

今月の



## 隣に伝えたい 新たな言葉と概念

### 【PFA】

- 英 Psychological First Aid
- 和 サイコロジカル・ファーストエイド：心理的応急処置
- 略 PFA

PFAは危機的な出来事に直面し、苦しんでいる人々への対応である。PFAは一般名称であり、その歴史は1940年代に遡るとされる。現在、20以上存在するPFAの中で、代表的なものが米国のThe National Child Traumatic Stress Networkが作成したものと、WHOと国連関係機関が作成したものである。本邦では、阪神・淡路大震災やその後の東日本大震災を経て、災害時の心理的支援が注目されるようになり、その中でPFAも現場で活用されるようになった。

PFAは専門家だけが行えるような特定の技法を示す言葉ではない。トラウマのみに焦点を置かず、「見る」「聴く」「つなぐ」とその「準備」をしておく、というのが中心となる活動原則である。非常にシンプルなものである。しかし、シンプルだからこそ普遍性があるとも言えるだろう。

PFAの治療的メカニズムは、体のケガと対比してイメージすると分かりやすい。体のケガをしたとき、応急処置としてまず汚れを落とし、清潔を維持して、良い環境で保護する。軽いケガの場合、それで治癒する。最初から手術を要する人ばかりではない。また、手術を要する人であっても適切な応急処置が悪影響を及ぼすということはなく、むしろ基盤になるものであろう。また治癒するのは、人間に自然治癒力が備わっているからであるが、心もそれと同じと言える。衣食住や大切な情報を得られるといった基本的なニーズが満たされ、適切な支援を受けられる状況にあれば、ストレスによる症状は多くの場合、回復していく。その中でも回復が困難な場合にのみ、専門的精神保健サービスを加える。体のケガであっても、心のストレスであっても、専門的で侵襲性のある治療の前に誰もができる大切なことがある。

その他必要事項（本用語とつながりの深い専門分野、関連学会など）：

#### 参考文献

- 大澤智子、「サイコロジカル・ファーストエイドの発展と普及（特集：サイコロジカル・ファーストエイド）」『精神療法』48(4), 7-11
- 金吉晴、「COVID-19とPFA（特集：サイコロジカル・ファーストエイド）」『精神療法』48(4), 12-18
- Brymer M, Layne C, Jacobs A et al (2006) Psychological First Aid : Field operations guide, 2nd Edition. National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. (<http://tinyurl.com/64jez95/>兵庫県こころのケアセンター訳 (2011) サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版. ([http://www.j-hits.org/\\_files/00106528/pfa\\_complete.pdf](http://www.j-hits.org/_files/00106528/pfa_complete.pdf))
- World Health Organization (2011) Psychological First Aid : Guide for field workers. World Health Organization. (金吉晴監訳 (n.d.) WHO版心理的応急処置. <<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/pfa.html>>)

(国立病院機構備前精神医療センター 大坪 健)  
本誌109 p に記載