

「災害が起きた時のこころのケア

～サイコロジカル・ファーストエイドについて」

兵庫県こころのケアセンター 主任研究員 明石 加代 先生

◆ 「こころのケア」という概念のあいまいさ

今日のみなさんのご報告の中にも、「こころのケア」という言葉がたくさん出てきました。「こころのケア」という言葉は今よく使われますが、具体的に何をするのがこころのケアになるかという話になると、実は専門家の間でもなかなか一致していないところがあります。私は、虐待や DV、犯罪などの被害にあった人のケアにあたることも多いのですが、こころのケアの方法はたくさんあっていいと思います。その人にあったものをこちらと一緒に教えてもらいながら見つけていくのが本当だと思うのですが、災害の場合はそうはいきません。なぜかという、災害の時には、「これがこころのケアだ」といういろいろな違ったイメージを持った専門家が被災地に集まってくると、混乱が起きるからです。同じ人に全く方針の専門家が声をかけるようなことをすると、被災者の方は、「じゃあどうしたらいいんだろう」と混乱してしまいかねません。そこで、ガイドラインとかマニュアルを作ろうという動きが 90 年代から起こってきました。

私は、兵庫県こころのケアセンターで災害時のこころのケアに関する研究をしています。特に国際的なガイドライン、マニュアルを検討して、役に立つものがあれば日本にも紹介するということをしています。

「危機状況における精神保健・心理社会的支援に関する I A S C ガイドライン」は、I A S C（国際的人道支援組織間の連携のための常任委員会）という、災害支援を行っている様々な国際的組織や機関の動きがばらばらにならないよう連携をとりましょうという、そういう会議の中で作られたガイドラインです。2007 年にできました。非常に混乱した状況の中で、最小限やるべきこと、それが達成できたら次に何をやるかというふうに段階的に目標が書かれているのが特徴です。

そしてもう 1 つが今日紹介する「サイコロジカル・ファーストエイド」です。これは 2006 年にできました。サイコロジカル・ファーストエイドに入る前に、こうしたマニュアルが誕生した背景を少しお話しさせていただきます。

◆ 災害後のこころのケアに対する考え方の変化

まず、災害時のこころのケアに対する考え方の変化です。1990 年代から災害時のこころのケアに関していろいろな蓄積がされてきましたが、その後、2000 年を迎えて少し変わり、今に至るという流れがあります。90 年代というのは、トラウマとか PTSD という言葉が一般の人に知られるようになった時期です。90 年頃は、児童虐待への取組みがわが国でよう

やく始まった時代です。サスペンスなどで謎解きをする中で、「実はこの登場人物にはこんなトラウマがあった」というような映画が数多く作られるようになったのもこの時代です。阪神淡路大震災が起こったのが1995年ですから、まさにトラウマに対する注目が高まっていたところに災害が起こったわけです。

その後、2000年を過ぎた頃から、トラウマやPTSDばかりに注目することが、本当にこころの健康を向上させることに役立つのかという視点が出てきました。傷に注目するだけではなく、私たちのこころは傷を受けるけれど、一方で、そこから回復する力も持っている、ということにもっと光を当てていったらいいのではないかという考え方が出てきました。このキーワードが「レジリエンス」という言葉です。レジリエンスというのは、ボールをぎゅっと押した時にへこんだままにならずにまた元に戻ろうとする逆向きの力が働くのですが、元々はそのことを言っていた言葉です。不利な状況にあっても、健康を維持したり、あるいはいったんへこんでしまってもそこから回復するという意味で、簡単に言えば回復力のことを指しています。今日紹介する「サイコロジカル・ファーストエイド」はこうした過渡期に作られたものです。つまり、トラウマよりはレジリエンスにより焦点を当てたこころのケアのマニュアルということになります。

◆ トラウマの影響とは：こころを守る皮膜

次に、こころのケアの前提として、こころのケアとはそもそも何をすることなのかということについて、お話しします。トラウマというのは、もともとは体の傷、外傷を指す言葉でした。それが次第にこころの傷を指す言葉として使用されるようになり、今ではトラウマというのはこころの傷を指す言葉になっています。トラウマに関する理論は実にたくさんあって、それを説明するだけでも何時間もかかってしまいますが、ここでは体の傷をモデルに考えてみたいと思います。体が傷を受ける、けがをするというのはどういう現象かということ、皮膚が切れたり、こすれたりして破れて、皮膚が守っている体の内部が外にさらされてしまうという現象です。こころのけがというのもそういうふうに考えてみるとイメージしやすくなると思います。

こころを守っている皮膚、『皮膜』というのは一体何なのかということ、レジリエンスに関する研究などから4つの要素に分けてみました。ここでいう「こころの内部」というのは、生命維持に関するこころの働きだと考えてください。こころが十分に機能している状態というのは、命を守るということだけにエネルギーを使うのではなく、高度な精神的活動、例えば、勉強する、仕事をする、誰かを好きになる、自分の夢に対して努力をするなど、そうしたことにこころのエネルギーが使える状態だと言えます。それを可能にしてくれるのが、こころの皮膜です。1つ目は「①安全で安心できる居場所」があるということ。危険から身を守ることにエネルギーを使わなくてもいい状態、これは大前提です。2つ目は、「②支えてくれる家族や仲間」です。これは最近ソーシャルサポートという言葉でよく言われるようになったことですが、トラウマだけではなく、ストレスやこころの病に

なりにくい、あるいはなっても早く回復することには、実は専門家の力よりも身近に支えてくれる人がいるかどうかということのほうが関係が深いとわかっています。これは人間が群を作る動物であるということに由来しているのだらうと私は理解しています。太古から人間は群を作ることで危険から身を守ってきたわけですね。3つ目は、「③何かが起こっても、『自分是对処できる』という自分への信頼」です。もし「安全で安心できる居場所」と「支えてくれる家族や仲間」だけがその人のこころの皮膜だとしたら、そこから出ていけないですよ。安全な場所から外に出て冒険をしようと思った時には、何か予測しないことが起こったとしても自分はそれに対処できるんだという自信が必要です。新しいことにチャレンジする力だと考えていいと思います。そして最後は、「④自分が生きている世界には秩序や意味がある」という感覚です。これは一番抽象的なもの、あるいは高度なものになります。組織化されると信仰、宗教の世界になります。そこまでいかななくても、個人的な信念をみなさん持っていると思います。真面目にやっていたらいつかは報われる、とか。それから、日々の連続性ということもここに含まれます。昨日があつて、今日があつて、それがまた明日に続いていくという連続性の感覚。愛する人がそばにいて、きっと明日もあさつても、10年後もその人との関係が続くであろうというのも、1つの連続性の感覚です。そうしたのものにも私たちのこころは守られています。トラウマという体験は、こうしたこころの皮膜を役に立たなくしてしまう。そのことがこころの傷という現象だと考えることができます。

では、皮膜が破れるところはどうなるかというと、生命を維持することに全部のエネルギーを使わざるを得ない状況になります。例えば、「①安全で安心できる居場所」がなくなると、一寸先には何が起こるかかわからないという緊迫した世界の中で生きざるを得なくなります。すると強い不安や恐怖が起きたり、あるいは常に身構えていないといけなくなり、覚醒状態が慢性化してしまいます。眠れない、イライラする、集中できない。あるいはそのつらさを紛らわすために、アルコールをはじめとするいろいろな物質を乱用してしまう。記憶の侵入というのはいわゆるフラッシュバック現象のことで、これは脳が「まだまだ危険だぞ」と信号を送り続ける状態です。「②支えてくれる家族や仲間」が信じられなくなると、「私を守ってくれる人は誰もいないんだ」、「自分は独りぼっちなんだ」という気持ちでいっぱいになってしまいます。そうすると人から距離をとったり、あるいは側にいても信じられない、あるいは激しい怒りを感じるということが起きてきます。「③何かが起こっても『自分是对処できる』という自分への信頼」が損なわれると、危険なことがあると「もう自分には対処できない」と思ってしまう。自信がないのでそれまでできていたことをやらなくなる、回避する、あるいは、外に行くこと自体をあきらめてひきこもる。あるいは何でも一人でできていた人が、誰かに頼らないといられなくなる。でもそれは心からの信頼ではなく、一方では怒りや不信感を持っているので、依存的かと思ったらイライラしてきつい言葉をかけてしまったり、ということがしばしば見られます。「④自分が生きている世界の秩序や意味、連続性」が損なわれると、この世界には秩序もないし意味もな

いという気持ちになってしまう。そうすると生きる喜びや生きる意味、物事に対する興味が失われます。あるいは、感情自体が麻痺してしまったり、いくら頑張っても地震がきたらまた全部がれきの山になってしまうといった絶望感につながることもあります。

このトラウマの影響を①から④に並べたのには意味があります。回復は多くの場合、①から④の方向に進んでいくからです。こころのケアというのは、安全で安心できる居場所を取り戻すことから、順を追って、こころの皮膜を回復させることだと考えることができます。災害で失ったものを取り返すことはできません。町並みがいくら復興によって元に戻ったように見えても、やはり昔あったものそのものが返ってくるわけではないですし、亡くなった人も生き返ることはありません。災害後のこころのケアというのは、そういう災害によって変わってしまった新しい世界に再適応していくこと、これが一つの目的だと考えることができます。こころの皮膜は、そのために必要になってくるわけです。

◆サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）とは

サイコロジカル・ファーストエイド（以下、PFA）が目指しているのは、「①安全で安心できる居場所」「②支えてくれる家族や仲間」「③何かが起こっても、『自分是对処できる』という自分への信頼」への具体的な支援です。「④自分が生きている世界には秩序や意味があるという部分には、あまり触れないという特徴があります。というのは、①、②、③の回復がしっかり進めば、④は多くの場合自然に回復していくからです。ここが、それ以前のこころのケアとは変化したところなんです。今でも、こころのケアと聞くとカウンセリングだと思われる方が結構いるのですが、カウンセリングとPFAが目指していることは全くといっていいほど違います。カウンセリングは、その人の心理的な変容とか、洞察を目標としています。まさに④の部分ですね。しかしPFAはそこには触れません。また、トラウマ治療とも違います。アメリカからきたこころのケアのマニュアルと言うと、最新の治療法だと思って専門家が聞きに来られて、「別に専門家が改まって学ぶことではないのではないか」と言われることがあります。私はこのPFAを訳す過程で、これはむしろ専門家にこそ必要な知識ではないかと強く感じました。カウンセラーや精神科医など、こころを扱うことを専門にしている人が、災害直後というまだ傷が生々しい状態の方にただ接近するだけで傷つけてしまうということがあります。目には見えないメスのようなものを持っているところが専門家にはあるのではないかと思います。災害という、本来、その専門家が業務をしているフィールドとは全然違う所へ出て行くわけですから、最低限、傷つけないことを学んで行くべきだと強く思っています。

では、具体的な内容に入っていきたいと思います。PFAとは、災害や事故の発生時に必要となる応急的な心理的対処法の基礎知識をまとめたものです。この知識自体は特に新しいものではありません。1950年代頃から言われていたことです。病気や障がいやを予防したり、治療したりすることを目的にしているのではなく、レジリエンス（回復力）を引き出し、引き出した回復力をさらに強いものにしていくことを目的としています。

90年代のころのケアブームで、いろいろな人が災害時のころのケアの方法を開発しました。そして21世紀に入った最初の9月11日にアメリカで同時多発テロ事件が起こります。この後、アメリカは非常に混乱しました。ありとあらゆるころのケアの専門家が、国内だけではなく、海外からもやってきたわけです。そうした混乱によって傷ついた被災者がたくさんいました。その状況を見てこれではいけないということで、災害支援を専門とするいろいろな分野の専門家が集まり、それぞれが「自分たちの研究はこんなことをしていてこんなエビデンスがある」ということを言い合い、どの方法が一番いいかを決めようとなりました。しかし結局、合意には至りませんでした。トラウマ治療も進んでいて、いろいろな手法が開発されているのですが、それはあくまで個人対個人の臨床の世界で、災害という、たくさんの人が被害にあって、そして専門家の数が少なく、という状況では、とてもではありませんができないわけです。そういう紛糾した話し合いの中で、唯一、これは大事だろうと皆が合意したものが、このPFAの概念だったわけです。

そして、災害時の心理的ケアに関わる様々な分野の人が横断的に使えるようなマニュアルを作りましょう、ということで、最初に国際赤十字がPFAの簡単なガイドラインを作りました。その後、アメリカの国立PTSDセンターという機関のバックアップをうけて、アメリカの子どもトラウマティックストレス・ネットワークという組織がこのPFAの実施の手引きを作りました。2005年9月に第1版が公開されています。翌年の2006年7月に第2版が公開されて、私たちが翻訳したのがこの第2版です。たった1年で第1版が使われなくなったのにはわけがあります。2005年の夏にアメリカは大きな災害を体験しています。ハリケーンカトリーナです。2,500名を超す死者、行方不明者が出た大災害でした。その被災地で、できたばかりのPFAを300名弱の支援者が使ったそうです。そのフィードバックを得てバージョンアップしてできたのが、この第2版です。第1版と大枠は変わってないのですが、内容が増えています。大幅に増えたのが遺族支援の項目です。また、高齢者の対応が少し充実していました。それと付録です。

このPFAを翻訳して、2009年3月に当センターのホームページで公開しました。本文が64ページで付録が21ページ、そこそこの量があります。ぱらぱらっと読めるものではありませんが、項目に分けられているので、決して読みにくいものではありません。2009年3月に公開した後、それほど当センターのホームページのアクセス数が増えることはありませんでしたが、2011年3月に東日本大震災が起こった後、いろいろな人が「これが役に立つ」と情報を広めてくださり、非常にたくさんの人に参照していただきました。被災地の人も読んでくださっていたし、被災地に派遣される人達も派遣される前に役に立つ知識を得たいということで読んでくださって、非常に役に立ったと言っていました。

◆PFAの目的

PFAの目的についてお話しします。繰り返しになりますが、「治療ではなく自然な回復を支えるための支援をする」というのが、まず1つの大きな目的です。具体的には、共感、

いたわり、体験の承認というごく当たり前の気遣いをして、そこから支援的な関係を作っていく。対処しなければいけない、何か解決しなければいけないと支援者はつい思ってしまのですが、その前に、「そこに苦しみがある」ということを認めることからしか関係が始まらないということです。災害に限らず、いろいろな苦しみを抱えている人たちは、「理解してほしい」、「自分の苦しみを見てほしい」という気持ちを強く持っています。

90年代前後に開発されたトラウマ対処法の多くが、話をさせることをPTSDの予防として推奨しています。心理的デブリーフィングというものはその代表です。ところがその方法がどうも役に立たない、あるいは人によってはかえって症状を悪化させてしまうということがわかってきました。PFAはそのデブリーフィングの代替策として広められているという側面もあります。もちろん、話をすることが必ずしもだめなわけではありません。自分の体験したことを誰かに聞いてもらうことで楽になる方もたくさんいます。しかし当時やっていた方法は、災害の直後に人を集めて、「話をしないといけませんよ」と、話すことを強要するようなどころがありました。話したい人は話せばいいし、話したくない人は話さなくてもいい。話すのに時間がかかる人は時間をかけてもらう、というのが望ましいやり方です。

次に、状況を正しく理解できるように落ち着かせるということ。特に災害後は、罪責感を持っている人がたくさんいるので、「できることはなかった」ということを一緒に確認する。そして、「あなたが悪いわけじゃない」という言葉を必要な場合にはかけていく。

そして、適切な行動に光をあて、引き出すということ。どんな人にも回復力があります。あまりにも状況が悲惨だと支援者も無力感を感じてしまうのですが、その中に必ず、その人なりに適切に行動できているところがあります。そこにもちゃんと注目して、病理というか、大変なことばかりに注目しないということです。

それから目的のもう1つの柱として「孤立を防止する」ということ。これはソーシャルサポートのことです。家族や友人、近隣、あるいはそういう支えてくれる人がいない場合には、地域の支援の資源などに可能な限り早くつなげるということをめざしています。

そして目的のもう1つは「現実的な支援と情報を提供する」ということ。そのためには、「ニーズを支援者に伝えられるよう手助けする」ことが必要になります。災害時には、こころの相談を自ら求めて来る方は少ないです。ですから、こころのケアをあまり前面に出さないというのがこころのケアのコツなんです。体のことや現実的なことを聞いていく中で、関係ができていく。そのなかで、少しずつこころの問題が出てくる。そういうふうに段階的にしていく工夫をしてくださいということです。これが阪神淡路大震災のころにはできていなくて、「あなたはこころの傷を持っているからカウンセリングをして治しましょう」というようなタイプの関わりをして被災者の方に嫌われたわけです。みなさんの場合は、保健活動として現実的な支援や健康に関する情報提供をされていますが、それがまさにPFAの活動だと思います。私は3月の終わりに仙台の宮城野区に兵庫県のこころのケアチームの一員として行ってきましたが、保健師さんたちが避難所でみなさんの話を聞いて、

気になる人を私たちのチームにつないでくださっていました。いきなり「こころの相談」として行くと言えなかったことが、保健師さんを通じて私たちにつながりやすくなり、とてもありがたいと思いました。これもニーズを支援者に伝えられるようにする工夫だと言えます。

それから「支援者ができることを明らかにし、必要に応じて他の支援やサービスにつながる」。被災地ではどうにもできないことを聞くことも多いと思います。こちらが聞けるようであればいいのですが、不平や不満があまりにも続くようでしたら「それについて今何かお手伝いできることはありますか」、「何かお役に立てることはありますか」と、聞く範囲を少し制限してみるのも一つではないかと思います。そして、自分ではできないけれども他にそのことをできる機関や支援者がいればそこへつなげていくことが必要になります。最後は「心身の苦痛な反応に効果的に対処するのに役立つ情報を提供する」。こうしたこともPFAの活動には含まれます。

PFAの目的は治療ではないと言いました。治療というのは、体でいうと外科手術のように切って悪い所を出すようなイメージがあります。それが必要な場合もありますが、必ずしも必要でない場合もあります。体のけがに関しても、最近では、軽い傷であれば消毒はしないで、傷が乾かないようにラップで覆っておくほうが早く傷が治るというやり方が知られているそうです。湿潤療法とか、ラップ療法と言われています。PFAの考え方はこの湿潤療法に似ているように思います。ラップは傷に対して直接は何もしない。傷を縫い合わせるわけでもないし、消毒をするわけでもない。でもその傷が自分の力で癒えるための環境を提供する、という役割をしているわけです。支援者の役割はこのラップのようなものです。これは負担を与えない支援方法、非侵襲的な（蓋を開けない）こころのケアの方法だと言うことができます。

◆ PFAを提供するときの基本姿勢

続いてPFAを提供する時の基本姿勢です。

まず、「公認されたシステムの枠内で実施し、指定された役割の範囲を踏み越えない」。これは、混乱を防ぐために大事なことです。「あれも必要だ」、「これもしなければいけない」と思って各チームや個人が勝手に動いてしまうと、その場限りの支援になってしまいますし、支援者自身のこころの健康に関しても危険なことが起こります。そうではなくて、きちっと被災地の支援に行かれたらその自治体の指示に従ってその枠内で活動する。今日のみなさんの発表は全くその通りですが、PFAにもそういうふうにかかれていています。

それから、「秘密保持やプライバシーへの配慮」。これは実際には難しいこともありますね。特に混乱した避難所などの活動ではついおろそかになりがちなのです。しかし、災害だから仕方ないというのではなくて、できる範囲で少しでも配慮するということが、被災された人達への敬意の表し方として大事なことではないかと思います。

そして、これも過去の支援の仕方への戒めなのですが、「いきなり支援を押しつけるので

はなく、まずは様子を見守る」。こちらが「これが役に立つだろう」と思い込んでそれを押しつけないということです。

そして、「穏やかな声でゆっくりと話す。慌てず、丁寧に、忍耐強く対応する」。自分では落ち着いているつもりでも特殊な状況になると緊張したり、気持ちが高揚したりするのが人間です。ちょっと意識して、普段よりもゆっくり、低い声で話そうと思うぐらいがちょうどいいのかもしれませんが。人の情動、気持ちというのは伝染します。イライラした人と一緒にいるとイライラするし、悲しい人といるとこっちも悲しくなるし、逆に落ち着いたゆったりした人と一緒にいると何となくこっちも落ち着いてくるわけです。何もしなくても、落ち着いて一緒にいるだけでもこころのケアになるわけです。

そして、これも当たり前のことですが、「シンプルでわかりやすい言葉を使い、略語や専門用語は使わない」。自分たちにしか通じない言葉は使わないということです。

「被災者が話しはじめたら聞く。話を聞く時には、その人が何を伝えたいのか、あなたがどう役に立っているのかに焦点をあてる」。「被災者が身を守るためにとった行動や、困っている人を助けるのに役立った行動など良い所を認める」。弱いところ、苦しいところだけに光を当ててのではないということ。私もカウンセラーなので大変なことを聞くのがこころのケアだと思いついて思い込んでいたところがありましたが、PFAを翻訳して、ここはとも学んだところです。普段のカウンセリングの中でも気をつけて取り組んでいるところです。災害に限らずトラウマ的な体験をした人は、自分に対して自信をなくしています。それは被災者だけではなくて、被災地の専門職もまた自信をなくしているんです。普段自分が正しいと思ってやってきたことも、「本当にこれでいいんだろうか」という気持ちになってしまうところがあります。それを外から来た人が「ちゃんとできている、大丈夫なんだ」と言うことが、すごく大事なことなんだと自分が被災地に行ったときも思いました。

それから、「被災者の多くは、自分からはケアを求めたがらことを知っておき、謙虚さを忘れない」ということ。こころのケアを学んで、被災地にいいことをしに行っているという思いがあるから、ケアを受け入れてもらえないと腹を立てたり、「知識がないから、無知だから『ケアが必要だ』ということをお教えないといけない」と考えてしまう。あるいは、自分のやり方が下手だから拒否されるのだと、傷ついてしまう方も少なくない。「まあそんなものなんだ」ということを知っておくことです。そのことは、支援者自身を守ることに繋がります。

「その人なりの対処法と一緒に探しながら、求められていることをする」。求められていないことをこっちが必要だと思って先走ってやらないことです。「PFAの目的は、苦痛を減らして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あって、外傷体験や喪失に関する詳細を聞き出すことが目的ではないということを常に念頭に置く」。「支援者自身の情緒的あるいは身体的反応に注意を払ってセルフケアを行う」。支援者自身のケアも被災地のケアに含まれているわけです。PFAにはこの支援者自身のケアに関する情報もたくさん載せられていて、また最後に少し触れたいと思います。

◆ 避けるべき態度、対応

今度は避けるべき態度、対応です。「被災者を弱者とみなして『～してあげる』といった恩着せがましい話し方をしない」。人は弱者として扱われると、弱者になってしまいます。でも「ケア」という言葉の中には、どうしてもこの「～してあげる」というニュアンスが含まれてしまいます。そのことをわかっていながら、私たちは関わりをしなければいけないと思います。長引けば長引くほど、被災者は援助され疲れとでもいうような状況になっていきます。そこに対してこちらが想像力を持っているということはとても大事なことだと思います。

「被災者が体験していることを勝手にこちらが決めつけたり、憶測をしたりしない」。「すべての人がトラウマを受けている、自分の体験を話したがっている、あるいは話す必要があると考えない」。これは、トラウマの専門家が反省しないといけないところです。それから、「被災者の反応を症状と呼ばない。診断の観点で話さない」。これは特に医療関係者が注意すべきことですね。それから「体験の詳細を聞き出そうとしない」。これはすでにお話ししました。「不正確な情報を提供しない」。これも当たり前のことです。

◆ PFA の内容

では PFA の具体的な内容に入っていきます。

PFA には 8 つの活動があります。こうして 8 つ見せられると、まず 1 番をやって、次に 2 番をやって 3 番をやってというふうに段階になっていると思いがちですが、これはそういうものではありません。対象者の必要性とか時間の限界を考慮して、必要な部分を組み合わせ用いてください。10 分しか話せないときもあれば、何回かお話ができる場合もあるでしょう。何番だけやるという形もあるし、同時並行で行うこともあります。こうして学んだ方がわかりやすいということで項目別に分かれています。

1. 被災者に近づき、活動を始める Contact and Engagement

では 1 番から見ていきます。被災者に近づいて活動を始める。どのように出会うかということです。ここでの目的は被災者の求めに応じること。あるいはアウトリーチ、つまりこちらから接近していくこと。その時に負担にならない、侵襲的にならないということに気をつけるわけですが、最初の出会いで後に続く支援関係をスムーズにスタートさせるためにどんな工夫ができるか考えてくださいということです。現場の状況と個人の様子を観察して、その介入が侵襲的になりそうでないという判断をしてから接触を開始してください。いろいろ書かれています、いろいろなその土地その土地の人と接するときの文化があるので、それをまず学んでからどこまで近づいていいとか、どんな風に話しかけるとか、ある程度知ってから初めてくださいと書かれています。(以下、太字は PFA 本文から引用)

「被災者の中には援助が役に立つと思われるけれども、自分からは援助を求めない人がいます。援助の申し出に対して、人はみな即座に肯定的な反応でこたえるものだと考えて

はなりません。被災した人や、大切な人を亡くした人の中には、安心感や信頼感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、その人の結論を尊重してください。そして必要になったときのために、PFAを提供しているスタッフ、日時、場所を伝えておきましょう。」

最後の「PFAを提供している」というのは、その地域でいろいろな支援をしている機関やホットラインの相談電話など、そうしたものを書いたチラシなどをみなさん持参して行かれていると思うので、そういうものを利用してくださいということです。情報として伝えて、無理に押さないということです。こちらが必要だと思っても、その方がその時はまだ早いと思っていたら、そこで無理につながっても結局長続きしなかったりすることがあります。災害もそうですが、私はDV被害者のケアをしていて思うのですが、あまりにも傷が深いときは援助を受け入れることできないんですよね。「あの時声をかけてくれた人がいたな」と思い出してもらえるように、「あなたのことを心配している人がここにいるんですよ」というサインを送っておくということが、その時にできることではないかと思います。多分、みなさんも被災地に行かれて、声をかけたけれども受け入れてもらえなかったことがたくさんあったと思います。その時に、その相手の方に少なくとも嫌な印象を与えなかったということが、大事なことではないかと思います。

2. 安全と安心感 Safety and Comfort

その次は、安全と安心感です。ここでの目的は、当面の安全を確かなものにする、そして被災者が心身を休められるようにする、休息がとれるようにするということです。そのためには、物理的な危険、さらなるトラウマとなる刺激から被災者を守ることです。例えば、テレビをずっと見続けている人に対する声の掛け方として、次のような内容があります。

「あなたは大変な体験をされました。今はなるべく恐怖や苦しみを感じさせるような映像や音からご自分やお子さんを守ったほうがいいでしょう。子供はテレビの災害の映像を見ただけで不安になることがあります。災害に関するテレビを見るのは制限してあげたほうがおさんは楽かもしれません。大人もつらければ一時的にテレビやラジオを遠ざけましょう。」

それから、取材を受けることに関して。これは非常に負担が大きいです。一刻も早く報道対応の窓口を作ることが、無理な取材を防ぐためにできることです。こちらから情報を提供しないと、向こうも取材に来た以上、何とかして情報をとろうとして強引な取材をする。個人のレベルでできることではないですが、大事なことではないかと思います。

それから、災害救援活動や支援事業に関する情報を提供すること。これがこころのケアなのかと思うかもしれませんが、いつどこで何が行われているのかをわかる範囲できちっと丁寧に伝えていくということは、不安を減らすことに効果的です。わからないことは、「今はそのことはわかりません」ということを丁寧に伝える。災害時には、「自分だけが知らないのではないかと」疑心暗鬼になり、見捨てられてしまったような気持ちになることが多

いので、「誰にとっても今はわからない状況なんだ」ということを知るだけでも、そうした気持ちの負担が少し軽くなります。その場限りの気安めで不正確な情報を伝えることはよくありません。実際にそうならなかったら、後でさらに不信感を増してしまいます。わからないことは「わからない」ときちっと伝えることが大事です。

この「安全と安心感」はもっともページ数の多い項目になっていて、特に行方不明者や亡くなった方のいる家族や遺族を支えることに関する内容が、り充実しています。少し抜粋して話をします。

まず、安易な励ましや否定は控えるということ。特に行方不明者のいる家族は、現実にはあり得ないようなことを言われることがあります。そうした場合にも、訂正しようとせず、穏やかな態度でそばにいる。そのことが安心感と落ち着きを与えるために一番役に立つ、というか、それしかできないわけです。あとは「支えになりたい」という意志を伝えて、向こうが「これをしてほしい」と言ってこられたら、黙ってそれをする。

言っではいけないことを少し紹介します。遺族に対して、最初に「お気持ちはわかります」というのが出てくるのは衝撃的ではないかと思えます。「他に何か別のことについて話しましょう」、「頑張ってこれを乗り越えなければいけません」、「これに対処する力があります」、「そのうち楽になりますよ」、「悲しまなくてはいけません」、「リラックスしなくてはいけません」、「あなたが生きていてよかった」、「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」という、いかにも言っではしまいそうな言葉ばかりです。こうした言葉は、決して相手に嫌な思いをさせようと思って言っている言葉ではなくて、相手の力になりたい、相手を元気づけたいと思って言う言葉なのですが、役に立たないことが多いです。例えば「お気持ちはわかります」という言葉。普通の日常生活の中で、ちょっと何か嫌なことがあったり腹を立てた時に「わかるよ」と言われたら嬉しいですね。でも愛する人を失うという体験は、それとはレベルが違う。その人と過ごしてきた長い歴史があり、そしてこれから一緒に過ごすはずだったその人の未来の時間も含まれている。とてもではないけれど簡単に「わかる」と言えるようなものではない。それを安易に言われてしまうと、もう話をする気持ちすらなくなってしまうこともあるわけです。ほかのものに関しても、「あなたの苦しい話はもう聞きたくない、だから早く元気になって」と、そこで関係をぱっと切られたような気持ちになる人が多いようです。「悲しまなくてはいけない」、「リラックスしなければいけない」というのは専門家がいかにも言いそうな言葉ですね。それが役に立つと頭でわかっている、できないときはできない。アドバイスとか助言は、いくら正しいものでも、その人が何かを求めている段階では苦痛を与えることが多いわけです。

では一体何をすればいいのか。これは、遺族ではなくて家族の生存の確認ができていない被災者を支えるときの注意ですが、次のように書かれています。

「PFAの提供者は家族の安否を心配している被災者のために何か特別なことをしてあげたくなるかもしれませんが。しかし、そばにいて彼らの希望や恐怖に耳を傾け、率直に情

報提供し、質問に答えることで彼らを支えてください」。

何か役に立ちたいと思って何かを「する」のではなくて、そこに「いる」ということです。DOではなくてBE、いるということがこうした段階にいる人たちを支えるためにできることではないかと思います。

これは、家族を亡くした、あるいは親しい人を亡くした被災者に対して、こんなことを伝えると役に立つかもしれないという内容です。

「悲しみの表し方はご家族一人ひとり違います。そのことを知っておくことは大事なことです。たくさん泣く人もいればまったく泣かない人もいます。どうかその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することです。そしてこれからの数日あるいは数週間お互いに支え合うことです。」

家族、特に子供を亡くした夫婦の離婚率が高いというのをどこかで聞かれたことあると思います。例えば、夫は他にも子供がいて家族を守らないといけないから仕事に早く復帰する。ところが妻はなかなかそんな気持ちになれなくてずっと泣き暮らす。そうするとお互いに、「あの人は悲しくないんだろうか」と不信感を持ったり、「しなければいけないことがあるのに、自分の感情にひたってばかりいて」と反感を持ったりして、お互いに相手のやり方を許せなくなってしまう。こういうときには、違いを許容する心の柔軟性も乏しくなっているんですね。うつがひどくなると、人を思いやることが難しくなります。だから、言葉で伝えてもどうにもならないこともあります。こうやって誰かが言ってあげることで、何かちょっとでも役に立つところがあるかもしれません。

3. 安定化——必要に応じて Stabilization (if needed)

次は安定化という項目です。これには「必要に応じて」という但し書きがついています。特に混乱がなければ必要ありません。でも、もし非常に混乱している人がいる時には、まずどんな混乱なのかを見極めて、場合によっては安易になだめようとせず穏やかにそばに控えている。場合によってはというのは、家族が亡くなったという知らせを受けた直後などは、落ちつくまでに時間が必要だからです。あるいは何か既往症がある場合には、医療につなげることが必要になります。混乱している人に声をかける場合は、周囲の現実との接触を取り戻せるように手助けをしてください。パニックになっているような人を、こちら側の現実に戻すわけです。「私の言っている言葉が耳に入りますか」という感じで落ち着いて声をかけて名前を聞いたり、「今どういう状況かおわかりですか」とか、今日の前に見えてるものを一緒に確認します。先の見通しが伝えられそうであれば、「今はこういう状況だけれども、こういうふうに向かっています」ということを伝えるということ。これに関してはグランディングという方法が載っていますが割愛します。関心のある方はPFAでご覧になってください。

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

次は、情報を集めるというところです。これは、今その人が必要なことや困っていることについて聞いて、他の支援につなげていくということです。リスクとニーズを把握するために、体験内容の概要はある程度聞かないといけないのですが、その時にトラウマ体験について詳細な描写を求めることは避けてください。

「災害でのトラウマ体験に関する情報を明確にしていく時に、詳細な描写を求めることは避けてください。さらに苦痛を与えてしまう可能性があります。起こったことについて話し合う時は、被災者のペースで話を進めてください。トラウマや喪失の体験を詳しく話すよう圧力をかけてはいけません。逆に被災者が自らの体験について語りたがることもあります。そのようなときには、今一番役に立つのはあなたの現在のニーズを知り、今後のケアの計画を立てるのに必要な、必要最小限の情報を得ることなのだとすることを、丁寧に敬意を持って伝えてください。今後、もっと適切な場で体験を語る機会を設けられることを伝えましょう。」

ここで想定している状況というのは、災害直後の、かなり混乱したなかでのファーストコンタクトです。蛇口から水が漏れてくるようにばっつと話を始めてしまう人がいますが、話すということは、またそれを体験しなおすことで、ここに強い負荷がかかります。災害直後の傷が癒えていく一番大事な時期というのは、休養することが大事なのですが、そこで傷をさわってしまうことで、うまく傷がふさがらなくなることもあるわけです。現実の基盤がある程度できてから傷に触れていくというのが安全なやり方です。ちなみに、仮設などに訪問に行くような機会は、少し落ちついて話せるような状態になっている人もおられると思います。ご本人のペースでゆっくり体験を語っていただくことは、役に立つでしょう。

5. 現実的な問題の解決を助ける Practical Assistance

次は、現実的な問題の解決を助ける、です。お手伝いできることがあれば手伝うのもいいのですが、全部を肩代わりするのではなく、ご本人が解決できるように支える、ということも大切なことです。ここで紹介されているやり方は、手も足も出ないと感じている大きな問題を、扱うことのできる小さな部分に切り分けるというやり方です。「1. いま最も必要としていることを確認する」「2. 必要なことを明確にする」「3. 行動計画について話しあう」「4. 解決に向けて行動する」。問題を小さく切り分けて、優先順位を決めて、行動に移すということですね。具体的な被災者の方との会話として次のような例があがっています。

「今お話くださったことから、ウイリアムズさんにとって今すぐ必要なことは、ご主人を探して無事を確認することだ、ということがわかりました。ご主人と連絡をとることに集中しましょう。ご主人に関する情報を得るためには、何をすればいいか計画を立てていきませんか。」

混乱して、問題に押し潰されそうになっている時に、それを整理する、方向付けをするお手伝いをするということです。明確にステップにしていくやり方はいかにアメリカ的

です。こういうスタイルになじんでいない人にとっては、付け焼き刃では難しい部分もあるかと思いますが、そこまできちっとやらなくても大丈夫です。できないことについて「できない」と考えるのではなくて、今できることは何かを一緒に考えて、今できることにとりあえず集中しましょう、ということです。被災後の、いろいろな大変なことが起こる中では、何にもできないという無力感で動けなくなってしまうことは少なくありません。そういうときに、何かできることがあると思えること。あるいは、何もかもコントロールできないのではなくて、小さなことでもコントロールできることがあるということと一緒に体感していくということ。私も、机に向かう仕事など「やりたくないな」という時がよくあるのですが、「とりあえず5分だけやってみよう。5分やって嫌だったらやめよう」と思ってやってみることがあります。5分経って「まだあと5分できるな」とやっていたら、1時間ぐらいやっていた。とまあそんな感じでしょうか。つらい時には遠くの山は見ない、足下の道だけを見て進むというような感じで理解していただいてもいいと思います。

6. 周囲の人々との関わりを促進する Connection with Social Supports

次は、周囲の人々との関わりを促進する、です。ここでの目的は、家族、友人など身近にいて支えてくれる人や、地域の支援組織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ことです。PFAには付録がたくさん付いているのですが、この付録の中には、そのまま被災者の方にお渡しできるものがあります。そのなかに、「人と人のつながり」というものがあります。どんなことが書いてあるのかというと、こういう時には相手に負担をかけてはいけないと思ってつい我慢しがちなのですが、そうではなくて、早く家族や友人に連絡をとって支えてもらいましょうということです。支えてもらうだけでなく、周りの人を支えるということも勧められています。

「あなたは災害の体験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。多くの方は、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、話すことを必要としている人もいます。災害の体験を話すことで、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。」

支えを遠ざけてしまう人には、こんな気持ちがあるのかもしれないということが書かれています。それから、支える時にこういうことに少し気をつけるとうまくいくかもしれないということも書かれています。たとえば、その人の不安に耳を傾けずに、あるいは、何がその人の役に立つのかを尋ねずに一方的に助言をするというのは役に立ちません。まず、その人が今どんなことが不安なのか、何に困っているのかを聞いてあげてくださいということが書かれています。専門家だけが支えるのではなくて、みんながお互いに支え合えるような場を作っていくことが地域全体のこころのケアになっていくという考え方がこの奥にはあります。支援者を増やしていくということですね。

7. 対処に役立つ情報 Information on Coping

次は、対処に役立つ情報、です。ここでの目的は、災害後の苦痛をやわらげて、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ということです。いわゆる心理教育のことです。ストレスやトラウマ、あるいは大事なものを失うという体験をしたときには、こんな反応が一般的に起こりますということを情報提供します。こうしたリーフレットを作って配布することは、今は災害支援のスタンダードになっていますね。

PFAにも、「恐ろしいことが起こったとき」という被災者のための資料がついています。とくに目新しい内容ではないと思いますが、以前はこうしたリーフレットは、「こんな大変なことが起こりますよ。こんなに苦しいですよ。だから気をつけましょう」というような内容のものも少なくありませんでした。しかしただ「しんどいですよ」というだけでは、余計しんどくなります。だから、「こういうことが起こるかもしれないけれど、それにはこういう対処法をすると少し役に立つかもしれません」という情報をあわせて載せることが大切です。あるいは、「こういう対処法はあまり役に立たないですよ」ということを知ってもらって、ご自身で気をつけてもらうことも役に立ちます。例えばアルコールや薬で紛らわせること、仕事に没頭して考えないようにすること、自分を粗末に扱うことなどです。この資料にはそうした情報も載っています。また災害の時には、しんどいことが起きるだけでなく、建設的な反応も起こるということも書かれています。充実感が得られたり、人のために行動する自分を発見することができたり、あるいは、家族や友人の大切さが身にしみてわかるようになるということ。これは確かに災害の時に多くの方がおっしゃることです。ネガティブなことばかりに注目しないことも、こころのバランスをとるために大切なことです。

他に本編の方には、リラクゼーション法、怒りとのつきあい方、災害後の罪悪感や恥の感覚、睡眠の問題、アルコールの問題などに対して、こういうふうを考えたり実践してみることが役に立つかもしれない、という情報が載っています。

8. 紹介と引き継ぎ Linkage with Collaborative Services

最後は、紹介と引き継ぎです。ここには、支援をどんなふうに終わらせるのかということが書かれています。その支援者ができることはするけど、できない時には誰かに紹介しなくてはなりません。その時に被災者が、「自分は見捨てられた」と感じないように十分配慮してください。被災者はそういうふうを感じるかもしれないという想像力を持ちながら関わってくださいということです。これについて、次のような注意が書かれています。

「被災者はまるで支援者と次から次へと果てしなく会い続けているかのように感じることがあります。彼らはそのたびに自分の状況を説明しなければなりません。可能な限りこのようなことを減らしてください。あなたが支援センターを去るときには被災者に知らせてください。そしてもし可能であれば、その人と築いてきた援助的な関係を継続させられる立場にいる、他の支援者に直接引き継ぎをしてください。新しい支援者にその人に

ついて知るべきことを伝えて、支援の方針を検討して可能なら直接紹介を行ってください。」

これに関しては、今回の東日本大震災に対する支援活動では、過去の経験が生かされていたのではないかと思います。鳥取のみなさんも、チームが交代するときには必ず現地で1日は重なるように日程を組んで、直接情報を伝え合いながらやれていたということでした。また、現地の支援者にこまめに情報をお伝えして、きちっとつなげていくということもされていたと思います。ここは、日本の支援活動はうまくできるようになってきたところではないかと思います。

○ PFA を日本に導入する意義

PFAを日本に紹介する意義についてまとめます。日本でも、アメリカと同じようにこのころのケアラッシュとでもいえるような状況が起きています。たとえば、新潟県の中越地震があった時には全国から30何チームの支援チームが入って、現地でコーディネートする人たちは大変だったとお聞きしました。被災地に支援に行く側は、「何か役に立ちたい」と思って行くのですが、残念ながら、そうした素朴な人道主義が結果的に被災地に混乱を与えるということも起こっています。PFAは支援者の意識を、「益を与える」ことから「害を与えない」、あるいは「害を減らす」とことへシフトチェンジすることに役立つテキストではないかと思います。支援者の側も過覚醒気味になっているときに、優しさや善意の押し売りではない支援とはどういうものか、本当に被災地の役に立つ支援は何なのかということ、少し立ち止まって考えさせてくれるテキストではないかと思います。

それから、PFAは被災者が持つこのころのケアへの抵抗感を軽くすることに役立つところがあるのではないかと思います。というのは、PFAは専門性をほとんど強調していません。被災者がご自身が読んで役立ててもいいわけです。このころのケアは特別なものではないということ、何か日常とは違うことが起こってみんなの気持ちが混乱した時に、安定に向かえるように手助けをするということ。そうした当たり前のこととして根付いていくために、役に立つところがあるかと思っています。

しかし、必ずしもみんながそうした「浅く広いケア」で回復できるわけではありません。中にはPTSDになったりうつを発症したりする人もいるわけです。PFAには、そういう継続支援が必要な人を支える土台をコミュニティに醸成していく働きもあるのではないかと思います。お互いに支えあう雰囲気をつくること、早い段階でPFAの提供者と出会い、そこで嫌な思いをしないということ。そうすれば、もっと深い治療が必要になったときにスムーズに治療に行けるかもしれない。「病院に行くことは恥ずかしい」と考えて受診をためらう人を減らすことにつながっていけばいいなと思っています。

付録：PFAを提供する人のケア

最後に、PFAでは、支援者のケアについても触れられているので、その紹介をします。

支援者自身も傷を受けるということは、いろいろな所で聞かれていると思います。コン

パッション・ファティグ (compassion fatigue) という言葉があります。「共感性疲労」と日本語で訳されます。パッションというのは情熱のことですが、もともとはキリストの受難をあらわす古い言葉です。コン (com) というのは、共有するという意味です。つまりコンパッションというのは、「苦しみを共に分かちあう」という意味なんですね。共感するということがともに苦しむことならば、支援者が疲労していくことは当然起こるわけです。じゃあ共感しなければいいのかというと、そういうものでもないでしょう。必要なことは、無防備に疲弊していくのではなく、支援者が自分の健康を守るためにできることを知って、きちんと実践していくことです。そうしたことに役立つ情報が、PFAにはあげられています。

まずこれは、組織がやるべきことです。「活動時間が 12 時間を超えないようにシフトを調整し、休憩・休暇を義務づける」。「もっとも悲惨な現場から、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」。「同僚とパートナーを組み、互いに相談できるようにする」。「スーパーヴィジョン、ケースカンファレンス、スタッフ評価の場をもうける」。特にたいへんな状況のときには、「きちんと休む」ということはなかなか難しいことではないかと思います。だからこそ、休むことも仕事のうちだというふうに、きちっと組織が位置づけることがどれほど大事かということですね。

それから次は、支援者が自分でできることです。「活動に入る前に準備しておく」。これは、心理的あるいは身体的に自分のコンディションに問題はないかということを考えてから支援に行くということ、それから、職場の同僚や家族など、後に残る方に対してきちんと配慮、気づかいをしていくということですね。支援から帰ったあと、支えてもらうためにはそれなりの準備が必要ということです。「トラウマに関わるとどんな反応が起こるか知っておく」。これも大事なことです。ちゃんとした知識をもっておくことで、もしそうしたことが起こったときにも、慌てずに済みます。「空腹・怒り・孤独感・疲れ (HALT: Hungry, Angry, Lonely or Tired) を感じたときにはそれを認識し、適切に対処する」。要するに、自分の欲求を抑え込まないこと、我慢し過ぎないことですね。「ストレスを軽減する方法を知り、自分なりの対処法をもっておく」。対人支援職というのは感情労働です。ライフセーバーの人たちが体を鍛えているのと同じように、心を使って仕事をしている人間は、自分のストレスを軽くする方法を職業上のスキルとして持っておくべきです。それなしに熱い思いだけで被災地に入ってしまうのは非常に危険なことです。どれが自分に合うかは、みなさん違うと思いますが、対処法の具体的な例として、こんなものがあげられています。「働きすぎない、自分にとって楽しいこと・おもしろいことをする、笑う、各種リラクゼーション法、健康維持、自分のための時間をもつ、仲間や友人に連絡を取る、スピリチュアルなものに触れる」。最後のスピリチュアルなものに触れるというのは、次元の違うものに触れてみるというようなことでしょうか。少し高い視点を持つことは、自分が今何をしているのかを確認するために、役に立つかもしれません。「自分の境界線を維持する」。きちんとノーが言えるかどうかということですね。あるいは、人に任せることができるか。「困難な

体験をよく把握し、問題解決のための方法論や見通し（strategy）をもつ」。困難な体験をしている時には、それが困難であると認識することが、無力感から自分を守るために役立ちます。「被災者のニーズと、支援者ができることの間には落差があることを、常に認識しておく」。自分の限界を知り、すべてを変えることはできないことを受け入れるということです。

避けたほうがよい態度としては、次のことがあがっています。「長時間ひとりきりで活動すること」、「ほとんど休憩を取らずに『ぶっ通し』で働くこと」、「自分はふさわしくない、あるいは能力がないという思いを強めるような、ネガティブなことを考えること」、「カフェイン・タバコ・食べ物・薬物などの過剰摂取に頼ること」。自分を否定したり、ネガティブな気持ちに取り込まれてしまうということは、誰しもあることではないかと思います。そのことを知っておいて、そうなった時に「ああちょっと悪い状況になっているな」と早く気づきましょうということです。

最後は支援活動から帰ってからできることです。「通常業務、日常生活に戻るときには、再適応のために時間が必要であることを認識しておく」。元の日常に再適応するためには少し時間がかかるのが当たり前だということを、ちゃんとわかっておくということです。「支援終了面接の場を設ける」。「他の支援者仲間と連絡を取り、活動内容をともにふりかえる時間を持つ」。「世界観の変化に対する心構えをもっておく」。災害を体験すると、あるいは被災地に行くと、それまでの日常の中で「世界はこんなものだ」と思っていた感じ方、感受性が変わることがあります。そのせいで、友人などとすれ違いを感じるようなこともあるでしょう。例えば、支援に関わっていない友達と会うと震災のことなど忘れていたように見えたり、「まだそんな支援やってるの」というようなことを言われてすごく傷ついてしまったりということもあるのですが、そういうことは、やはり関わっている人と関わっていない人では違いが出て当たり前です。そういうものなんだという心構えを持っていきましょうという意味です。

さいごに

みなさん、本当に長期間に渡る支援活動、お疲れさまでした。みなさんの活動が素晴らしかったからこそ、これほど長く続いたのではないかと思います。みなさんが体験したことを整理したり、確認したりできる機会になればと思い、今日はお話をさせていただきました。何か少しでもお役に立ったことがあれば光栄です。

引用文献：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・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳、2009年3月 <http://www.i-hits.org/>