
令和6年度

第1回主任児童委員研修会・全体会議

令和6年7月26日（金）

～IT ビジネスプラザ武蔵～



金沢市民生委員児童委員協議会



社会福祉法人金沢市社会福祉協議会



「子どものための
心理的応急処置」

Psychological First Aid for Children



スピーカー紹介

2005年日本医科大学医学部を卒業後、同大学精神神経科で研鑽を積む。

2010年国立病院機構災害医療センター救命救急科へ救急医として赴任。東日本大震災では災害派遣医療チーム（Disaster Medical Assistance Team: DMAT）の隊員として発災当日から救護活動を行ったほか、精神科医としても支援活動に従事した。

2012年、厚生労働省社会・援護局で医系技官（心の健康づくり対策官）として、「災害派遣精神医療チーム（Disaster Psychiatric Assistance Team: DPAT）」の設立に携わった。

2014年からはDMAT事務局／DPAT事務局で国内外災害発生時の緊急医療支援やDPATの体制整備、海外の災害医療体制づくりに従事。

所属：半蔵門のびすここどもクリニック／のびすこブランチ半蔵門

DMAT事務局／DPAT事務局

日本赤十字社医療センターメンタルヘルス科

セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン国内緊急支援アドバイザー

3男児（大学生、中学生、小学生）の父



医師, 医学博士

河島 譲

Dr. Yuzuru Kawashima



**子どもやその家族へ
心理的応急処置(PFA)を提供できる
スキルと知識を身につける**

セーブ・ザ・チルドレンとは？

- ◆ セーブ・ザ・チルドレンとは**子どもの権利のパイオニア**として、**約100年の歴史**をもつ、子ども支援専門の国際NGOです。
- ◆ 日本をふくめ、イギリスやアメリカなど、29のメンバーが世界最大級のネットワークを構成し、約120の国と地域の子どもたちを支援しています。
- ◆ 日本では1986年から活動をしています。2011年3月11日に起きた東日本大震災の後から岩手県、宮城県、そして福島県で緊急・復興事業を実施してきました。
- ◆ 子どものための活動を通じて、「**子どもの権利の実現**」（子どもの権利条約）を目指しています。



セーブ・ザ・チルドレン創設者
エグランタイン・ジェブ

緊急下の子どもたちが安心・安全に過ごすための空間

Child Friendly Spaces (こどもひろば)

「こどもひろば」とは、子どもたちが遊びを通して、日常に近い生活を
取り戻すことのできる場所です。セーブ・ザ・チルドレンをはじめ、多くの子ども支援団体が
この「こどもひろば」を世界中の紛争や災害などの緊急支援現場で実施しています。



大規模災害後などの危機的な状況や、平時においても 子どもの身近にいる関係者が子どもを傷つけるリスク

子どもと接するときの思わぬリスクに目を向けよう

- 子どもを狙う悪意のおとなから守る（盗撮・児童ポルノなど）
- 着替えの手伝いや、過剰なボディタッチなど、誤解を生まない接し方。
- 写真や身の上話、個人情報拡散の防止。SNSでの掲載は要注意。
- 他者の目のとどく安全な場所で。安全のためのオープンな話し合い。

子どもの
セーフガーディング
とは

子どもへの虐待や搾取をはじめ、
彼らを傷つけるどのような行為も許さない環境づくりと
その予兆やSOSを見逃さない取り組みをお願いします！



1. 子どものストレス反応や行動



2. ストレスを抱えている子どもとのコミュニケーション



3. 知っておいてほしいこと（ストレスマネジメント）

1.子どもへのストレス反応や行動

災害時に人々は どのような反応を示すでしょうか??

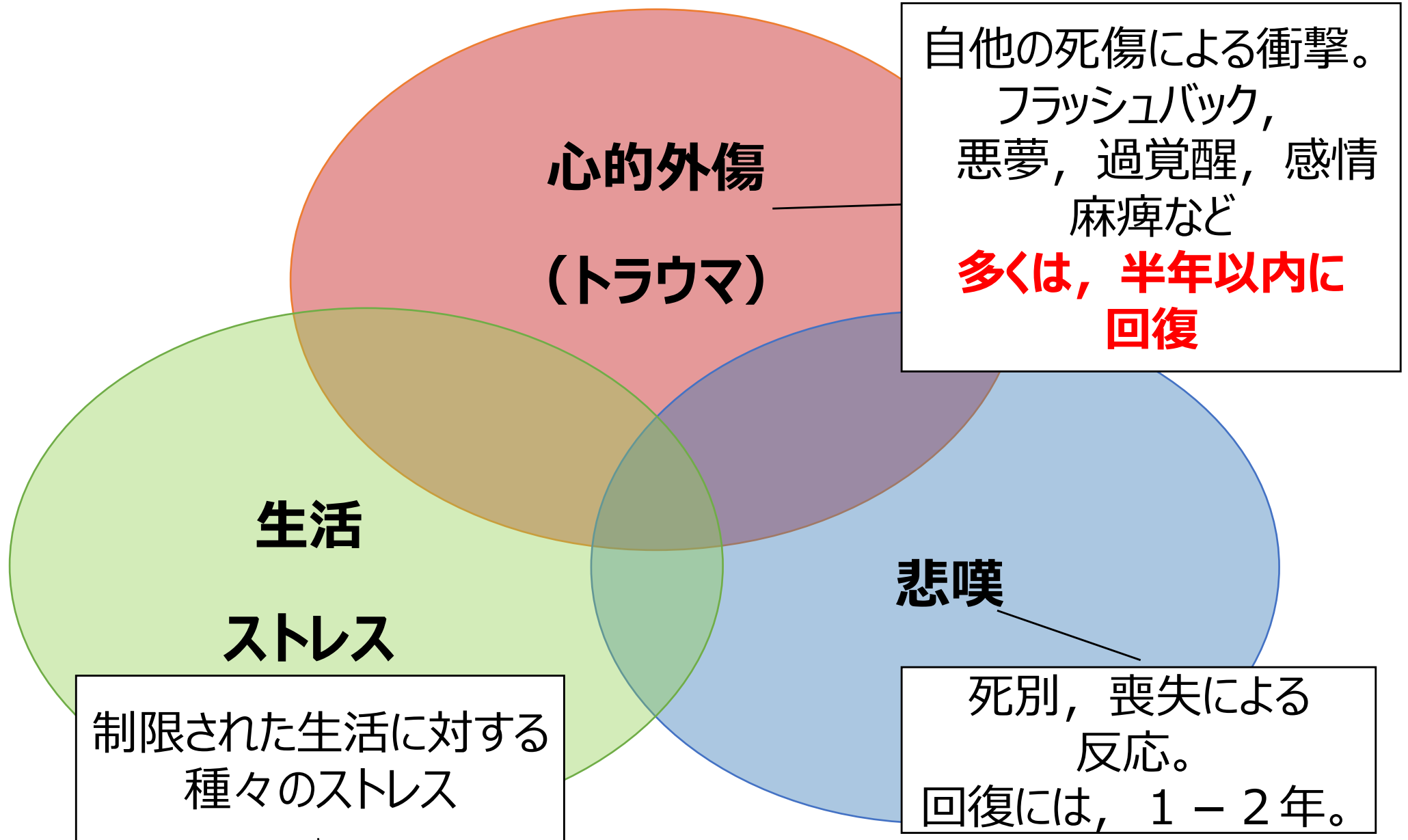


(漫画コウノドリ
21巻、22巻)

(c) 鈴木ノ木ユウ /
講談社

掲載許諾済み

危機的状況下における心理的反応



子どもによくみられる反応・行動

- 手足が動かなくなる、意識消失、各部の痛み、夜尿など
さまざまな身体症状
- 年齢にそぐわない甘え方をしたり、わがままになるなどの赤ちゃん返り
(退行現象)
- 現実にはないことを言い出す
(マジカルシンキング)
- その体験を思わせる遊びや話を繰り返す、いわゆるトラウマ遊び
- 突然パニックになる



(漫画コウノドリ)(c)鈴ノ木ユウ/講談社 掲載許諾済み

異常な事態に対する、子どもの通常の反応！

子どもが一般的に示すストレス反応・行動例

0~3歳くらい	4~6歳くらい
<ul style="list-style-type: none">親や養育者にしがみついたり、離れなくなる以前は怖がらなかったことを怖がる睡眠や食事行動に変化より幼い行動に戻る	<ul style="list-style-type: none">親や養育者から離れない睡眠や食事生活における変化幼い行動に戻る動きが少なくなる、もしくは多動になる遊ばない、もしくは同じ遊びを繰り返すマジカル・シンキング
7~12歳くらい	13歳~くらい
<ul style="list-style-type: none">さまざまな身体症状の訴え睡眠障害や食欲不振攻撃性、苛立ち、落ち着きのなさ恐怖心を抱いたり、行動に表す起きたできごとについて、同じ言葉や方法で繰り返し話す遊びの中で表現する	<ul style="list-style-type: none">強い責任感や罪悪感を持つ自滅的な行動や他者を避けること、攻撃的な行動が増す社会に適合するために、より仲間を頼るようになる

発達障がいの子どもによくみられる反応・行動

- **多動、衝動性**が強くなり、**落ち着きのなさ**や**いらだち**が目立つ
- **不注意**症状が悪化し、ぼーとしがちになる
- **こだわり**が強くなる
- **感覚過敏性**が亢進し、思い通りにならないことも増え、パニックを起しやすくなり、**独り言**や**常同行動**が長く続く様になる



(写真は、人形劇を使って緊急時に子どもが一般的に示すストレス反応を、親子向けイベントにて伝えている様子。)

異常な事態に対する、子どもの通常の反応！

子どものための心理的応急処置

Psychological First Aid for children



2. ストレスを抱えている 子どもとのコミュニケ ーション



子どものための心理的応急処置

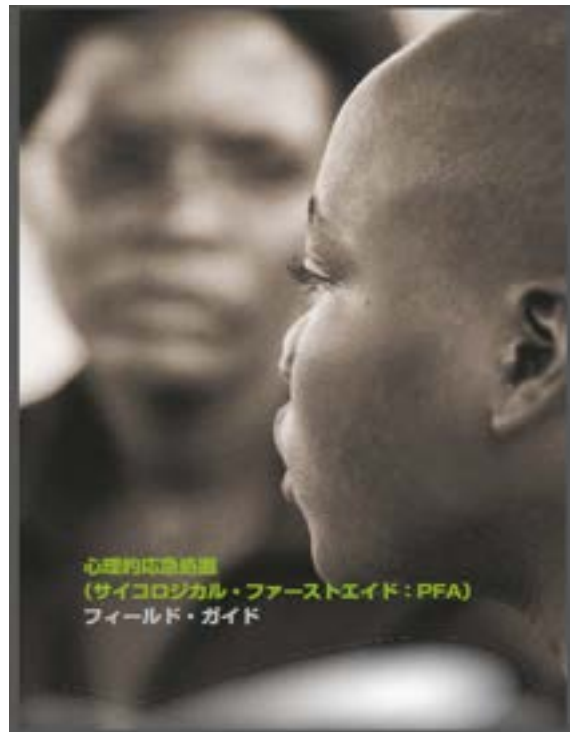
Psychological First Aid for children



- 👉 緊急時や危機的な出来事の直後に
- 👉 大規模災害時だけでなく、日常生活の中で子どもたちが遭遇するかもしれない事件、事故などの危機的状況の最中もしくはその直後
- 👉 性的または身体的虐待、ネグレクトを受けた子どもへの即座の介入として
- 👉 「子どものための心理的応急処置」は、そのような子どもたちの**こころを傷つけずに対応するための**支援の方法です。

心理的応急処置

(サイコロジカル・ファーストエイド : PFA)



「心理的応急処置 (サイコロジカル・ファーストエイド:PFA) フィールド・ガイド」(2011)

著: 世界保健機関、戦争トラウマ財団、ワールド・ビジョン・インターナショナル

訳: (独) 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、プラン・インターナショナル・ジャパン



子どものための心理的応急処置: Psychological First Aid for Children (2013)

著: Save the Children Denmark on behalf of the Child Protection Initiative

訳: (公社) セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

国際的には広く活用されているPFA . . .



サイコロジカル ファーストエイド(PFA)とは？

**「深刻なストレス状況にさらされた人々への
人道的、支持的かつ実際に役立つ援助」**

“A description of a humane, supportive response to a fellow human being who is suffering and who may need support.”

- 世界保健機関、戦争トラウマ財団、ワールド・ビジョン・インターナショナル. 心理的応急処置(サイコロジカル・ファーストエイド:PFA) フィールド・ガイド (2011) 世界保健機関:ジュネーブ. (訳: (独) 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・ジャパン. 2012)
- Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). 災害・紛争等緊急時における精神保健・心理社会的支援に関するIASCガイドライン ジュネーブ:IASC.

心理的応急処置には次のようなことが含まれます

ストレスを抱えている人に対し、

- おしつけがましくない、実際に役立つケアや支援を提供
- ニーズや心配事の確認
- 水や食料、住居など、基本的ニーズの援助
- 無理強いをせず、傾聴する
- 安心させ、落ち着けるよう手助けをする
- 情報や公共サービス、社会的支援につなぐ
- さらなる危害からの保護

心理的応急処置とはこのようなものではありません

- 専門家にしかできないものではない
- 専門家が行うカウンセリングではない
- 無理に話を聞き出すものではない
- 「心理的デブリーフィング」ではない
 - つらい出来事について詳しく話しをしていくものではない
- 何が起こったのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べさせたりするものではない
- その人が語るのを聞くことはあっても、感情や反応を聞き出すものではない

心理的応急処置の行動原則

準備
Preparation

見る
Look



聴く
Listen



つなぐ
Link

心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド:PFA）フィールド・ガイド(2011)

準備



支援のための準備

- ▶ 危機的状況下で子どもが一般的に示す反応や行動を知る

その場で利用できるサービスや支援を調べる

正確な情報を手に入れられる場所や手段について調べる

見る



見る

Look

子どもの様子に注意を向ける

子どもの親や養育者へも注意を
向ける

聴く



聴く
Listen

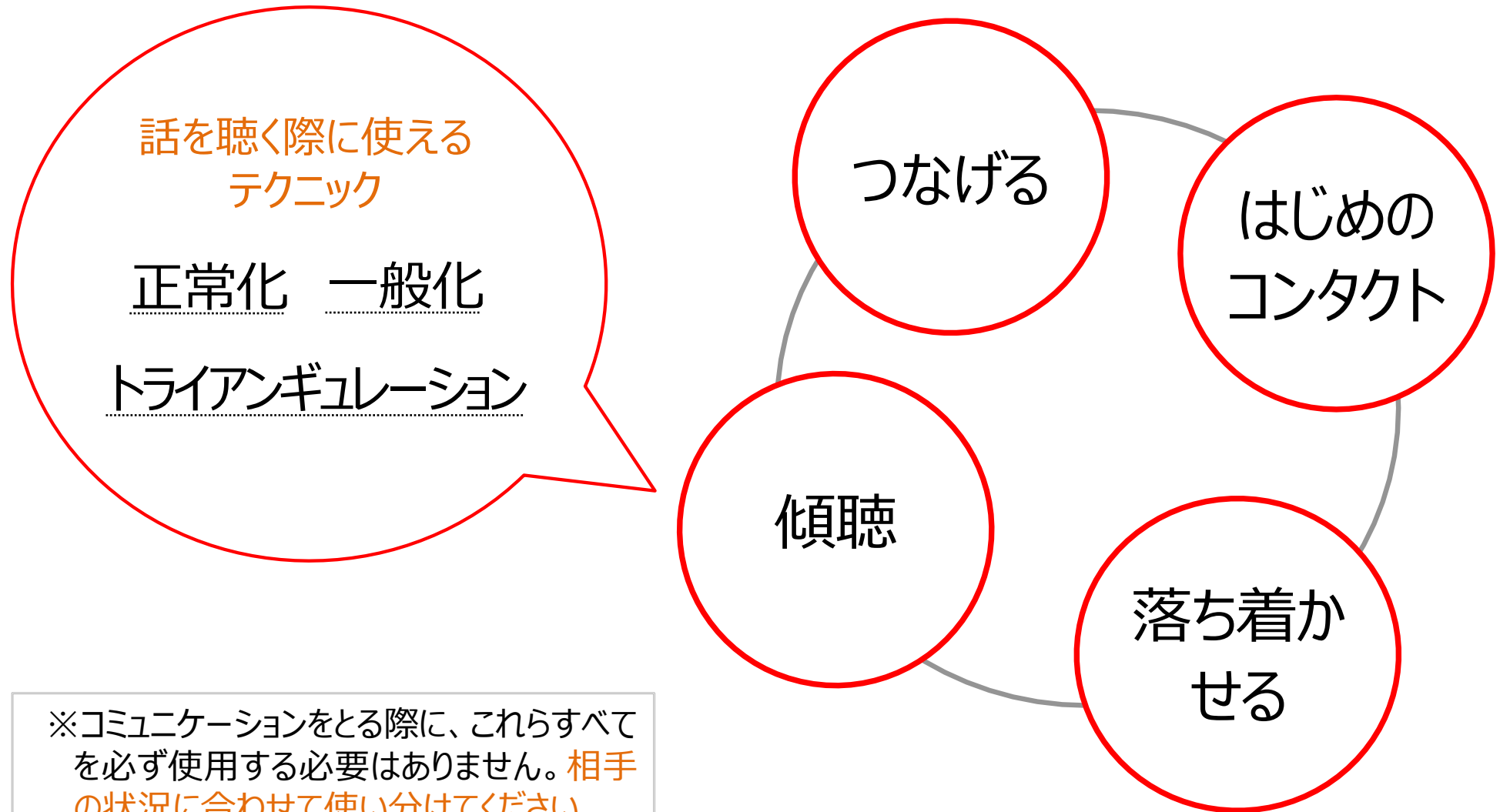
子どもや親、養育者に対し・・・

支援が必要と思われる子どもや親、養育者に寄り添う

ニーズや心配事について確認する

- ▶ 話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

コミュニケーションのポイント



※コミュニケーションをとる際に、これらすべてを必ず使用する必要はありません。相手の状況に合わせて使い分けてください。

はじめの関係づくり

あなたは、初対面の人に出会ったとき、どうしますか？

- あいさつ
- 自分の名を名乗る
- 何のために、自分がここにいるかを伝える

落ち着かせる

あなたは、どうすると落ち着きますか？

- **穏やかな声・態度で接する**
- **静かな場所、安全な場所に導く**
- **椅子に座らせる**
- **飲み物をとる など**

傾聴のポイント

どのような聴き方が「聴いてもらった」
と感じられますか？

- **共感**
- **相づちを打つ、うなづく**
- **繰り返し**
- **ニーズを明確にするための質問**
- **まとめる**

非言語的コミュニケーション、相手に注意を向ける

よい言葉がけは心の支えに

**何かお手伝いできることは
ありますか？**



相手が何を必要としているのか、まずは聞いてみましょう

**そんな風に思うくらい
辛いんですね**

自分の考えを意見せず、相手の気持ちを尊重しましょう



本当に大変でしたね



人と比べず、相手の気持ちを受け止めましょう

**何が出来るか
一緒に考えてみましょうか**

相手の出来ることは奪わず自分の出来る範囲のことをしましょう



**今、私にはわからないので
調べてみます**



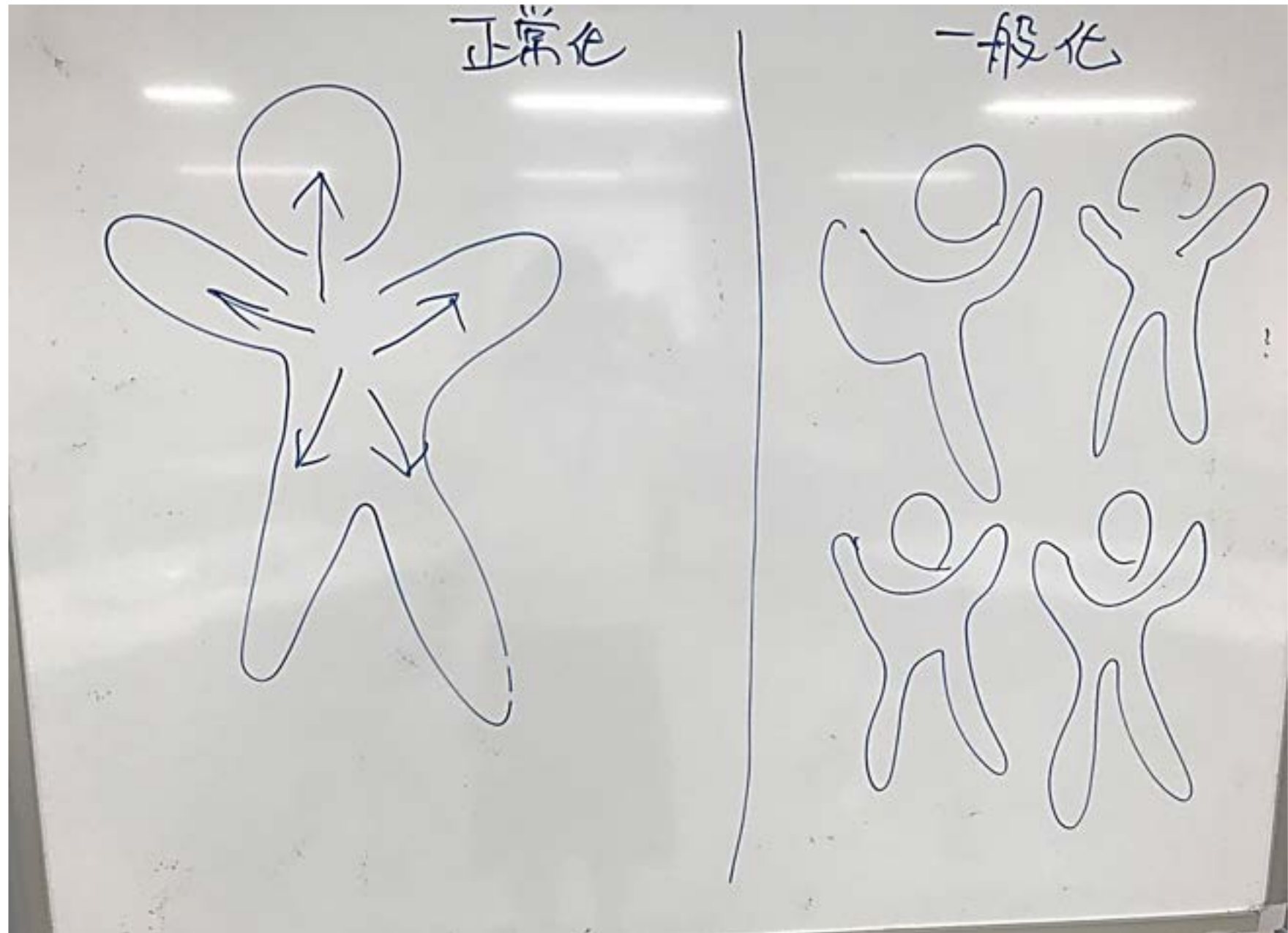
わからないことはごまかさず正直に伝えましょう

**正確な情報が入り次第
お伝えします**

安易な慰めや根拠のないことは言わないようにしましょう



正常化 一般化



熊本地震緊急支援:

避難所に設置した「こどもひろば」で、
支援者がトライアングレーションを活用して
子どもとコミュニケーションをとるようす



つなぐ



子どもや家族に対し・・・

基本的ニーズが満たされ、適切な支援が受けられるようサポートする

- ▶ 自分たちの力で問題を対処できるようサポートする

情報を提供する

子どもとその家族を引き合わせ、社会的支援へとつなぐ

多くの子どもは次のような場合、順調に回復する...

- 子どもが安心できる親や養育者と一緒にいることができる
- 基本的なニーズが満たされる
- 危険な状態から抜け出し、安全を感じることができる
- PFAなどによる支援を受ける

すぐに病院に相談する必要がある人

- 自分を傷つけたり、自殺の恐れのある人
- 他者を傷つける（暴力行為）可能性がある人
- 日常生活に支障をきたしている人

精神保健福祉センターについて

概要

- 設置主体: 都道府県、指定都市
- 法的根拠: 精神保健福祉法
- 財源: 一般財源＋補助金(特定相談等事業: 平成29年度予算額90百万円、補助率1/3)
- 精神保健に関する業務:
 - ・精神保健の向上及び精神障害者の福祉の増進を図るための総合技術センター
 - ・主に企画立案、技術指導及び技術援助、人材育成、普及啓発、調査研究、精神保健福祉相談、組織育成、精神医療審査会の事務、自立支援医療及び精神障害者保健福祉手帳の判定業務などを行う。
- 設置数: 69か所(都道府県: 49、指定都市: 20)〈平成29年4月1日現在〉
- 人員配置: 医師(精神科診療経験を有する者。)、精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師、作業療法士、精神保健福祉相談員、事務職員等 (※入院配置はあくまでも標準的な考え方)

相談や訪問支援の仕組み

- ◆相談
 - ・精神保健及び精神障害者福祉に関する相談及び指導のうち、複雑又は困難ものを行う。
 - ・相談内容: (一般相談)心の健康相談、精神医療に関する相談、社会復帰相談など
(特定相談)アルコール、薬物、思春期、認知症等に関する相談
 - ・また、「心の健康づくり推進事業」による相談窓口を設置している。
- ◆訪問
 - ・一部のセンターにおいては、訪問指導や保健所職員等に対する技術指導・援助としての同行訪問を行っている。

さいがい はけん せいしん いりょう

災害派遣精神医療チーム

ディーパット

(Disaster Psychiatric Assistance Team: DPAT)



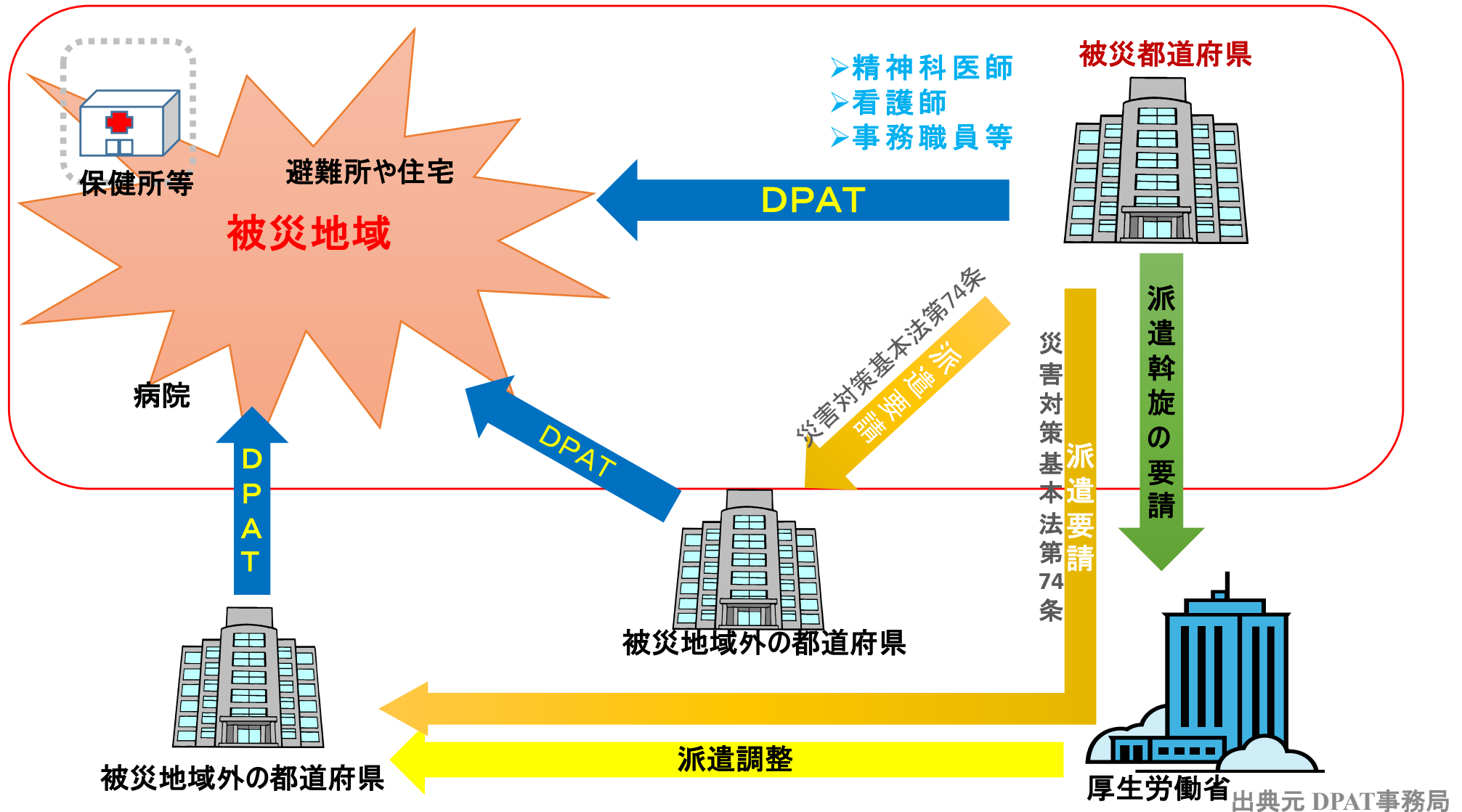
(漫画コウノドリ
21巻、22巻)
(c)鈴ノ木ユウ/
講談社

掲載許諾済み



災害派遣精神医療チーム：DPAT (Disaster Psychiatric Assistance Team)

自然災害や航空機・列車事故、犯罪事件などの大規模災害等の後、被災地域に入り、精神科医療及び精神保健活動の支援を行う専門的なチーム。

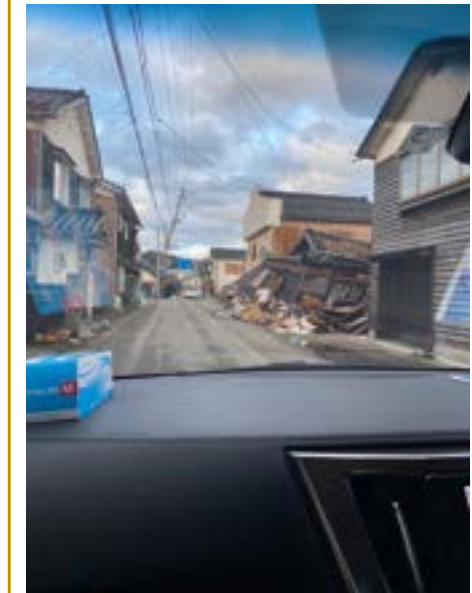


令和6年能登半島地震について

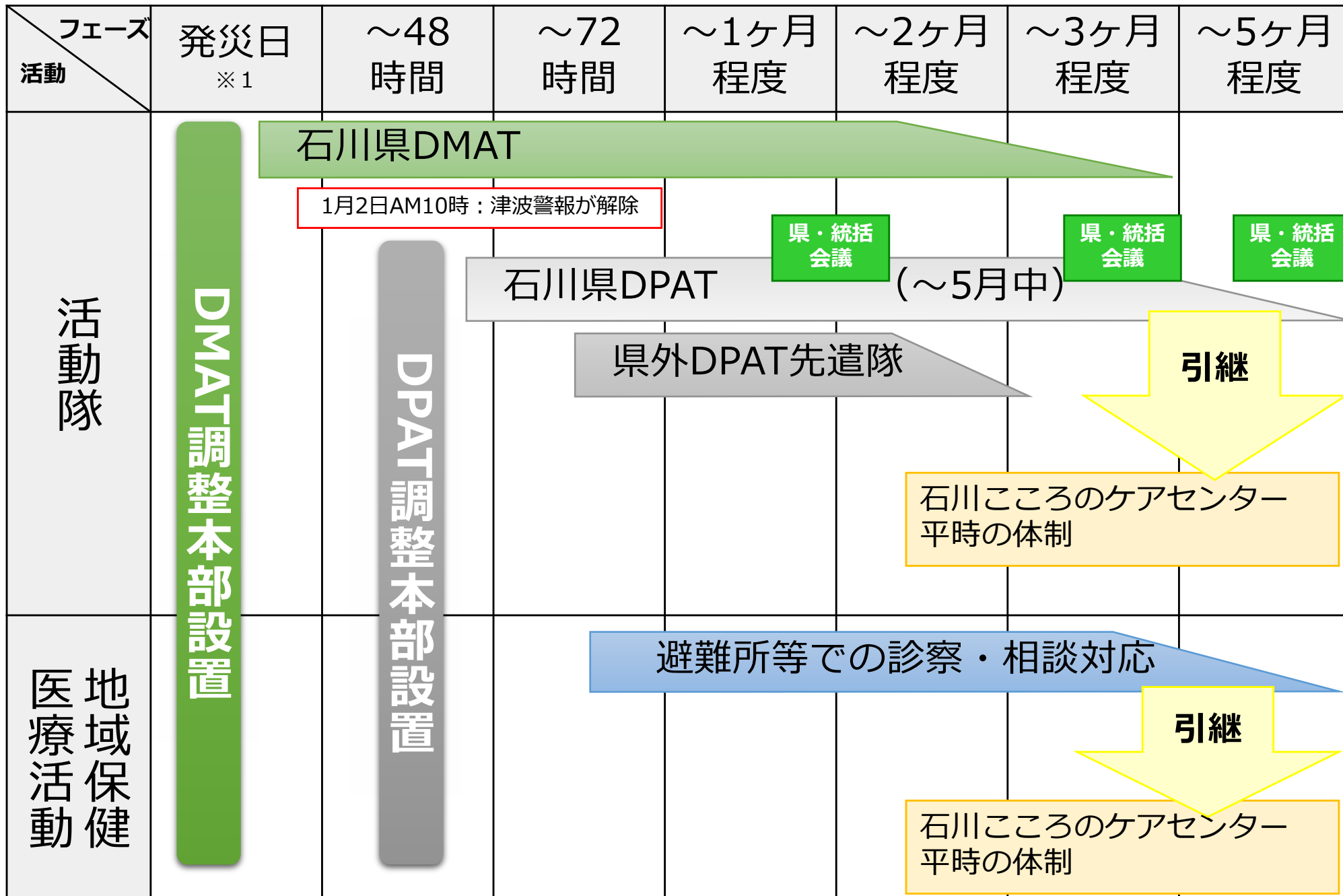
1. 災害概要

- 令和6年1月1日16:10頃に石川県能登地方を震源とするM7.6の地震（最大震度7）が発生。
- 石川県志賀町で最大震度7、新潟県で最大震度6弱、富山県と福井県で最大震度5強を観測。
- 同日16:22、石川県能登に大津波警報、山形県、新潟県上中下越・佐渡、富山県、石川県加賀、福井県、兵庫県北部に津波警報、北海道太平洋沿岸西部・日本海沿岸北部南部、青森県日本海沿岸、秋田県、京都府、鳥取県、島根県出雲・石見・隠岐、山口県日本海沿岸、福岡県日本海沿岸、佐賀県北部、壱岐・対馬に津波注意報を発令。
- この地震により、石川県がEMIS災害モードに、その他全都道府県が一時警戒モードに切り替えられた。
- 同日21:00より、災害救助法が順次適用。
- 1月11日に激甚災害指定。

※令和6年1月13日時点



令和6年能登半島地震 DPATの経時的活動



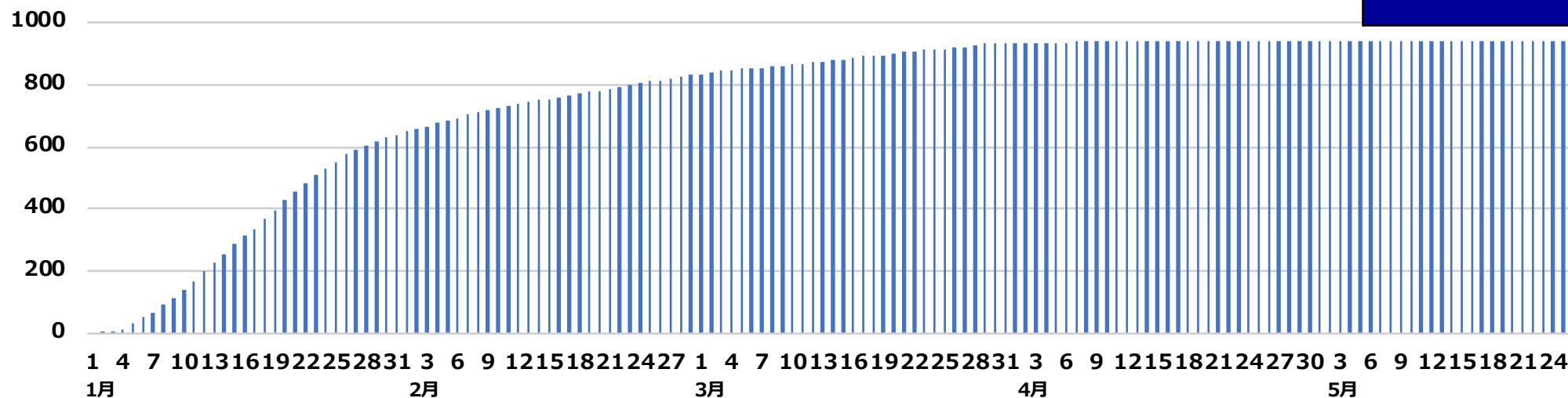
※1：令和6年1月1日16:10

DPAT活動延べ隊数

令和6年5月26日時点

DPAT活動隊延べ数

延944隊



2. 石川県での対応

- 1月2日10:45石川県DPAT調整本部設置、同日17:05能登医療圏DPAT活動拠点本部設置。
- 同日より石川県DPATの派遣、活動を開始し、3月31日までは毎日派遣された。4月以降は毎週日曜日に1隊派遣し、5月26日まで活動した。
- 1月4日より県外DPAT先遣隊の派遣を開始し、2月12日まで活動。
- 5月26日16:00石川県DPAT調整本部撤収。

令和6年能登半島地震における DPAT活動まとめ

- 元日の災害であったが、発災直後から被災県との連携をとることができた
- 県外・県内併せて延べ約1000隊ものDPATが活動
- ライフラインの切断、雪道、アクセス不良もあり、改めて“自己完結”が行える体制が必要である
- 被災した地域のニーズに合わせた支援体制作りが必要であった

3.子どもの養育者・支援者の方に 知っておいてほしいこと

支援者は、被災者のことのみ 考えるべきである??



(漫画コウノドリ
21巻、22巻)
(c)鈴木ユウノ
講談社
掲載許諾済み

災害派遣医療チームの隊員調査

派遣から帰着

1週間後

心的ストレスの
質問票送付
(任意回答)

[該当なしなら調査終了]
該当あり

1カ月後
3カ月後

症状を追跡調査

症状あり

随時、受診・休養を推奨

休職・離職の防止

(DMAT事務局の取材から作成)

関東・東北豪雨支援のDMAT隊員

派遣後に強いストレス

心のケア、離職防止課題に

2015年9月に起きた関東・東北豪雨の際、被災地に入った災害派遣医療チーム(DMAT)の隊員のうち数人が、派遣後に強いストレスを受けたと判定されたことが、日本DMAT事務局の調査で分かった。

DMATは医師や看護師、事務職などからなる専門的な訓練を受けた医療チームで、災害発生時に現場に急行して医療活動をする。

事務局を務める国立病院機構災害医療センター(東京)の河島護医師によると、調査では無力感や悲しみ、怒りなど精神的な苦痛の程度を、質問への自筆の回答から数値化する「PDI」という手法を利用。被災地入りした隊員に、派遣終了から1週間を自安に質問票を送り、約半数の16人から任意で回答を得た。

同センターなどの研究チームは、東日本大震災

直後の11年4～8月にDMAT隊員173人を同様の手法で調査。救護活動の中で取り乱しそうになつたと感じたり、冷静に対応すべきなのに感情的になつてしまったと強く恥じたりするほど、その後

に心的外傷後ストレス障害(PTSD)のような症状が強く表れたことが分かっていった。このため事務局では、今回の派遣でストレスが強いと判定された隊員も同じような症状が出る恐れがあるとして、1カ月後、3カ月後を自安にさらに調査。これまでのところ、状態は落ち着いているという。

事務局では今後も災害時に被災地に派遣された隊員には原則として同様の調査を実施。PTSDの症状なども確かめた上で、必要に応じて医療機関で受診したり、適度に休養を取ったりすることを勧め、隊員が心的ストレスを原因として離職、休職するのを防ぎたいとしている。



関東・東北豪雨で活動をする災害派遣医療チーム隊員＝2015年9月
(日本DMAT事務局提供)

養育者・支援者特有のストレス

積み重なる
疲労や
ストレス

- 普段の業務に加えての過重労働
- 特殊な状況下での生活や労働
- 家族、職場内での人間関係の問題
- 保護者からの非難・中傷
- 睡眠や休息が十分にとれない

環境・できごと

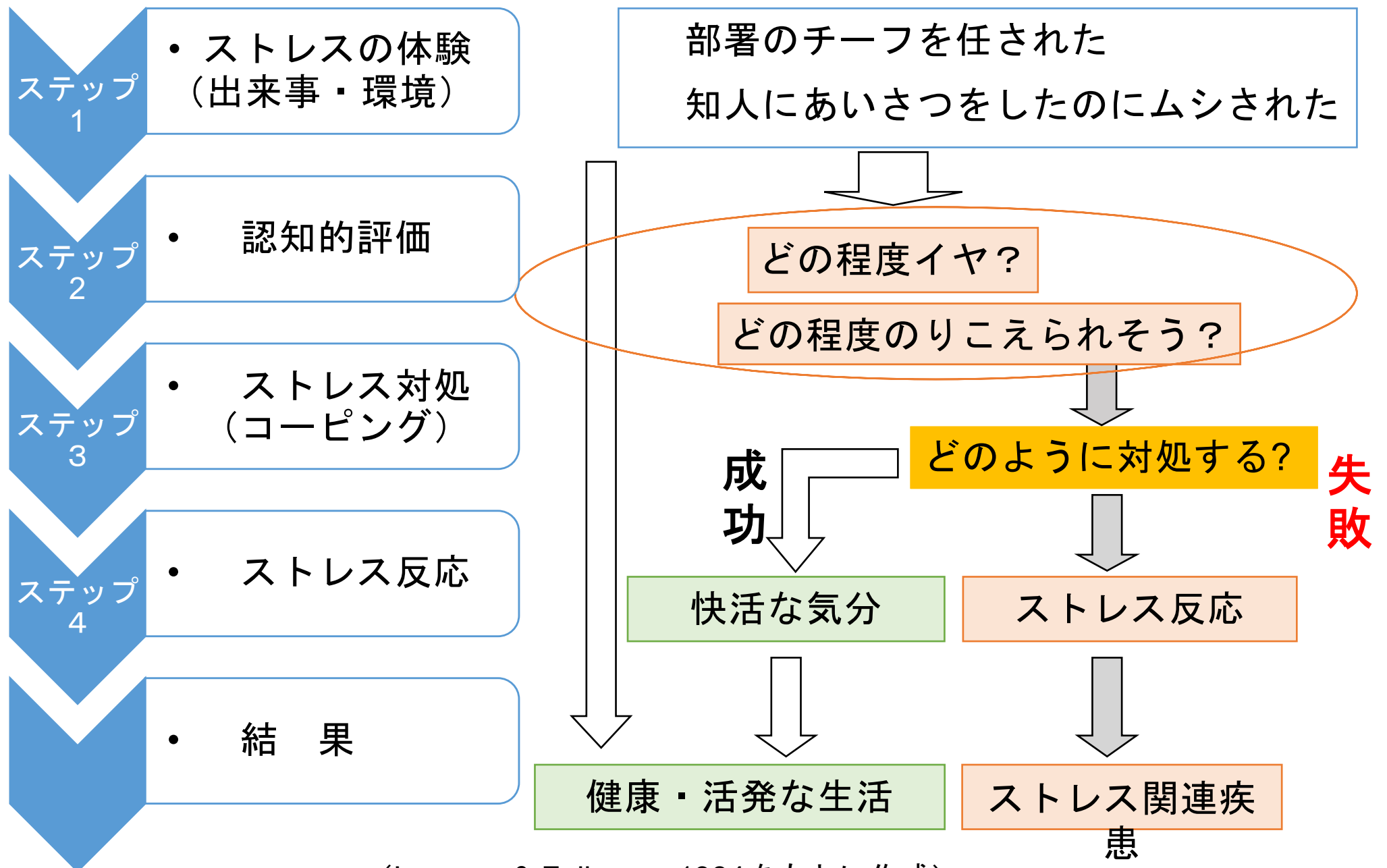
- 使命感と現実の制約とのあいだで葛藤を生じる
→ 不全感・無力感
- 立派な支援者になろうという過剰な努力
→ 自分や他の支援者への怒り

認知→反応

中長期的
には・・・

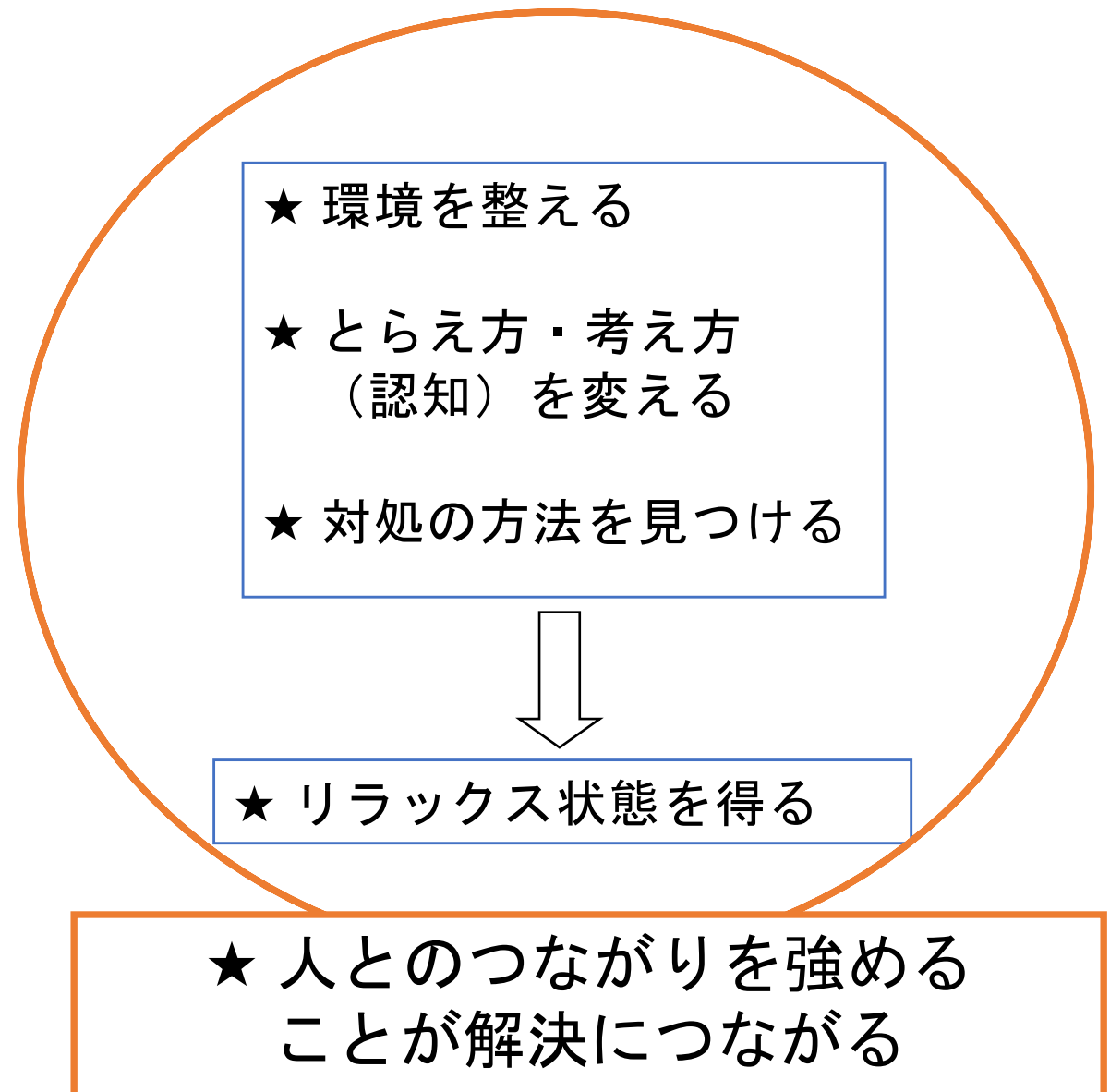
- 感情制御が困難になる：ちょっとしたことでイライラ、怒鳴る
- 日常生活に影響が出るほど、酒の量が増えたり、眠れなくなる
- 抑うつ、不安などが続く

ストレスの個人差が生じるメカニズム



(Lazarus & Folkman, 1984をもとに作成)

ストレスを克服するためには？



自分自身のために知っておいてほしいこと

- おやすみ：行動を変える

食事をきちんととり、十分な休息をとる

リラックスのための時間をもつ

アルコール、カフェイン、ニコチンの摂取は最小限にする

- 自分をみつめる：認知を変える

小さなことでも役に立てたことを確認する

すべての問題を解決することはできないので、やれることの限界を知る

過去に役立った対処法を活用する

自分自身のために知っておいてほしいこと

- たすけあい：社会的サポートを得る

仲間同士の声のかけ合い、互いに支え合う方法を考える

仕事を分担したり、交代制を取り入れたりする友人、大切な人、信頼できる人に話す機会をつくる

家庭・職場・組織としてのストレス対策

- (1) 業務ローテーションと役割分担の明確化
- (2) 養育者・支援者のストレスについて知る
- (3) 心身のチェックと相談体制
- (4) 人々の一般的な心理的反応について知る
- (5) 非常時・災害時のシミュレーション
- (6) 業務の価値付け、ねぎらい

セルフケアの限界 → 皆で支え合い体制を整えることが重要

リラクゼーション法 呼吸法（ストレス反応を変える）

- 心の中「1・2・3・4・」と4まで数えながら息を吸ってみましょう
- 軽く、息をとめましょう
- 「5・6・7・8・9・10・・・」と数えながらゆっくりとはき、10以上になるようにしてみましょう
- また、「1・2・3・4・」と数えながら息を吸い、同じようにゆっくりとはきましょう。

2～3分間、くりかえします・・・

リラクゼーション法 筋弛緩法（ストレス反応を変える）

- 力をギュッと入れ、思いきり緊張させます。（10秒）
- 一気に力を抜き、弛緩させます。（20秒）
- 「リラーックス」など、声をかけるとよいでしょう。
- 一部分から全身にリラクゼーションを進めていきましょう。

手と
腕

顔

頸

肩

胸

腹

背中

脚

参考資料

- 子どものための心理的応急処置 (2013)

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

- 「心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド」(2011)

http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pdf/who_pfa_guide.pdf

- 国立障害リハビリテーションセンター研究所
発達障害情報・支援センター

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>