

## 不眠への対応

断続睡眠は正常。  
基本的に薬物の処方は不要。

- まず、睡眠環境を確保する。つまり避難所などの環境を改善する。  
例：夜中のおしゃべりなどの騒音、寒さ、たばこの煙、プライバシーの確保など
- 睡眠のリズムを心がけることを伝える。
- アルコールは睡眠の質を下げることを被災者に伝える。
- ベンゾジアゼピンなどの抗不安薬を処方する際には耐性や依存を避けるため、原則として頓用とし、連用の場合は最大**7日分**とする。

## 不安への対応

不安の多くは適応的反応。  
全てが不安障害ではない。



行動のコントロールができない/  
悪化している場合が治療の対象。

- 貧血や甲状腺機能亢進症などの身体的疾患のスクリーニングをする。
- 患者が直面している現実問題にも目を向ける。具体的には他の医療専門家や医療以外の専門家へつないだり、必要な情報、適切なサービスの紹介をする。
- カフェインは不安を増悪させることがあるので、可能な限り避けるか、漸減させる（1週間で半減）。

## 呼吸法

不安が生じたときには、  
呼吸法を実施する。

1. ゆっくりと息を吸い込む。最大量の8割程度まで。
2. ゆっくりと大きく息を吐く。
3. 息を吐きながら、筋の緊張をゆるめ、ゆっくりと自分に対して次のように言う。
4. 「リラ—ックス」、あるいは1から6まで数を数える。
5. 息を止めて3つ数え、それから次の息を吸う。
6. この練習を1回10分、1日に数回行う。

心理的応急処置

PFA(サイコロジカル・ファーストエイド)とは

PFAとは…

極度に痛ましい出来事に遭遇した被災者を援助するための人道的なアプローチ

～do no harmが原則～

レジリエンス  
(自然な回復力)を取り戻す手助け  
こうした支援もこころのケアにつながる

- 押しつけがましくない、実際に役立つケアや支援
- ニーズや心配事の確認
- 水や食料などの基本的ニーズが満たされるような支援
- 無理強いせず、傾聴する
- 安心させ、落ち着かせる
- 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

～支援者自身のケアも忘れずに～




⚠️注意 ×「心理的デブリーフィング」

混乱した状況下で被災体験やそのときの反応や感情をむやみに聞き出すような「心理的デブリーフィング」は国際的にも否定されています

心理的応急処置

PFA(サイコロジカル・ファーストエイド)活動原則

PFA 活動原則 **P+3L**

準備 (Prepare)	危機的な出来事について調べる 利用可能なサービスや支援について調べる 安全や治安状況について調べる
見る (Look) 	安全確認を行う 明らかに急を要する基本的ニーズのある人を確認する 深刻なストレス反応を示している人を確認する
聞く (Listen) 	支援が必要と思われる人々に声をかける 必要なものや気がかりなことについて尋ねる 人々に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする
つなぐ (Link) 	生きていくうえで基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるように手助けをする 被災者自身で問題に対処できるように手助けする 情報を提供する 人々を大切な人や社会的支援と結びつける

心理的応急処置

PFA(サイコロジカル・ファーストエイド)被災者を傷つけないために

被災者を傷つけないための倫理指針

○すべきこと

- 信頼されるよう、誠実でいる
- 被災者自身で意思決定する権利を尊重する
- あなた自身の偏見や先入観を自覚する
- たとえ今は支援を断られても、後からでも支援が受けることができることをはっきりと伝える
- 状況に応じて、プライバシーを尊重し、聞いた話については秘密を守る
- 相手の文化、年齢、性別を考慮して、それにふさわしい行いをする

×してはならないこと

- 支援者という立場を悪用しない
- 支援の見返りに金銭や特別扱いを求めない
- できない約束をしたり、誤った情報を伝えたりしない
- 自分にできることを大きめに伝えない
- 支援を押しつけたり、相手の心に踏み込んだり、でしゃばったりしない
- 無理に話をさせない
- 聞いたことを他の人に話さない
- 相手の行動や感情から「こういう人だ」と決めつけない



他の支援活動や支援者を尊重し、連携と調和を心がける

(PFAマニュアル 災害時こころの情報支援センターHPよりダウンロード可能/本文にURLを記載)