

愛西市活性化プロジェクト 避難所運営

～心を守る相談所～

企画のコンセプト

災害で不安なことを相談できて少しでも心の負担を解消すること

PFA : Psychological First Aid

心理的応急処置、こころの救急法

PFA とは何か？

PFAは、困難な状況にある人々(people in distress)を支援する手法の一つで、人々が気持ちを落ち着かせ、困難を乗り越えることを助けます。PFAは、状況にうまく対処し、情報を得た上での決定を支援する人道的な方法です。

PFA は

- 困難な状況にある人々を癒し、彼らが安心して気持ちを落ち着かせるのに役立ちます
- ニーズと心配事を見極めることです
- さらなる害から人々を守ることです
- 情緒的な支援を提供します
- 食糧や水、毛布や一時的な滞在場所など、差し迫った基本的なニーズに対処するのを助けます
- 人々が情報や、サービス、社会的支援を得る手助けをします

PFA は

- 専門家のみがおこなうものではありません
- 専門的なカウンセリングや治療ではありません
- 苦悩(distress)の原因となった出来事についての詳細な話し合いを促すものではありません
- 起こったことに関する分析を求めるものではありません
- 何が起こったかに関する詳しい情報を強く求めるものではありません
- 出来事への反応や気持ちをシェアすることを求めるものではありません

PFA の行動原則 PFA Action principles



みる LOOK

- 何が起こったのか、何が起きているのかに関する情報
- 誰が助けを必要とするか
- 安全確認
- 身体的外傷
- 差し迫った基本的、実地的ニーズの確認/気づき
- 情緒的な反応



きく LISTEN

- 近づく
- 自己紹介する
- 気を配り、傾聴する
- 感情を受け止める
- ニーズと心配事を聞く
- 困難な状況にある人々が、彼らのニーズと問題への解決策を見つけるのを助ける



つなぐ LINK

人々が

- 情報を得るのを助ける
- 大切な人や社会的支援に結びつくのを助ける
- 実地的な問題に取り組めるよう助ける
- サービスや他の支援を得る手助けをする

すべきこと	すべきではないこと
プライバシーを守り、聞いた話について秘密を守ること	十分な理由があったとしても、守秘のルールを破ること
情緒的、実地的な支援をおこなうこと	深く探ること
人々の文化、年齢、ジェンダーを考慮して適切に行動すること	無礼な態度や、救援者としての関係を不当に利用すること
傾聴すること	相手が重要なことを話している間に、気もそぞろで、他のことを考えていること
自分の偏見や先入観に気づき、とらわれないようにすること	相手の行動や気持ちを決めつけること
自分自身で問題を解決できるよう、人々の自己決定の権利を尊重し、自立を手助けすること	何をすべきか、どのように問題を解決すればよいか教えること
正直であり、信頼できること	不誠実な約束をすること、もしくは誤った情報を与えること
基本的ニーズにつなげること	相手を助ける対価として、お金や利益を求めること
自分が対処できないときに気づくこと	自分のスキルを過大評価すること
今、助けを必要としなくても、今後も支援を受けられることを人々にはっきりと示すこと	相手が助けを求めているのに、無理強いを続けること
敬意をもった安心できる方法で、支援を終わらせること	今後の支援の情報を与えることなしに会話を打ち切り、突然支援を終わらせること

1



みる LOOK

- 何が起こったのか、何が起きているのかに関する情報
- 誰が助けを必要とするか
- 安全確認
- 身体的外傷
- 差し迫った基本的、实际的ニーズの確認/気づき
- 情緒的な反応

見る Look



助けが必要そうな
人を探す。
危険の確認

②



きく LISTEN

- 近づく
- 自己紹介する
- 気を配り、傾聴する
- 感情を受け止める
- ニーズと心配事を聞く
- 困難な状況にある人々が、彼らのニーズと問題への解決策を見つけるのを助ける

聴く Listen

相手に信頼してもらい、話を聞き不安を減らすこと



3



つなぐ LINK

人々が

- 情報を得るのを助ける
- 大切な人や社会的支援に結びつくのを助ける
- 実際的な問題に取り組めるよう助ける
- サービスや他の支援を得る手助けをする

つなぐ Link

信頼できる適切な情報
を伝える
必要な支援の情報を伝
える

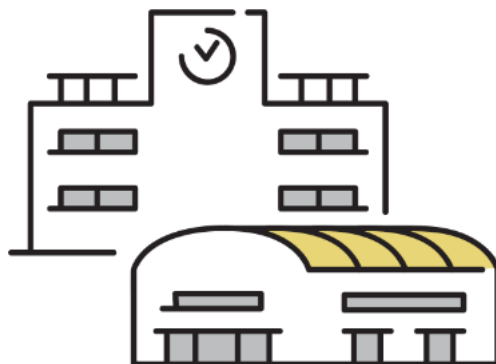


具体的な活動場所

活動時刻

午前7時～午後12時

午後2時～午後5時



←本部(相談所)

相談所・高齢者



相談所・外国人



相談所・子供連れ



グループでの活動ルール

活動は午前で2時間、午後で3時間とする

2～3人のグループで行動すること

一つのグループにつき最大1時間までしか活動してはならない

一度活動したグループは1日、または2日の休みを取ることに

以上のことより

1日で最大15人×2日分 + 緊急時の人で5人
＝最低35人は必要

具体的な活動方法



←定期的な
体操！

→
小さい子供に絵本
の読み聞かせ



以上で発表を終わります
ありがとうございました