くなったなど）、個人個人により大きく異なっているでしょう。したがって、各自の体験を詳細に語らせることはやめましょう。その代わりに、話し合いの目的に焦点を当て、皆異なった体験をしていて、様々な反応を示すことがあるということを理解し、尊重できるようにしましょう。

注意事項

小グループで活動することで、異なる体験をした生徒や教職員が、出来事の直後から回復期にかけてお互いを支えるようになります。しかし、被害の程度が軽い人が、もっとひどい体験をした人の話を詳しく聞きすぎることがないように注意してください。話がそういう方向に向いそうになったら中断し、自分の気持ちや考えに対処する方法を学ぶことに注意を向けるようにしてください。生徒や教職員には、気持ちが落ち着かなくなってきたら、PFA-S提供者に声をかけるように伝えておきます。落ち着くための個室とそこへ連れて行くことができる大人を確保しておきましょう。また、自分の経験についてもっと話をしたい場合は、1対1のサポートを受けることのできる方法を教えてあげてください。

グループ分けするときは、年齢が近く同じような発達段階の生徒同士を集めるようにしてください。できれば、保育園や幼稚園の子たちには、普段の担任の先生も同席してもらいましょう（その場合、「PFA-Sを授業中に実施する場合のガイドライン」のハンドアウトを使ってください）。小さな子どもにはより身体的な快適さ（おやつ、トイレ休憩）が必要です。また、丁寧に課題を手伝ったり、簡潔に分かりやすく説明したりする必要もあります。

グループ活動を始めるときは、以下のようなことを話してみましょう。

「皆さんはあの出来事が起こったときに、それぞれ様々な体験をしましたね。それぞれが異なった体験をしていますが、グループ活動の時間は限られているので、皆さんの体験の詳細には立ち入りません。その代わりに、誰にとっても役立つことをします。たとえば、現状についての最新の情報、今の気持ちの対処方法、実際に利用可能な支援サービスなどについてお話します。」

異なった体験をした人たちが参加する小グループを実施する際の手順を示しておきます。ですが、以下の活動の内容を全て行う必要はありません。生徒に興味を抱かせ、話し合われていることを観察し、そして彼らの心配事の手助けになるよう、それぞれの活動を利用してください。

PFA-S 活動1：被災者に近付き、活動を始める

- ・別の提供者と一緒にグループを実施するようにしましょう。生徒や教職員をよく知る人が望ましいです。
- ・PFA-S提供者が自己紹介をして、このグループ活動の目的を説明しましょう。
- ・参加しやすく、他の人の考えや気持ちや行動を受け入れやすくするような心地良い雰囲気を作りましょう。

- ・参加者に自己紹介をしてもらいましょう。
- ・もし、圧倒された感じになったら、副リーダーが個別に対応することを、参加者に伝えてください。

PFA-S 活動2：安全と安心感

- ・出来事についての情報や利用できる支援について伝えてください。噂を打ち消し、誤解や誤報を訂正してください。
- ・いかなる安全に関する問題にも対応しましょう。また、新たな安全対策がなされていないか確認してください。
- ・誰にとっても苦しい時期であるということを認めましょう。
- ・出来事から回復するために地域や学校が実施していることについて説明し、参加者からの質問に答えてください。
- ・幼い子どもからの質問には簡潔に答えてください。子どもに必要なことだけを伝えてください。

PFA-S 活動3：安定化

- ・安定化が必要な生徒には、個別に対応してください。
- ・グループには十分な大人を配置しましょう。そうすれば、PFA-S提供者が取り乱した生徒を静かな個室に案内して落ち着かせてあげることができます。
- ・グループに残った人に、自分の気持ちや気がかりなことを話すように促します。話すことによって、自分の感情を理解し、コントロールできるようになります。参加者の気がかりなところは常に観察しつづけ、グループ活動に問題がでそうな場合は対処しましょう。

PFA-S 活動4：情報を集めるーいま必要なこと、困っていること

- ・参加者が苦しそうな様子を見せたら、内容をリラクゼーションの練習などの刺激の少ないものに変更してください。
- ・参加者のニーズや関心事を明確にするために、スクリーニング用の質問紙や「はい」か「いいえ」で答えることのできる質問をしてください。
- ・ニーズを明らかにして、情報を提供するということに焦点を当て続けましょう。
- ・出来事について詳しく語りすぎる生徒には、この話し合いの目的を再度説明し、話を元に戻すようにしてください。

PFA-S 活動5：現実的な問題の解決を助ける

- ・生徒や教職員の現実的なニーズに対応してください。
- ・どのように他人に支援を求めたら良いかを伝えてください。
- ・援助物資や必要な支援をどこで手に入れることができるかを生徒に伝えてください。

PFA-S 活動6：周囲の人々との関わりを促進する

- ・参加者がお互いに助け合える方法を話し合ってください。
- ・ボランティアとして参加できる活動や復興支援について知らせてください。

- お互いに助け合うことの大切さを強調してください。どういった方法で自分や他の人の役に立つことができるのか自由に考えてみましょう。
- 心配な仲間をサポートしているうちに自分が圧倒されるような気分になったときには、どういう援助が得られるのか見つけておきましょう。
- 仲間について心配になったときには、どの大人に伝えればいいかを伝えてください。

PFA-S 活動 7：対処に役立つ情報

- 非常時に起こりやすい様々な心身の反応について心理教育しましょう。
- 他の人がやっている対処法を伝えてみましょう。
- セルフケアの習慣や日課をそのまま続けるように促しましょう。
- 睡眠、気分、学業に関する問題に早めに対応してください。
- 出来事を思い出させるきっかけとその対応法について話し合ってください。

PFA-S 活動 8：紹介と引継ぎ

- 生徒や教職員に、グループでの話し合いを終えた後は気持ちが良くなるけれど、悲しみや心配などの複雑な感情のいくつかは戻ってくるかもしれないことを話しましょう。そして、良いセルフケアの方法を実践するように伝えてください。
- 個別の支援はどうすれば受けられるか伝えてください。
- 支援してくれる人や機関に参加者をつなげてください。
- 担任と一緒にグループ後に情動的な反応を示す生徒がいないか観察してください。また必要なら、適切な機関へ紹介してください。
- 生徒や教職員を他機関に紹介したら、その後どうなったかフォローするか、もしくは誰かフォローする人を決めておいてください。
- 学校内で入手することが可能な支援や専門的な援助について詳しく説明してください。
- お互い助けあうことができ、回復に向かうような建設的かつ向社会的活動についての話で締めくくるようにしてください。

グループでの介入を行った後は、自分をいたわる時間を取るようにしてください。自分が模範となって、良いセルフケアを実践しましょう。

同じ経験をした生徒／ 教職員の小グループでPFA-Sを実施する場合のガイドライン

情報提供、安全上の問題への対応、心理教育、対処行動の促進、互助の促進、学校や地域で提供されている支援の整理などを目的にして、小グループでPFA-Sを実践することができます。グループが同じような外傷体験をした生徒や教職員で構成されている場合、彼らに共通する経験（例：全員が自殺した生徒の友人だった、建物が崩壊したときに全員が怪我を負った）に対応するように、介入の方法を合わせると良いでしょう。

注意事項

小グループでは、トラウマ体験を分かち合った生徒や教職員がお互いをサポートしやすくなり、孤独感を減らします。また、グループは出来事について話し合える場にもなります。しかし、生徒や教職員が同じように被害に遭っていても、元々の彼らの性格やそれまでの経験によって反応は大きく異なります。従って、グループで深い話をすることや詳細を生々しく話すのは適切ではありません。一人ひとりが事件の詳細を話し始めて気持ちが高ぶってしまうと、やるべきことに集中するのが難しくなります。グループでは、自助や共助のための現実的な方法を習得するよう集中しましょう。

グループ分けするときは、年齢が近く同じような発達段階の生徒同士を集めるようにしてください。できれば、保育園や幼稚園の子たちには、普通の担任の先生も同席してもらいましょう（その場合、「PFA-Sを授業中に実施する場合のガイドライン」のハンドアウトを使ってください）。小さな子どもにはより身体的な快適さ（おやつ、トイレ休憩）が必要です。また、丁寧に課題を手伝ったり、簡潔に分かりやすく説明したりする必要もあります。

同じ経験をした人のグループに援助を提供する場合、一人ひとりが動揺しすぎないように、注意深く計画を立てる必要があります。(1) 自分やサブリーダーの責任の範囲を明確にした予定表を作る、(2) 必要に応じて使うグループの注意を戻すための言葉かけを考えておく、(3) グループを落ち着かせ注意を戻すためのリラクゼーション法（例：呼吸法）を準備しておく、(4) 近くに「休憩所」を設ける、などを検討してください。あなたに時間の余裕があり、気持ちも落ち着いていて、グループ実施後のあなたを支援してくれる体制が整っているときにだけ、このようなグループ活動を実施しましょう。もし、グループのリーダーをやった経験がないなら、経験のある人と組んで、サブリーダーを務めてみましょう。

グループ活動を始めるときは、以下のようなことを話してみましょう。

「今から、みんなが経験した辛い出来事への対処法や今抱えている問題をお互いどうやって解決していけるかについて一緒に考えていきましょう。自分が見たり、聞いたり、感じたりしたことを話したくなるかもしれませんが、今一番役に立つのは、激しい気持ちや考えにどう対処するのが良いか学ぶことです。このグループ活動が終わる頃には、そういった対処法を身につけてもらいたいと思います。それから、現状についての最新の情報やどんな支援サービスがあるのかもお話しします。ところで、こういうグループ活動に参加している最中に、気持ちが溢れそうになったり、休憩を取りたくなったりすることがよくあります。もしそう感じたら、グループのリーダーに合図をしてください。そうしたらスタッフの誰かが、どこに行けばいいかを教えます。そこで休んで大丈夫になったら戻ってきてください。」

同じ体験をした人たちが参加する小グループを実施する際の手順を示しておきます。ですが、以下の活動の内容を全て行う必要はありません。生徒に興味を抱かせ、話し合われていることを観察し、そして彼らの心配事の手助けになるよう、それぞれの活動を利用してください。

PFA-S 活動 1：被災者に近付き、活動を始める

- ・別の提供者と一緒にグループを実施するようにしましょう。生徒や教職員をよく知る人が望ましいです。
- ・PFA-S提供者が自己紹介をして、このグループ活動の目的を説明しましょう。
- ・グループの参加者に、みんな同じ体験をしたけれど、それぞれの反応はかなり違うということを伝えてください。
- ・参加しやすく、他の人の考えや気持ちや行動を受け入れやすくするような心地良い雰囲気を作りましょう。
- ・参加者に自己紹介をしてもらいましょう。
- ・参加者全員が悲しみに暮れていたり、命を脅かされるような経験をしたりしているなら、中には強い否定的な反応を示す人もでてくることを覚悟しておきましょう。参加者がグループ活動中に情緒的に圧倒されてしまわないように、はじめにあなたが具体的にどのように対処するつもりなのか説明しておきましょう。例えば、誰かが動揺しすぎてしまったら別の場所で休憩をとることができることや、話の内容が逸れたら話題を戻すように声をかけることや、生徒や教職員が個別の対応が必要な場合はサブリーダーが対応すること、などです。
- ・常に穏やかで落ち着いた態度でいましょう。特に幼い子どもは大人のストレスや恐れに対して敏感に気づきます。

PFA-S 活動 2：安全と安心感

- ・出来事についての情報や利用できる支援について伝えてください。年齢に応じた伝え方で、噂を打ち消し、誤解や誤報を訂正してください。
- ・いかなる安全に関する問題にも対応しましょう。また、新たな安全対策がなされていないか確認してください。
- ・誰にとっても苦しい時期であるということを認めましょう。
- ・出来事から回復するために地域や学校が実施していることについて説明し、参加者からの質問に答えてください。
- ・幼い子どもからの質問には簡潔に答えてください。子どもに必要なことだけを伝えてください。
- ・亡くなった人がいる場合は、悲しみにくれている人がいるかもしれません。悲しみの表現の仕方は人それぞれです。悲しむことは自然なことだと伝え、悲嘆の過程が自然に進んでいくように支援してください。また、継続的なサポートと支援を得るにはどのようにしたらよいかを伝えてください。
- ・他の人に話せない特別な心配を抱えている人がいても不思議ではないことを伝えてください（例；犯罪行為の一部を知っている、医学的な治療を必要としている、親友のために悼んでいる）。

PFA-S 活動 3：安定化

- ・安定化が必要な生徒には、個別に対応してください。
- ・参加者の多くが動揺してしまったら、リラクゼーション法など刺激の少ない活動をさせてください。
- ・グループには十分な大人を配置しましょう。そうすれば、PFA-S提供者が取り乱した生徒を静かな個室に案内して落ち着かせてあげることができます。
- ・グループに残った人に、自分の気持ちや気がかりなことを話すように促します。話すことによって、自分の感情を

理解し、コントロールできるようになります。参加者の気がかりなところは常に観察しつつ、グループ活動に問題がでそうな場合は対処しましょう。

PFA-S 活動4：情報を集めるーいま必要なこと、困っていること

- ・参加者のニーズや心配事がなんなのか話し合ってみましょう。
- ・出来事について非常に詳しく話そうとする生徒には、話し合いの目的を思い出してもらい、話の方向を変えます。このグループは個人が経験した出来事の詳細を話す場ではありませんが、同じ経験をした人の小グループに参加することで、この先知らずにいた出来事の詳細に不意に触れる可能性を減らすことになります。

PFA-S 活動5：現実的な問題の解決を助ける

- ・生徒や教職員の現実的なニーズに対応してください。
- ・どのように他人に支援を求めたら良いかを伝えてください。
- ・援助物資や必要な支援をどこで手に入れることができるかを生徒に伝えてください。
- ・このグループに特有のニーズに対応してください（例：重傷を負った生徒の医学的な問題を話し合う、家が崩壊した生徒や教職員に住居を提供する）。

PFA-S 活動6：周囲の人々との関わりを促進する

- ・参加者がお互いに助け合える方法を話し合ってください。
- ・ボランティアとして参加できる活動や復興支援について知らせてください。
- ・お互いに助け合うことの大切さを強調してください。どういった方法で自分や他の人の役に立つことができるのか自由に考えてみましょう。
- ・心配な仲間をサポートしているうちに自分が圧倒されるような気分になったときには、どういう援助が得られるのか見つけておきましょう。
- ・仲間について心配になったときには、どの大人に伝えれば良いかを伝えてください。

PFA-S 活動7：対処に役立つ情報

- ・非常時に起こりやすい様々な心身の反応について心理教育しましょう。
- ・他の人がやっている対処法を伝えてみましょう。
- ・セルフケアの習慣や日課をそのまま続けるように促しましょう。
- ・睡眠、気分、学業に関する問題に早めに対応してください。
- ・出来事を思い出させるきっかけとその対応法について話し合ってください。

PFA-S 活動8：紹介と引継ぎ

- ・生徒や教職員に、グループでの話し合いを終えた後は気持ちが良くなるけれど、悲しみや心配などの複雑な感情のいくつかは戻ってくるかもしれないことを話しましょう。そして、良いセルフケアの方法を実践するように伝えてください。

- 個別の支援はどうすれば受けられるか伝えてください。
- 支援してくれる人や機関に参加者をつなげてください。
- 担任と一緒にグループ後に情動的な反応を示す生徒がいないか観察してください。また必要なら、適切な機関へ紹介してください。
- 生徒や教職員を他機関に紹介したら、その後どうなったかフォローしてください。
- お互い助けあうことができ、回復に向かうような建設的かつ向社会的活動についての話で締めくくるようにしてください。

常に自分をいたわる時間を取るようになしてください。自分が模範となって、良いセルフケアを実践しましょう。

付録C： ハンドアウトと ワークシート



資料	ページ
ワークシート（支援者用）－被災者がいま必要としていること	111
提供者のケア	113
人と人とのつながり：大人向け	117
人と人とのつながり：生徒向け	119
怖ろしいことが起こったとき：大人向け	121
怖ろしいことが起こったとき：生徒向け	125
家庭での対処法：保護者向け	127
リラクゼーションのためのヒント	129

支援者用ワークシート

被災者が今必要としていること

日 付： _____ 支援者名： _____

被災者名： _____ 場 所： _____

面談に居合わせた人（当てはまるものを全てをチェック）

子ども 思春期、青年 成人 家族 グループ

支援者へ：このシートは、被災者が現在最も必要とすることを記録するために、使用してください。

支援の継続性を確保するために、照会先との連絡にも利用してください。

1. 被災者が抱えている困難について、当てはまるものにチェックしてください。

行 動	情 緒	身 体	認 知
<input type="checkbox"/> 混乱	<input type="checkbox"/> 急性ストレス反応	<input type="checkbox"/> 頭痛	<input type="checkbox"/> 大切な人の死を受容できない / 対処できない
<input type="checkbox"/> 薬物、アルコール、または処方薬の摂取が増えた	<input type="checkbox"/> 急性悲嘆反応	<input type="checkbox"/> 腹痛	<input type="checkbox"/> 悪夢や苦痛な夢
<input type="checkbox"/> 孤立 / 引きこもり	<input type="checkbox"/> 悲しみ、涙	<input type="checkbox"/> 睡眠の問題	<input type="checkbox"/> 侵入的な考えやイメージ
<input type="checkbox"/> 危険な行動	<input type="checkbox"/> 苛立ち、怒り	<input type="checkbox"/> 食事の問題	<input type="checkbox"/> 集中できない
<input type="checkbox"/> 退行的行動	<input type="checkbox"/> 不安、恐怖	<input type="checkbox"/> 健康状態の悪化	<input type="checkbox"/> 思い出せない
<input type="checkbox"/> 分離不安	<input type="checkbox"/> 失意、絶望	<input type="checkbox"/> 疲労 / 消耗	<input type="checkbox"/> 意思決定が困難
<input type="checkbox"/> 暴力的行動	<input type="checkbox"/> 罪悪感、または恥の感覚	<input type="checkbox"/> 動揺が収まらない	<input type="checkbox"/> 死や破滅の考えが頭から離れない
<input type="checkbox"/> 適応的でない対処法	<input type="checkbox"/> 感覚の麻痺、孤立感	<input type="checkbox"/> その他 _____	<input type="checkbox"/> 勉強や仕事を仕上げられない
<input type="checkbox"/> その他 _____	<input type="checkbox"/> その他 _____		<input type="checkbox"/> その他 _____

2. その他の特に心配な点について、当てはまるものにチェックしてください。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 過去のトラウマ/心理的問題/薬物乱用問題 | <input type="checkbox"/> 住居の手配 |
| <input type="checkbox"/> 緊急事態による負傷 | <input type="checkbox"/> 職場や学校を失った |
| <input type="checkbox"/> 緊急事態の間に生命の危険にさらされた | <input type="checkbox"/> 経済的な問題 |
| <input type="checkbox"/> 大切な人が行方不明 または 死亡した | <input type="checkbox"/> 身体的/精神的な障害を持っている |
| <input type="checkbox"/> 自宅からの退去 | <input type="checkbox"/> 服薬の安定性について |
| <input type="checkbox"/> 救助隊による救助や回復室での処置を受けた | <input type="checkbox"/> 子ども/若者に関する心配事（親向け） |
| <input type="checkbox"/> ペットが行方不明/負傷した/死亡した | <input type="checkbox"/> 保護者とはぐれてしまった（子ども向け） |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

3. 他機関に紹介するときに役に立つと思われる情報を記入してください。

4. 紹介先

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 学校内（特定） | <input type="checkbox"/> 薬物乱用に対する治療 |
| <input type="checkbox"/> 自治体の受け入れ機関 | <input type="checkbox"/> 自治体によるその他の事業 |
| <input type="checkbox"/> 精神保健専門機関 | <input type="checkbox"/> 医療機関 |
| <input type="checkbox"/> その他 | |

5. 本人は上記の紹介に同意しましたか？

- はい いいえ

PFA-S 提供者のケア

危機的状況の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。ここでは、学校での非常事態に答える際に考慮すべき情報を提供します。

通常のスレス反応

PFA-S を提供する人は、さまざまなス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なのです。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
- 物質使用
- 感情の麻痺
- 苛立ち、怒り、欲求不満
- ショック、恐怖、戦慄、無力感などさまざまな代理受傷
- 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
- 人づきあいの減少
- 自分へのケアの減少

過剰なスレス反応

PFA-S を提供する人は、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。

無力感

直接的、間接的に体験した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

社会的な引きこもりと孤立

慢性的な疲労感

なんとか辛い状況を耐え抜くために、薬物やアルコールなどに依存したり、仕事に没頭したり、睡眠あるいは食習慣が極端に変化する

DVなどを含んだ対人関係上の深刻な問題

絶望を伴う抑うつ

自殺念慮や自殺企図

あえてリスクのある行為をする

既往症の悪化、痛みの増強

記憶や知覚の変化

安全、信頼、自立に対する感覚の混乱

学校の管理職や指導者が以下のような手順や方針を実行することによって、過剰なストレスのリスクが減り、PFA-S 提供者をサポートすることができます。以下のことをご検討ください。

- ・休憩を取らせる。
- ・最も悲惨な現場から、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。
- ・管理職、スタッフ、生徒、家族のニーズを満たす十分なサポートを確認しておく。
- ・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。

例えば、自身も出来事の影響を直接受けている、重大な被害を受けた人や家族と継続的に活動している、いくつものストレスを抱えている（例；家族の問題、健康上の問題）、などである。

- ・定期的にスーパービジョン、ケースカンファレンス、スタッフ評価の場を設ける。
- ・ストレスマネジメントのトレーニングを行ない、それを実践していくことを勧める。
- ・開かれたコミュニケーションを支援する。

セルフケア

セルフケアとは、自分の人生の大事な部分を犠牲にすることなく、他の人を援助する活動に従事することができる能力です。それは、自分が管理している仕事に責任を持つことであり、様々な困難があるにも関わらず、役割に対して積極的な態度を維持する能力であり、健康で安全で充実していただけるあなたの権利でもあります。

セルフケアは、ストレスに圧倒されそうになった時にだけ実践していくものではありません。また、良いセルフケアとは、自分のためだけに行うものでもありません。健康的なセルフケアは、私たちの気持ちを一新させ、回復力を高めます。

セルフケアには、以下のような基本的観点があります。

気づき	まず、気づくことです。気づくために、ペースを落として、自分の内側に注意を向け、自分がどう感じているのか、自分のストレスはどれくらいのレベルなのか、どういった考えが自分の頭の中に浮かんでいるのか、そして自分の態度と行動は、自分がなりたい自分と一致しているかを判断する必要があります。
バランス	次に、仕事、自分の時間、家庭、休息、余暇など全ての面においてバランスをとることです。休んだり、リラックスしたりすると、もっと生産的になることができます。自分の人生のバランスを崩していることに気づけば、自分でそれを変えていくことができますでしょう。
つながり	最後に、つながりを持つことです。同僚、友人、家族、地域社会とつながりを持ち、お互いをサポートするような関係を作ることが大切です。ストレス軽減に役立つ方法の一つは、社会的なつながりをつくることなのです。

セルフケア・チェックリスト

自分のバランスを取り戻し、ニーズを自覚し、つながりを持つためには、いくつかの方法があります。どのセルフケアが自分にとって効果的かを判断するために、このリストを使ってください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 外に目を向け、身近な人々と支えあう | <input type="checkbox"/> 定期的にスーパーバイズを利用し、問題の共有、困難な体験の確認、問題解決法の検討を行う |
| <input type="checkbox"/> 他の支援仲間と連絡を取り、非常事態に対する対応について話し合う | <input type="checkbox"/> 何度も出来事のことを考えたり、夢見たりしても、そういったことは時間とともに少なくなっていくことを知っておく |
| <input type="checkbox"/> 休暇を取ったり、時間をかけて少しずつ日常生活に戻ったりするための計画を立てる | <input type="checkbox"/> 気がかりなことを整理するために、日記をつける |
| <input type="checkbox"/> 世界観の変化に対する心構えを持っておく（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が） | <input type="checkbox"/> 苛立ちが強かったり、日常生活に戻るのに困難を感じた場合は、誰かに子育てを手伝ってもらおう |
| <input type="checkbox"/> 過剰なストレスが2～3週間以上続く場合には、正式な支援を受ける | <input type="checkbox"/> 子どもの世話やペットの世話を含めた家庭の安全計画を立てる |
| <input type="checkbox"/> レジャー活動を増やし、ストレスマネジメントを行い、運動をするよう心がける | <input type="checkbox"/> 活動日には、短時間でできるリラククス法を実践する |
| <input type="checkbox"/> 健康を維持し、十分な栄養を取るようにつける | <input type="checkbox"/> バディ・システムを使って、心を乱すような感情反応を同僚と分かち合う |
| <input type="checkbox"/> 自己管理し、活動ペースを調整する | <input type="checkbox"/> 自分の限界とニーズを、常に認識しておく |
| <input type="checkbox"/> 自分の境界を維持する。人に任せられることは任せ、できないことは断り、仕事を抱えすぎない | <input type="checkbox"/> 空腹・怒り・孤独感・疲れを感じたときには、それを認識し、適切なセルフケアを行なう |
| <input type="checkbox"/> 身近な人との親密な関係を取り戻すよう努める | <input type="checkbox"/> 建設的な活動を増やす |
| <input type="checkbox"/> 睡眠のリズムを整える | <input type="checkbox"/> 信仰、哲学、スピリチュアルなものに触れる |
| <input type="checkbox"/> 内省のための時間を取る | <input type="checkbox"/> 家族や友人と時間を過ごす |
| <input type="checkbox"/> 楽しむこと、笑えることを見つける | <input type="checkbox"/> ストレスを軽減する方法を学ぶ |
| <input type="checkbox"/> 時々、責任や「専門家」であることから離れる | <input type="checkbox"/> 文章を書いたり、絵を描いたりする |
| <input type="checkbox"/> 自分にとってスピリチュアルな、あるいは哲学的な意味を持つ経験を増やす | <input type="checkbox"/> カフェインやタバコ、薬物の使用を控える |

あなたの良いセルフケアを妨げる以下のような行動はできるだけ避けましょう。

- ・1人きりで長時間働いたり、ほとんど休暇を取らずにぶっ通しで働き続けたりする
- ・自分は無力だ、きっと何もできないと心の中でつぶやく
- ・セルフケアについてのよくある否定的な態度（例：「休憩なんて自分勝手だ」）
- ・自分の頑張りを低く評価する
- ・アルコールの過剰摂取、薬物の使用、処方薬の過量服用

人と人とのつながり：大人向け

誰かに支えてもらう

- ・誰かと体験や気持ちをわかちあうことによって、苦しみは軽くなります。
- ・大人でも、同世代の仲間と過ごすことが、こころの支えになります。
- ・大人でも、トラウマとなる出来事に対処するためには、顔なじみの大人の支えが必要です。
- ・そういったサポートは、家族、友人、教師、または同じ苦しみを乗り越えようとしている人たちから得ることができます。

あなたを支えてくれる人たち		
<ul style="list-style-type: none"> ・妻、夫、パートナー ・信頼できる家族 ・親しい友人 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗教関係者 ・医師、看護師 ・カウンセラー 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポートグループ ・職場の同僚や教師 ・ペット

支えてもらうときに役に立つこと		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 話す相手を慎重に選ぶ ✓ 話す内容を、前もって決めておく ✓ 話をするのに適切な時間と場所を選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 現実的な事柄から話し始める ✓ 話をしたいのか、ただ一緒にいただけなのか、相手に伝える ✓ 辛い話は、こころの準備ができてからにする 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 「いま話をしてもいい？」と相手にたずねる ✓ 「話を聞いてくれてありがとう」と相手に伝える ✓ あなたがしてほしいこと、あなたを手助けする方法（あなたが今一番助けてほしいこと）を、相手に伝える

支えを遠ざけること	
×相手に嫌な思いをさせたくないと思って、黙り込む	×相手の重荷になることを怖れて、黙り込む

支えてくれる人を見つける方法	
<ul style="list-style-type: none"> ・友人や家族に電話をかける ・知人や友人ともっと頻繁に連絡を取り合う ・教会、礼拝堂、モスク、神殿やその他のグループの信仰を再開したり、新たに始めたりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・サポートグループに参加する ・地域の復興支援活動などに参加する

人と人とのつながり：大人向け

誰かを支える

あなたは、非常事態を乗り越えようとしている家族や友人を、一緒に過ごしたり、じっくり話を聞いてあげたりすることで、支えることができます。他の人をサポートすることで、あなた自身が落ち着くこともあります。多くの人は、自分のことを大事に思ってくれる人とのつながりに支えられて、回復していきます。自分の体験をあまり話さないことを選ぶ人もいれば、話すことを必要とする人もいます。自分が体験したことを話すことで、それに圧倒されずにいられると感じる人と、親しい安心できる人たちと何も語らずにただ一緒に過ごすことで、気持ちが楽になる人がいるからです。誰かをサポートすることに役立つ情報を以下に挙げておきます。

支えを遠ざける理由		
<ul style="list-style-type: none"> 自分が何を必要としているのかわからない きまりが悪い、「弱い」と感じている コントロールが効かなくなりそうだと感じている 	<ul style="list-style-type: none"> 他の人の重荷になりたくない 役に立つのか疑っている。他の人にはわからないと思っている 以前に支援を受けようとしたが、思うような助けが得られなかった 	<ul style="list-style-type: none"> 出来事について考えたり、感じたりすることを避けている 相手が失望する、もしくは批判的になると感じている どこへ行けば助けてもらえるのか、わからない

支えるときに役立つこと		
<ul style="list-style-type: none"> 相手への関心、配慮、思いやりを示す 邪魔の入らない時間と場所を選ぶ 思い込みや判断から自由になる 	<ul style="list-style-type: none"> その人なりの受け止め方と対処の仕方に敬意を示す この種のストレスから回復するには、時間がかかることを知っておく 自分の反応に対し、相手が肯定的に対応できるように手助けする 	<ul style="list-style-type: none"> トラウマとなる出来事に対する自然な反応、健康的な対処法について伝える その人の回復力を信じていることを伝える 必要なだけ、話したり、寄り添ったりできると伝える

支えるときの妨げとなるもの

- じっくり考えずに、「あなたは大丈夫」とか「乗り越えなさい」と言う
- 相手の話に耳を傾けず、自分の体験談を話す
- 辛いことを話しているときに、話の腰を折る
- 自分と比べて相手がうまく対処できないので、その人が弱いとか大げさであるかのように扱う
- 何がその人の心配で何が役立つそうか聞かずに一方的に助言する
- 「もっとひどいことにならなくて幸運だった」と伝える

つながりを築くための方法

- 人を避け引きこもってしまうと余計に苦しみが増し、反対に誰かに支えてもらえると回復が進んでいくというのを伝えましょう
- 同じような体験をした人のサポートグループに入ることを勧める
- カウンセラー、宗教関係者、医療の専門家に相談するよう勧め、付き添いを申し出る
- あなたの仲間に協力を求め、みんなでその人をサポートする

人と人とのつながり：生徒向け

誰かに支えてもらう

- ・誰かと話すことや一緒に時間を過ごすことで気持ちが楽になることがあります。
- ・大人（家族や先生）と同年代の仲間（友だちやクラスメート）の両方から支えてもらうことが大切です。
- ・同じような体験をしたことのある人と共に過ごすことが、助けになることもあります。

あなたを支えてくれる人たち		
<ul style="list-style-type: none"> ・家族 ・親戚 ・教師、クラブのコーチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・親友/彼氏/彼女 ・同じような体験をした同年代 ・スクールカウンセラーなど 	<ul style="list-style-type: none"> ・宗教関係者 ・医者、看護師 ・ペット

誰かと話したい時		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 自分が信頼できる人、自分の話を聞いてくれる人、そして自分を助けてくれる人は誰だろう？と考えて、話す相手を慎重に選ぶ ✓ 話をするのに適切な時間と場所を選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 相手が先生の場合は、授業時間中は話ができないけれど、授業が終わったら喜んで話をしてくれるかもしれない ✓ 「今話をしてもいい？」と相手にたずねる ✓ 自分が話したいということが相手にわかるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 話したくない気分なら、「ただ一緒に時間を過ごしたい」ということを相手に伝える ✓ 自分が必要としていることから話し始める ✓ 気持ちの準備ができれば、悲しみや恐れについて感じることを話してもいいし、話したくないことは話さなくてもいい

以下のように考えて、生徒は出来事に対して口をつぐんでしまうことがあります

<ul style="list-style-type: none"> ・他の人は聞きたがらない、または聞く時間がない ・何が起こったかを聞くと、相手を取り乱してしまう ・起こってしまった悪いことについて話すと大人が怒る 	<ul style="list-style-type: none"> ・助けを求めたら、自分が弱いとか怖がっていると思われる ・悲しみや恐怖に触れてしまうと、立ち直れなくなる 例えば、怖くて泣いてしまうと涙がとまらなくなると考えている人もいます。しかし実際は、時間をかけて自分の準備が整うまで待つことができたなら、話すことは本当に助けになる
--	--

不安な気持ちでいっぱいになって、家族や友だちに話せなくなってしまうのはよくないでしょう。家族や友だちは、あなたの役に立ちたいと思っているし、一緒に時間を過ごすことであなた自身も楽になることができます。

やるべきこと：

- ✓ 家族や友だちに、自分に起こったことやそれについての自分の気持ちを話したいということを伝える
- ✓ 家族や友だちに、自分に起こったことについては話したくない気分だけど、楽しいことを一緒にしたいということ伝える
- ✓ 悪いことが起こった後には、たくさんのいろんな気持ちが出てきても大丈夫ということ覚えておく
- ✓ 悲しい時でも、他の人と一緒に楽しい時間を過ごしてもいいということを知っておく
- ✓ 電話やインターネットで、友だちや家族とつながる
- ✓ サポートグループ、地域社会、学校、または宗教的な活動（スポーツ、ボランティア、若者グループ）に参加する
- ✓ 他人を支えることで、自分も気持ちが救われるときがある

他人を支えるときに役に立つこと

- 相手の気持ちについて、関心を持っていることを示しましょう。
- トラウマとなる出来事の後には、人はそれぞれ違った気持ちになることを理解しましょう。正しい反応や間違っただ反応などはないのです。悲しい時に泣く人もいますが、悲しい時に無口になったり、笑ったり、怒っているように見えるような人もいます。
- 相手の言うことに耳を傾け、相手の感情を尊重しましょう。絶対に相手のことをからかわないようにしましょう。そして必要ならば、友だちに大人に助けを求めよう励ましましょう。良い友達とは、どんなときでも大きな支えになるものです。

恐ろしいことが起こったとき：大人向け

出来事の直後に現れる反応

非常事態に遭遇した人は、その最中や直後に、さまざま反応を体験します。その中には、建設的な反応もあれば、苦しい反応もあります。

領域	苦しい反応	建設的な反応
考え方	混乱する、状況を正しく理解できない、不安になる、勝手に考えやイメージが浮かぶ、自分を責める	決断しやり抜く力、感覚が鋭敏になる、楽観主義、信じる力
感情	ショック、悲しみ、嘆き、寂しさ、恐怖、怒り、イライラ、自分を責める、自分を恥じる、何も感じない	充実感、やりがい、連帯感
対人面	極度に引きこもる、周りの人とうまくいかない	社会的な連帯、人のために行動する
からだ	疲れる、頭痛、筋肉がこわばる、胃痛、心拍数が増加する、刺激に過敏になる、睡眠困難	機敏になる、反応がすばやくなる、気力が充実する

起こりやすい苦しい反応のうち、長引く可能性のあるもの

辛い体験がよみがえる（再体験）

- ・ 日中あるいは夢を見ているときに、出来事についての苦痛に満ちた考えやイメージがよみがえる
- ・ その体験を思い出すものに接すると、気持ち、あるいはからだが動揺する
- ・ その体験がもう一度起こっているかのように感じる（フラッシュバック）

似たような状況避ける、人付き合いを避ける（回避と引きこもり）

- ・ その出来事について話したり、考えたり、感じたりすることを避ける
- ・ 関係のある場所や人など、その出来事を思い出すものを避ける
- ・ 喜怒哀楽を感じにくくなり、感覚が麻痺する
- ・ 他の人から孤立し、自分がひとりぼっちになったように感じる。周囲の人から引きこもる
- ・ 通常なら楽しめる活動に対して、興味がわかなくなる

いつも緊張している（過覚醒）

- ・ たえず危険を「警戒」している。すぐ驚く。びくびくしている
- ・ イライラし、怒りを爆発させる。「ピリピリ」している
- ・ 眠れない。眠ってもすぐ目が覚める。集中や注意が続かない

トラウマや喪失など、辛い体験を思い出すものに対する反応

- ・トラウマとなる出来事を思い出す場所、人物、光景、音、臭い、感情に反応する
 - ーそれらのきっかけが、苦痛に満ちたイメージ、考え、情緒的・身体的反応をひきおこす
 - ーよくあるきっかけの例：突然の大きな騒音、サイレン、トラウマとなる出来事が起こった場所、障害をもつ人を見かけること、葬儀、出来事の記念日、亡くなった人の誕生日、出来事についてのテレビやラジオのニュース

建設的な変化ー物事の優先順位・世界観・人生の見通しなど

- ・家族や友人の大切さが、身にしみてわかるようになる
- ・困難なことに立ち向かう力がわいてくる。(前向きな行動計画、考えの焦点の変化、ユーモア、受容を通じて)
- ・日々に期待することや、「よい一日」とはどのようなものか、といったことに対する考えが変化する
- ・物事の優先順位が変化し、家族や友人と過ごす充実した時間が、それまで以上に大事になる
- ・自分、家族、友人、あるいは精神的なものや信仰に対して、しっかりと向き合うようになる

愛する人が亡くなったときによく起こる反応

- ・気持ちが混乱・麻痺する、信じられない、当惑する、途方にくれる
- ・亡くなった人、あるいはその死に責任があるとみなされている人に対して、怒りをもつ
- ・吐き気、倦怠感、ふるえ、脱力感などの強い身体的反応が起こる
- ・自分が生きていることに対して、罪の意識をもつ
- ・痛切な悲しみ、怒り、恐怖など、嵐のような感情がわいてくる
- ・病気やケガをしやすくなる
- ・仕事の能率が低下する。決断することが困難になる
- ・望まないときにまで、死んだ人のことが心に浮かぶ
- ・亡くなった人を痛切に求め、寂しく思い、その人を探し求める
- ・自分や大切な人が死ぬかもしれないと心配する
- ・親や愛する人から離れると、不安になる
- ・自分にとって宗教などの精神的なものの重要性が増す

助けにならないこと

- ×危険なことをする（無謀な運転、薬物乱用、安全に配慮しない）
- ×食べすぎる、あるいは食べない
- ×自分を粗末にあつかう
- ×家族や友達とのつきあいから、極端にひきこもる
- ×仕事に没頭する

- × アルコールや薬で紛らわせる
- × テレビを見る時間やインターネットをしている時間が極端に増える
- × 楽しい活動を遠ざける
- × 暴力をふるう、けんかをする
- × 他人のせいにする

助けになること

- ✓ 地域の宗教関係者に会ってみる
- ✓ 亡くなった愛する人の良い思い出を話す
- ✓ カウンセリングを受ける
- ✓ 休息する
- ✓ 日記をつける
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ いつもの日課を維持するよう努める
- ✓ サポートグループに参加する
- ✓ 十分な休養と、健康的な食事をとる
- ✓ リラックスできることをする（呼吸法、瞑想、静かに自分に語りかける、気分が落ちつく音楽を聴く）
- ✓ 楽しい活動の予定を入れ、気分転換をする（スポーツ、趣味、読書）
- ✓ 状況をよくするためにすぐにやれそうな、現実的なことに集中する
- ✓ 誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう

恐ろしいことが起こったとき：生徒向け

悲惨な出来事を体験すると、人はいろいろな考えや感情がでできます。正しい感じ方や間違った感じ方などはありません。家族や友だちと一緒にいようとするなど心が落ち着き安心できる行動をとる人もいますが、逆に気持ちが不安定になってしまうような行動をとってしまう人もいます。

危機的な状況は、あなたの感じ方、考え方、行動に影響を与えます。

混乱、不安、ショック、悲しみ、恐怖、怒り、罪悪感、麻痺などを感じるかもしれません。もしかしたら、1人になること、暗闇、傷つくことなど、以前は全く怖いと感じなかったことを恐れるようになるかもしれません。

身体の症状

- ・ 疲れ
- ・ 頭痛、胃痛
- ・ 動悸
- ・ 神経過敏
- ・ 不眠

考え方

- ・ その出来事が起こったのは自分のせいだと考える
- ・ 繰り返し浮かんでくる悪いイメージ
- ・ 悪夢
- ・ 悪いことがまた起こるのではないかと心配する

行動の変化

- ・ 家族や友だちと一緒にいたくなくなる
- ・ 喧嘩することが多くなる
- ・ 集中することや宿題を済ませることが難しくなる
- ・ 起こった悪い出来事について、話したり、考えたり、感じたりすることが嫌になる
- ・ 以前よりも、楽しいと思うことが減る
- ・ 起こったことを思い出させるようなものを避ける

こういった考え、感情、行動の多くは、悪い出来事を思い出したときに生じてきます。思い出させるものとは、その出来事に関係のある場所、人物、光景、音、臭い、感情などです。

恐ろしいことが起こったときに助けにならないこと

- ×楽しいことを避ける
- ×喧嘩をする
- ×起こったことについて考えないようにする
- ×家族や友だちから離れて引きこもる
- ×必要なときに、助けを求めない
- ×アルコールや薬を使う
- ×危険なことをする。例えば、高いところに登る、道を横断するときに安全を確認しない、無謀な運転をする

恐ろしいことが起こったときに助けになること

- ✓ 家族や友だちと話したり、一緒に過ごしたりする
- ✓ 家族や友だちと楽しいことをする
- ✓ 食事や睡眠を充分とり、運動もする
- ✓ 普段通りの日課をこなす
- ✓ 外で遊ぶ
- ✓ 音楽を聴く
- ✓ 日記をつける
- ✓ 宿題をする時間を多めに取る
- ✓ 一時的に特別な支えが必要になることも認識し、周りの人に助けを積極的に求める

悲惨なことが起こった後に、悲しみや恐怖を感じるのは自然なことです。でも、そういった気持ちが強すぎて、家族や友だちとうまくやれなかったり、日課を上手くこなせなかったりすれば、自分の気持ちを大人に話してみましょう。

家庭での対処法：保護者向け

家族の日課を立て直す

非常事態後でも出来るだけ普段通りの日課を続けましょう。食事、就寝、読書、遊びなどの時間をこれまで通りに保ちつつ、家族が一緒になって楽しめる時間も確保しましょう。

家族全員が寛容になる

家族の体験はそれぞれ異なり、その反応や回復の過程も異なっているということがお互い理解できるように手助けしましょう。家族はそれぞれの違いを理解し、我慢強く受け入れ、そしてどういったことで悩んでいるのか話し合うように勧めましょう。そうすれば、いつどうやってお互い支えることができるのかわかります。

家族が助け合う方法

- 話をよく聞き、理解しようと努める
- 抱きしめて元気付ける
- 手紙を書くなど、思いやりのある行動をとる
- ゲームを使って子どもの気持ちを出来事から逸らす

家族が、同じ体験をしても、異なる感情や反応を示すことがあります。こういった違いが誤解や言い争いやお互いを支えられない無力感につながります。

子どもの行動には、特に注意を向けてください。自分自身がコントロールできなくなったり、普段とは違う行動をとったりしていれば、出来事の辛さやそれを思い出させるきっかけに苦しんでいるかもしれません。例えば、単にかんしゃくを起こしているだけのように見えても、実は友だちが怪我をしたり亡くなったりしたことを思い出して不安定になっているのです。

思春期の子どもには特に注意を向けましょう

家族が危機的な状況に直面した後は、親が子どもの安全を強く心配して、結果思春期の子どもにとっては親の締め付けがより厳しくなったと感じるかもしれません。こういった親の行動はよくあることで、たいていは一時的なものだということを子どもに説明しましょう。親の締め付けがずっと続くものではないとわかれば、不要な言い争いを避けることができます。

よくある親の反応

- 門限を早くする
- 大人の付き添いなしの外出を制限する
- 安全を確認するため子どもに頻繁に電話するよう要求する
- 以前は許可していた“日常的な”行為（車の運転、スケートボードのトリック技）を制限する

親は危機的状況の後、子どもの安全を強く心配し、しばしば制限を増やします。しばらく待つよう子どもに伝えましょう。親の監視が厳しくなることは、普通は一時的なもので、状況が落ち着いてくるにつれて、少しずつ緩やかになっていきます。

リラクゼーションのためのヒント

危機的な状況に遭遇した後は、不安になったり、緊張を感じたりするのが当たり前です。しかしそうはいっても、不安や緊張の辛さがいつまでも続くと、日常を取り戻すためにしなくてはならないことができなくなってしまいます。日中にリラクゼーションを行ない、気持ちを穏やかにする時間を作りましょう。そうすることによって、よく眠れるようになり、集中力が高まり、生きていくためのエネルギーが出てきます。リラクゼーションの方法には、エクササイズ、呼吸法、瞑想、水泳、ストレッチ、ヨガ、寺院への参拝、運動、気持ちが穏やかになるような音楽を聴いたり、自然の中で過ごしたりすることがあります。ここでは、基本的な呼吸法を紹介します。

<p>大人と青年</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼻からゆっくり息を吸ってください——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします 2. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう 3. 口からゆっくり息をはきます——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、すっかり息を吐ききりましょう 4. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます 5. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう
<p>子ども (子どもと一緒に練習しましょう)</p>	<p>からだをリラックスさせるのに役立つ、いつもとちがう呼吸の仕方を練習してみよう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. みんな、自分の大好きな色を思い浮かべてね。いい？じゃあ、鼻か口から息を吸いましょう。息を吸うときに大好きな色を思い浮かべて、その色と同じ色のきれいなものを考えてね 2. 今度は、口から息を吐きましょう。息を吐くときには、それと一緒に、だんだん大きくなっていくねずみ色の嫌な気持ちも吐き出しましょう。空気をゆっくり、静かに吐き出しましょう 3. 一緒にやってみましょう。私が3つ数えるから、その間にゆっくりゆっくり息を吸って、それと一緒に大好きな色とその色のとってもきれいなものを思い浮かべてね。1、2、3。上手にできたね。さあ、そしたらまた3つ数えるよ。その間にねずみ色の嫌な気持ちのことを考えながら、ゆっくりゆっくり息を吐いてね。1、2、3。よくできました！じゃあ、もう一回、一緒にやろう[子ども達をほめることを忘れずに]

家族への助言

- ・家族全員がばらばらに散らばっても、自分の空間が持てる位の広さがある部屋を選んでください。
- ・家族の中には、寝転びたがる人もいれば、座りたがる人もいるでしょう。目を閉じた方がいいという人もいれば、開けたままの方がいいという人もいるかもしれません。自分にとって一番心地良い方法を探そう手助けしてください。
- ・全員が落ち着いているときに、練習してください。そうすると、取り乱しているときでも呼吸法を使いやすくなります。
- ・小さい子には、呼吸法をゲームに取り入れてみましょう。ストローでシャボン玉を吹いたり、テーブルの上で丸めた脱脂綿を吹いて転がしたりしましょう。いろいろ知恵を絞って、楽しめるようにしてみましょう。

