

報告

性的搾取・虐待・ハラスメントにノーと言おう： 災害時の暴力とサイコロジカル・ファーストエイド（PFA） 子ども・女性・みんなを守るために

岡本 菜穂子

開催日: 2025年1月15日（火）

登壇者: 原田奈穂子（岡山大学ヘルスシステム統合科学研究科看護科学）

福田紀子（イエズス会社会司牧センター「旅路の里」）

進行: 岡本菜穂子（グローバル・コンサーン研究所所員）

参加者: 14人

はじめに

上智大学グローバル・コンサーン研究所は、「災害」時の人道支援を考えるきっかけとして、2022年度から人道支援の国際基準であるスフィアと関連した特定の懸念事項にフォーカスしたテーマで企画を行なってきました。これまで自然災害、紛争、慢性的事態や突発的事態、複雑な政治的緊急事態など様々な状況を「災害」と指し、国際的な共通理解の基盤としてスフィアの「人道支援の必須基準（Core Humanitarian Standard/CHS）」の柱を知る機会を設けてきました。災害対応に関連した特定の懸念事項、ジェンダーに基づいた暴力の特定とそのリスクについては2023年度に性的搾取虐待ハラスメントからの保護（PSEAH）を通して学ぶ機会を企画しました。

「災害」における脆弱性や苦痛の最大の源の一部は、「災害」の感情的・社会的・身体的及び精神的な複雑な影響から生じるものです。これらの反応の多くは正常であり、時間と共に乗り越えられるものであります。被災者自身が困難に立ち向かい回復へ向かうために私たち支援者は何をすれば良いのでしょうか。ノウハウを学ぶのではなく、相手の状況に心を寄せて考えるきっかけとして、2024年度はセミナー「災害時の暴力とサイコロジカル・ファーストエイド（PFA）子ども・女性・みんなを守るために」を企画しました。

サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）は、危機的な状況に直面した人たちの心のけがの回復を助けるための基本的な対処法です。「PFA」を学ぶことで「災害」時のみならず、普段の生活等で危機的な状況に遭遇した人が、現状以上の心理的被害を受けないよう誰もが安心した環境下で、困難を乗り越えられるよう支援できる社会について考える機会として本セミナーを開催しました。

概要

登壇者福田紀子氏より、紛争地や災害地での人道支援の活動において国際的な共通理解の基

盤として普及してきたスフィア・プロジェクト(The Sphere Project)基準からスフィアが重視されるようになった経緯、スフィアの「人道支援の必須基準 (Core Humanitarian Standard/CHS)」の中で取り上げられている心理社会的サポートが紹介された。その後、少人数グループにわかれ参加者同士で「災害」というキーワードからイメージすることを出し合って全員で共有した。

第2部は登壇者原田奈穂子氏より、グループ毎に参加者同士がお互いを知る機会としてアイスブレイクを行った。アクティビティの時間を経て、国内外のPFAの事例紹介を加えながらこちらのケアの5つの原則、PFAとは、PFAを知っておいたほうがよい理由について、の説明と問いがあった。参加者同士の対話を交えながら、グループで意見交換を行なった。

その後、「ストレスのちから」が説明され、災害現場で出会う反応が表に出現している被災者と内に溜め込んでいる被災者との両者が存在していること、表現方法が異なることを事例を交えながら紹介された。途中休憩を兼ねて、ストレスが高まっている時に有効な呼吸がしやすく集中力をあげるストレッチ方法が紹介され、参加者全員で体験した。

参加者がリラックスしたところで、心のけがを受けた方々を支えるにあたってのPFAツール1:ピラミッドが紹介され、アニメキャラクターの事例を基にグループワークを行った。グループワークでは、参加者が対象者へ関わる時にどのようなことに気をつけるかの意見を出し合い、その後に各グループから発表を行った。各グループからの発表を受けて、登壇者原田氏より、PFAのツール2:活動原則(Prepare,Look,Listen,Link:1P+3L)が紹介された。直接関わるまでの準備(Prepare)として、自分自身が誰かのサポートをできる状態かどうかを知ること、駆けつける場所の環境やインフラの状況がどうなっているかなど色々と事前に調べること、発生した出来事はどのぐらいの規模で被害状況はどうなっているのか、現地の安全と治安情報についても可能な限り収集すること、現地で使用されている言語や文化、その場の安全性とリスクはどんなことがありそうか、現場で使用可能な社会資源やサービスはどんなものがあるのかなどを、できる限り収集して準備をしていくことが重要であることが説明された。その上で、自分自身の目でみて当事者を観察し(Look)、対象者へ近づき注意を払いながら積極的傾聴を行い、ニーズや心配事がないかをきき(Listen)、差し迫ったニーズや問題の解決策を当事者が見つけられるように、情報、社会的支援、その他の支援やサービスにつなぐ(Link)ことが説明された。さらに子どもへのPFAの実際として、セーブ・ザ・チルドレンが提供している動画「**Psychological First Aid (PFA) - parents and caregivers in distress**」が紹介され、特に幼い子どものPFAには子どもの親へのPFAを提供することで、幼い子どもの心理的安全が確保されることが強調された。最後にがんばった自分を労わる方法として「呼吸法」が紹介され、参加者全員で体験した。

原田奈穂子氏セミナー資料

スライド1

災害時の暴力と
サイコロジカル・ファーストエイド
子ども・女性・みんなを守るために



岡山大学ヘルスシステム統合科学研究科 看護科学
原田奈穂子 はらだなほこ

スライド2

自己紹介

千葉県出身
聖路加看護大学（現聖路加国際大学）学部
5年半臨床 2次・3次救急
ペンシルバニア大学成人急性期NP修士課程
ボストンカレッジ看護学博士課程
日本DMAT・岡山DPAT・宮崎DWATアドバイザー
サイコロジカル・ファースト・エイド
WHO版、子どものためのPFAトレーナー
スフィア基準認定トレーナー



スライド3

目次

心のケアの5つの原則
PFAとは
PFAを知っておいたほうが良い理由
ストレスのちから
PFAのツール1：ピラミッド
PFAのツール2：活動原則

スライド4

こころのケアの5つの原則

- 1.安全・安心感を高める
- 2.落ち着かせる
- 3.自己効力感（およびコミュニティの効力感）を促進する
- 4.周囲とのつながりを促進する
- 5.希望をつなぐ



スライド5

PFAとは



スライド6

PFAとは

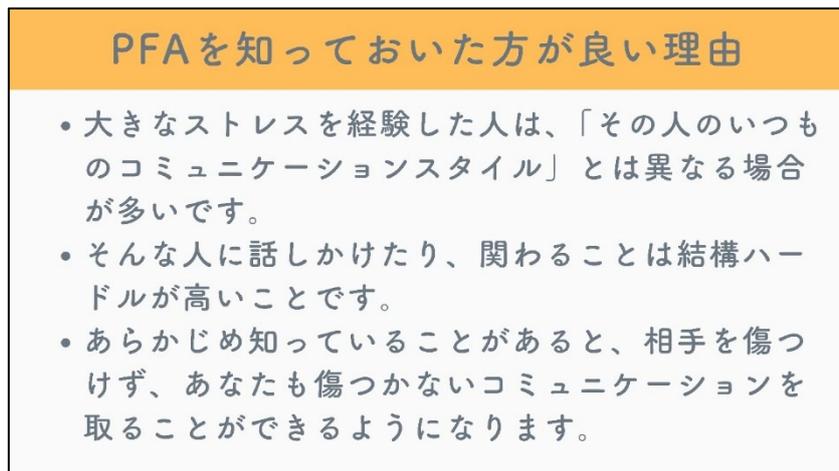
災害などを経験した人が
現状以上の心理的被害を受けないように
安全を確保し、尊厳に配慮しながら、
その人自身が気持ちを落ち着かせ、
困難を乗り越えることを助けること



スライド7



スライド8



スライド9



スライド 10

| ストレスのちから | |
|-----------------------|----------------|
| 震え・頭痛・疲労感・食欲不振・肩こり・痛み | 動かない・引きこもり |
| 不安・恐怖 | 周囲からの刺激に反応しない |
| 悲しみ・悲嘆・流涙 | 会話が少ない・話さない |
| 罪悪感・サバイバースギルト | 混乱 |
| 生き残ったことへの高揚感 | 感情の麻痺・現実感の喪失 |
| 小さな物音に過剰に反応する | 自分や子どものケアができない |
| 怒り・いらだち | 意思決定力が低い |

スライド 11



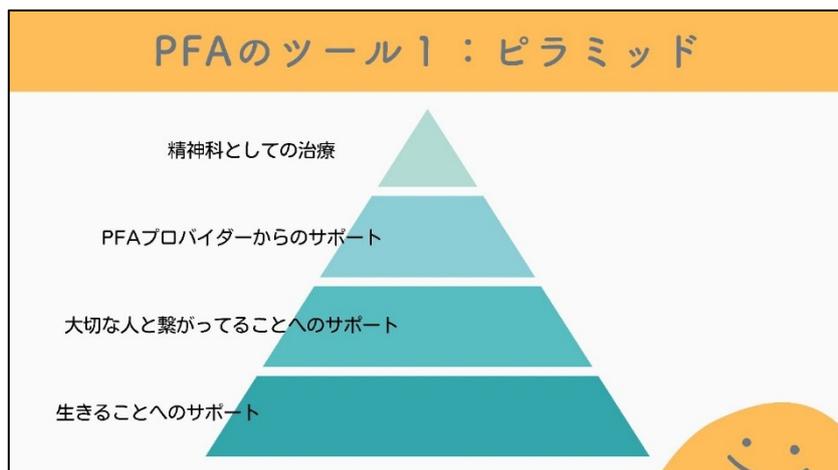
スライド 12



スライド 13



スライド 14



スライド 15



スライド 16

PFAの活動原則 1 P + 3 L

Prepare 準備

Look みる Listen きく Link つなぐ

スライド 17

1 P + 3 L 準備

自分が誰かのサポートができるか確認する
事前に色々調べる
発生した出来事
現場で利用可能なサービス、支援
安全と治安情報
文化や言語
現場で確認する
その場の安全性とリスク

スライド 18

1 P + 3 L みる

何が起こったか、何が起きているかを確認する
誰が助けを必要としているのかを確認する
安全を確認する
身体的外傷の有無を確認する
生きるためのニーズを確認する
心理的な反応に目を配る

スライド 19

1P+3L きく

相手に近づく
自己紹介をする
注意を払いながら積極的傾聴をする
感情を受け止める
落ち着けるよう手助けをする
ニーズや心配事について尋ねる
差し迫ったニーズや問題に対して解決策を見つ
けられるように手助けをする

スライド 20

1P+3L つなぐ

情報につなぐ
大切な人や社会的支援につなぐ
現実的問題への取り組みを支え解決につなぐ
サービスやその他の支援につなぐ

スライド 21

子どもへのPFA



スライド 22

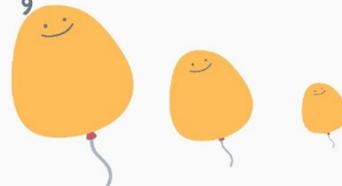
目次

心のケアの5つの原則
PFAとは
PFAを知っておいたほうが良い理由
ストレスのちから
PFAのツール1：ピラミッド
PFAのツール2：活動原則

スライド 23

がんばった自分を労わります

1. ゆっくりと鼻から息を吸う（3カウント）
2. 息を止める（2カウント）
3. ゆっくりと口から息を吐く（5カウント）
4. これを3回繰り返します



スライド 24

質疑応答・まとめ



岡本 菜穂子（おかもと なほこ）
（グローバル・コンサーン研究所、上智大学総合人間科学部看護学科）