

ぎふグローバル ニュース「Co-Work」55号 H29/1/13

PFA 講習会事後アンケート

1 2 月 2 日（金）に東京の NPO「グリーンプロジェクト」から講師の方々に来ていただいて「PFA（サイコロジカルファーストエイド）講習会」を開催しました。全校にも呼びかけ参加者を募り、特進 1 年 2 年に加えて沖縄文化研究会の 15 人も参加してもらったアンケートをまとめました。

①とてもよかったと感じたことは？

・PFA とは何か、責任をもって PFA を行うことについて知ることができたのでとてもよかった



**サイコロジカル・ファーストエイド
ポケットガイド**

PFA とは

サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）は、苦しんでいる人、支援が必要と思われる人に、同じ人間としての人道的な支援の仕方を示しています。

責任をもって PFA を行うとは、次のことを意味します。

1. 安全、尊厳、権利を尊重する
2. 相手の文化を考慮して、それに合わせて行動する
3. その他の緊急対応策を把握する
4. 自分自身のケアを行う

準備

- ・ 危機的な出来事について調べる
- ・ その場で利用できるサービスや支援を調べる
- ・ 安全と治安状況について調べる

PFA の行動原則

見る

- ・ 安全確認
- ・ 明らかに急を要する基本的ニーズがある人の確認
- ・ 深刻なストレス反応を示す人の確認

聞く

- ・ 支援が必要と思われる人びとに寄り添う
- ・ 必要なものや気がかりなことについてたずねる
- ・ 人びとに耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

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 63

・いつ自分も被災するかわからないのでどうやって動けばいいのか具体的におしえてもらえたこと

・普段考えることがない被災した人の気持ちを自分なりに考えて実際にやってみることができてよかった

・被災者側と支援者側に分かれて実際にやってみることでその立場の人の気持ちが理解できてよかった

・実際に自分たちが動いて話し合いながら進めて行くのがとてもよかった

・PFA をいつ、だれに、どこでやればいいのかを知ることができた

・災害時へたに余計な話をしてはいけないことがわかった

・災害時に私たちに出来ることは何かを考えるきっかけになった

・声の掛け方などいろいろ勉強になった

・ただ講義を聞くだけでなく、ペア同士で話したりする実践が

- 生きていく上での基本的なニーズが満たされ、サービスが受けられるよう手助けする
- つなぐ ◦ 自分で問題に対処できるよう手助けする
- 情報を提供する
- 人びとを大切な人や社会的支援と結びつける



倫理

被災者をさらに傷つけることを避け、最善のケアを提供し、被災者の最善の利益のみを考慮して行動するための指針として、倫理上すべきことと、してはならないことを挙げます。支援する相手にとって最も適切で、安心できる仕方、支援を行ってください。あなたが属する文化では、この倫理的指針はどのようなことを意味するのか考えてください。

すべきこと

- 信頼されるように、誠実に接しましょう
- 自分の意思決定を行う権利を尊重しましょう
- あなた自身の偏見や先入観を自覚して、それにとらわれないようにしましょう
- たとえ今は支援を断ったとしても、あとになってから支援を受けることもできることをはっきりと伝えましょう
- 時と場合に応じて、プライバシーを尊重し、聞いた話については秘密を守りましょう
- 相手の文化、年齢、性別を考えて、それにふさわしい行いをしましょう

してはならないこと

- 支援という立場を悪用してはなりません
- 支援の見返りに金銭や特別扱いを求めてはなりません
- できない約束をしたり、誤った情報を伝えてはなりません
- 自分でできることを大きげに言っではなりません
- 支援を押しつけたり、相手の心に踏み込んだり、でしゃばることをしてはなりません
- 無理に話をさせてはなりません
- 聞いたことを別の人に話してはなりません
- 相手の行動や感情から、「こういう人だ」と決めつけてはなりません

あったのでよかった。また小道具や他学年でペアを作らせるなどの細かい配慮があったのもよかった

- ・日頃できないことを体験することができた
- ・いつくるかわからないからこそ講習会を受けることで役立てる
- ・心のケアについて学ぶことが出来てよかった
- ・普段平面でやっていたことをリアルでやるのは難しかった
- ・災害時の心のケアが防災というものを考えていく時に大切な要素であることが分かった
- ・声をかければいいのではなくどんなふうにかけるのか、その人声が必要か否かが分からなくて大変だった

② 今後も行っていきたく

いことはありますか？

- ・災害時に今回学べたことを活かして活動したい
- ・今のうちから自分が被災した時にどう対処すればいいかなど

を家族と話し合ったりする

- ・困っている人に自分から言葉をかけられるようになると良いと思った。またボランティアなどで何らかの力になれるといい
- ・相手の様子を見てその人に合った言葉がけができるようにしていきたい
- ・人とのコミュニケーションを大切にしていきたい
- ・自分たちは何をすべきで何をしていくべきなのか
- ・PFAについてもっと具体的に知りたいと思ったし、これを活かして実践したい
- ・避難所などで不安になっている人に声をかける
- ・みる、きく、つなぐを大事にして接したい
- ・ボランティアだけでなく日々の生活でも相手を気遣ったり安心させられるような行動をとっていききたい

- ・助けを求めている人の力に出来る限りなりたい。自分に何が出来るか、相手はなにを求めているのかを把握できるようになりたい
- ・体験してみて楽しかったで終わるだけでなく実際に生かせるようにしたい
- ・災害時、平時に関わらず人の話を丁寧にしっかりと聞くことは大切なことだと思う
- ・むやみに「大丈夫?」「頑張れ」を言わないこと。それによって傷ついたりしてしまう人もいるからその人の立場に立ってよく考えていきたい
- ・災害時に高校生としてお年寄りや小さい子の心のケアが出来る人でありたい
- ・相手の話を聞くときはしっかりと目を見て聞くことが大切だと学んだ
- ・講習会で学んだだけではもったいないし全く意味がないので、これを生かす姿勢が大切
- ・災害時に自分はどんなことができるかわからないが、よりよい行動ができるように学習・体験をしていきたい



③さらに問題と感じた事、疑問に思ったこと、解決したいと思ったこと

- ・支援が必要でも言えなかったりする人もいるのもっとサポートする場所などを増やったり相談しやすい環境を作っていくべきだと感じた
- ・PFAの行動原則の中の「つなぐ」のために自分はどのように情報を手に入れるか
- ・災害時にパニックにならず冷静に行動できるかわからない
- ・実際に困っている人にどう言葉をかけるのがいいのか
- ・ケアを望んでいる人と望んでいない人の見分け方がわからない
- ・1回講習を受けただけで災害時に自分が適切な行動がとれるのか
- ・被災者が多いとつなぐのに時間がかかるので、募金などでつなぎやすい環境を作っていくことが大切
- ・今回の体験したことよりもさらに危険な状況の場合で目の前の被害者を自分一人で助けられることができるかどうか
- ・海外の被災者を支援するだけでなく自立させることも大切。
- ・混乱状態になった場合はどうすればいいのかわからない
- ・まだまだ知識が足りない

④講習会の中でやりきれなかったことや改善していきたい事、チャレンジしていきたいことは

- ・自分から何をしたらいいのかの意思を相手にしっかりと伝えることができるようにしたい
- ・理解できずにしっかりとできなかったのでまた機会があればちゃんとやりたい
- ・相手の様子をしっかりと見ることが出来なかった。聞くことを大切にしたい

- ・なかなか相手の目を見て話せなかった
- ・恥ずかしがらずにもっと質問をしてみればよかった
- ・遠慮がちになってしまった。もっとこんな言葉をかければよかったとおもった
- ・あまり積極的に話し合いができなかった
- ・今回学んだことをそのままにせずボランティアなどをしていかしたい
- ・この様な講習にもっと積極的に参加していきたい
- ・人の立場にたって考えること。講習会受講の際の態度が悪かったので聞く態度を改めたい
- ・知識を詰め込むばかりで「動く」ことができなかった
- ・実際の場になったらまず人に声をかけられるようにしたい
- ・学んだことを活かすということを念頭に置いて、災害から自分だけでなく多くの人と手を取り合って生活するにはどうしたらよいか常に考えていくようにしたい
- ・先輩方との意見交流をもっとしたかった

⑤今回学べたことをまとめてみよう

- ・どのような事に気を付けてボランティア活動を行えばいいのか、PFAとは何かなど今後の人生に参考になりそうなことを学ぶことができた
- ・とくにこの東海地方はいつ巨大地震が起こってもおかしくない中で自分たちに出来ることはたくさんあることが分かったし、実際にできるようにしたほうがいい
- ・支援する側を演じてみて目線を合わせたりゆっくりと話すことが大切だと分かった。実際やってみると案外難しいことがわかってびっくりした
- ・責任ある支援を行うためには自分自身のケアも大切だと分かったので、自分のケアを行ったうえで相手を尊重した行動がとれるようにしたい
- ・見る、聞く、つなぐを大切にすることを学んだ。これは災害時にも使えるし、普段の生活にも使える。普段からやっておくと緊急時にすぐ対応できると思う
- ・他の人を見て「この人はこうするんだ」とか「自分だったら・・・」とか考えれた。
- ・声をかけるなどで心が安らぎ、少しおちつくなど良い効果があることがわかった
- ・支援者として大切なことは話を聞いたり励ましたりするだけでなく、目線を合わせたり言葉遣いや触れ合うことも大切だということが体験して分かった
- ・安易に頑張れや大丈夫などは言うてはいけないことがわかった。専門的なこともしないで専門家になげることが大切だとわかった
- ・声の掛け方、場所、話す、聞くなど色々学ぶことができた
- ・相手の話をきくことでも、様々なきくがあることを知りました。普段の自分はどの「きく」に入るのか振り返ることもできました



- ・体のケアだけでなく心のケアも重視されていることがわかった。支援を望まない人に支援を強要してはいけない心遣いがわかった。海外では日本以上に宗教や考え方が多様化しているので困っている人に積極的かつ相手を尊重した対応が必要であることがわかった
- ・災害時の被害者の心境は必ずしも同じではないということ。むやみに助けてあげようという意識は持たないようにする
- ・学ぶ立場から広げる立場へ
- ・声掛け次第でその人の人生を大きく左右するという事

⑧感想

- ・ボランティアの時にはその場でできる支援や安全や治安状況について調べる「準備」も大切だということがわかった
- ・今自分たちに出来ることは何かということをもっと考えていかなければならないと思った。今回の講習会を受講してよかった
- ・PFAの意味が理解できてよかった。身近で地震が起きたときに積極的に行動できるように今回の講習を活かしたい
- ・グループで話しあって、背中をさするなどスキンシップをする。でも一人にしてほしい時は見守るなど、人によって接し方も違うから難しい。色々学ぶことがあった
- ・国際系の大学への進学をかんがえているのもっとお話を聞きたかった
- ・こういった機会は全くないので今回の講習会はとても参考になったしPFAについてよく知ることができた。実践しながらだったので分かりやすかった。言葉はちゃんと選んで、見守るのも大切だと改めて学んだ



- ・災害時に自分がどうするかを考えることはあっても、災害にあった人を助けることを考えていなかったなのでこの講習会はよかった。
- ・心を開いてもらうのはとても難しく、余計な話をするると逆に悪化することを知って驚いた
- ・実際に被害者や支援者を演じてみることですごくわかりやすかったし、グループで話し合うからこそ分かること

もたくさんあって勉強になった

- ・人と関わるのが苦手なので被害にあった人と話すのはまだ難しい。助けたいと心から思っているでも話すことにためらいがある。少しでも克服して助けることに近づけたらいいと思う
- ・相手の状態を確認しつつ尊重し、安心させるということがどれほど単純かつ難しいことなのかということを実感した
- ・2時間があつという間に感じるぐらい楽しかった。1日講習で資格が取れるという事なので機会があればとりたい。海外ボランティアに行く人だけでなく進学や国内で働く人にとってもためになる話だった。逆に張りつめすぎて自分が倒れないように自分のケアを忘れないようにしたい。身の回りの出来ることからこなすことが大切

- ・災害時だけでなく人との話し合いでどのようにまとめて役立てていくかということについても学べた。そのような力もつけていきたい
- ・受講して分かったのは、むやみになぐさめの言葉をかけないほうが良いということ。また助けが必要



じゃない人もいることを理解する。相手の立場になって考えること。今回の講習会を受けただけの自分たちはまだ素人なので相手はかなり深刻な状況下であれば下手に手出ししてはいけない。専門家に任せるのか、引き際を判断することが大切だと思う。災害が起きたときの自分の立場を理解することができた

・テレビなどで見た災害の様子では食料や物資の支援を優先している

気がしたが、夜も眠れないと言う被災者がいた。心のケアが足りていない。身体的と心の両方の支援について学ぶことが出来た。災害時に高校生として両方のケアが出来る人になりたい。

- ・PFAをやってみて今までの自分になかった視点が一つ開けたと思う。未知の領域に挑戦して多くのことを吸収しようとする意欲が常に大切だと改めて思った
- ・体験を通して楽しく学ぶことが出来たので良かった。学んだことを実行できるようにしたい。可能であればもう一度同じ講座を受けて確実に自分のものにしたい

⑨その他要望など

- ・3年生が受講対象外なのが残念。このような講習会はたとえ受験前であっても特進だけでなくより多くの人に受けさせるべきだと思う。日常の授業にも今回の講習会のような体を動かして体験して覚える機会がほしい。またこのような講習会が月1くらいであるとうれしい。