

付録A: サイコロジカル・ファーストエイドの概要

	セクションの見出し
サイコロジカル・ファーストエイドを提供する準備	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備 2. 現場に入る 3. PFAを提供する 4. 集団への適応 5. 落ち着いた態度を保つ 6. 文化と多様性に対して繊細にふるまう 7. リスクの高い人々に配慮する
被災者に近づき、活動を始める	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己紹介をし、いまずぐに必要なことを聞く 2. 秘密の保持
安全と安心感	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現在の安全を確かなものにする 2. 災害救援活動や支援事業に関する情報を提供する 3. からだへの配慮 4. 人々の交流を促進する 5. 親(保護者)と離ればなれになっている子どもに対応する 6. さらなるトラウマ体験や、トラウマを思い出すきっかけになるものから身を守る 7. 家族の生存が確認できない被災者を支える 8. 家族や親しい友人を亡くした被災者を支える 9. 悲嘆と信仰の問題 10. 棺や葬儀に関する情報を提供する 11. 外傷性悲嘆に関連した問題に対応する 12. 死亡通知を受けとった被災者を支える 13. 遺体の身元確認をしなくてはならない被災者を支える 14. 遺体の身元確認について、子どもに説明しなくてはならない保護者を支える
安定化—必要に応じて	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒的に圧倒されている被災者の気持ちを鎮める 2. 情動的に圧倒されている被災者が見通しをもてるようにする 3. 安定化における薬物治療の役割
情報を集める—いま必要なこと、困っていること	<ol style="list-style-type: none"> 1. 被災体験の性質と激しさ 2. 大切な人の死 3. 現在の被災状況や、継続している危険への不安 4. 大切な人と離ればなれになっている、あるいは大切な人の安否が確認できない 5. 身体的・精神的病気、服薬の必要性 6. 大事なものを失う—自宅、学校、近所、職場、個人財産、ペット 7. 強い自責の念、恥の感情 8. 自分や他人を傷つけたいという考え 9. 周囲に支えてくれる人がいるか 10. アルコールや薬の使用歴 11. 過去のトラウマと大切な人の死

	12. 人生の歩みへの影響が心配される若い人、大人、家族
現実的な問題の解決を助ける	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子どもと思春期の人を現実的に支援する 2. いま最も必要としていることを確認する 3. 必要なことを明確にする 4. 行動計画について話しあう 5. 解決に向けて行動する
周囲の人々との関わりを促進する	<ol style="list-style-type: none"> 1. 支えてくれる身近な人たちに連絡する（家族と大切な人たち） 2. いま近くに人たちと支えあう 3. お互いに支えあうことについて話しあう 4. 子どもと思春期の人への配慮 5. 支える態度のモデルを示す
対処に役立つ情報	<ol style="list-style-type: none"> 1. ストレス反応に関する基本的な情報を提供する 2. トラウマや喪失に対する一般的な心理的反応について説明する <ul style="list-style-type: none"> 侵入反応 回避とひきこもりの反応 身体的な覚醒反応 トラウマを思い出すきっかけ 失ったものを思い出すきっかけ 変化を思い出すきっかけ 生活ストレス 悲嘆反応 外傷性悲嘆反応 抑うつ 身体反応 3. 心とからだにあらわれる反応について子どもと話しあう 4. 対処法に関する基本的な情報を提供する 5. 簡単なリラクゼーション法を教える 6. 家族のための対処法 7. 人生の歩みを支える 8. 怒りとのつきあい方 9. 強い否定的感情（罪悪感や恥）への対応 10. 睡眠の問題に対処する 11. アルコールと薬物使用の問題への対応
紹介と引き継ぎ	<ol style="list-style-type: none"> 1. さらに援助を必要とする被災者に、適切なサービスを紹介する 2. 子どもと思春期の人を紹介する 3. 高齢者を紹介する 4. 支援の継続性を保つ