

このたび、2019年3月2日(土)、3日(日)に、国立精神・神経医療研究センター・ストレス災害時ころの情報支援センターにご協力をいただき、WHO版PFA講座を開催いたしました。PFAとは、Psychological First Aidの略であり、心理学的応急処置と訳されます。WHO版PFA研修は世界24の国際機関が推奨する最も汎用性の高いプログラムで、医療者でなくても習得が可能であることが特徴です。WHO版PFA研修に参加することで、支援者が共通して身につけておくべき心構えと対応について知り、被災地で本当に必要とされる初期対応を学ぶことができます。

心理学科では、このWHO版PFA研修を2015年度より心理学科在學生と教職員を対象に実施してきました。このたびより多くの人たちが一緒に心のケアについて学ぶ機会を作りたいと思い、2018年度は学内外から参加者を募集しました。その結果、2日間あわせて本学学生27名、大学院生5名、そして一般市民の方20名にご参加いただくことができました。

PFA研修当日は、桜美林大学の種市康太郎先生、沖縄県立南部医療センター・こども医療センターの井上幸代先生を講師に迎え、心のケアに必要な知識についてロールプレイを交えた実践形式で研修をして頂きました。初めは緊張していた雰囲気も、何度も話し合うワークを重ねていくうちに、参加者同士も講師の先生方とも次第に打ち解けていく様子が見られました。また、講義はメモやテキストを使用せずに進められ、その場で言われた事を覚えるということに驚きの声が上がりましたが、研修が始まると空気は一変し、聞き逃さないように集中する様子が見られました。

被災者・支援者・観察者に分かれて参加者全体で避難所や被災地の様子などを想定したシミュレーションでは、開始直後は混沌と化した会場に圧倒されて立ち尽くしていた支援者も、終盤では積極的に自分から行動し、被災者に話しかけるといった様子の変化が見られました。このようなたくさんの実践的なワークを通して起きた参加者の変化を事務局のスタッフとして目の当たりにすることができ、私たちの願いが叶ったように感じ、これまでの苦勞が報われたという大きな達成感と喜びを感じました。

私たちは学生事務局としてPFA研修の当日の運営はもちろん、半年前よりこの日のために計画してきました。学生スタッフの中にはPFA研修に参加したことのない学生もおおり、まず始めに「PFAとは何か」を考えることから私たちの計画は始まりました。そうしてたどり着いたのが、「私たちにできる心の応急手当てを学ぼう」「だれかの心をケアできる一人の援助者になろう」という言葉です。この言葉をもとに、PFA研修の必要性や参加対象者について話し合い、それに合わせた告知を考えました。学生からお年寄りの方まで分かりやすく情報を伝えるためにはどのようなチラシを作成するのが良いか考え、親しみやすいイラストを描いたり、掲載する言葉の一つ一つまでこだわったりして作成しました。そして、事務局員各自の知り合い、所属している団体に掛け合うことから始め、地域に根ざした活動となるように、公民館や自治体など幅広い方面を訪問しました。

準備して臨んだつもりでも、実際に私たちが参加してほしいと考えている方に向けてチラシを配り、その内容やメリットを説明するのは難しいものでした。どれほど研修が良いものでも、重要性を理解し興味を持って頂かなければ参加して頂くことはできません。また、心理学を学んでいるので関心が高いはずの学生に対しても積極的な参加態度を引き出す言葉がうまく見つからず、苦戦することもありました。PFA研修実施日が休日ということもあり、自営業の方や休日出勤の方への参加呼びかけは難航しました。それでも諦めずに、どのような例を用いたら分かりやすいか、興味を引き出すためにはどのような話し方をしたら良いか、一人一人が自分の担当した相手のことを考えながら広報を続けました。その結果、今回広報をさせて頂いた方々だけでなく、これまでPFA研修を受講された学生や職員を通じて人

2018年度 PFA 講座の実施について

から人へ話は広がり、当日は主婦の方やご夫婦で参加の方、一般企業にお勤めの方、さらには防災担当の方や医療職の方など、様々な職業の方に参加して頂くことができ、年齢層も20代から70代の方までと、より多くの考えや視点に触れあうことのできる研修にすることができました。

PFA 研修を終えて、私たち学生事務局員は活動を通して多くのことを経験しました。準備を進める上での計画立てからその遂行に至るまで、チームで話し合い動くことと限られた時間で作業を行うことはこの活動の中での課題でした。その中でも特に私が身をもって感じたのは、考えていることを言葉にすることの難しさです。これは広報はもちろん、事務局内で意見や考えを伝える場面でも言えることで、事務局を運営する上では最も重要なことのひとつでした。たとえ自分は理解していると思っても、誰かに説明しようとすると言葉はなかなか出ず、さらにそれを理解してもらうことは想像以上に難しいことでした。しかし、考えを一度紙に起こして整理したり、相手によって伝え方を工夫したりして何度も繰り返すうちに自然と言葉が出るようになり、私にとって最大の成長となったと思います。

PFA 研修参加者の参加後アンケートには、自分の知識も増え、自信につながったという声や学生以外の方と交流できたことで視野が広がったという声がたくさんあり、私たちの思いが伝わったことがわかり、これまでの苦勞が報われたと感じました。改めて学生事務局をやって良かったと思いました。

初対面の人に声を掛け、話すことに抵抗がある人は少なくありません。私は PFA 研修が伝えていることは日常生活でも大切なことではないかと思えます。災害でなくても目の前に困っている人がいた時に、少しでもこの日の研修の内容を思い出し、声を掛けることが援助のきっかけになること、そしていつかこの街に災害がおきたときに、この PFA 研修を通して学んだことが少しでも役に立つように、今後もこの取り組みが広まり、心のケアについての理解が深まることを願っています。