

被災に遭われた方々や治療・支援にあたられる皆様のために

こころのケアに役立つ情報

◎「サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き 第2版」

(Psychological First Aid ; PFA)

<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>

PDF は以下からダウンロード可能です。

http://www.j-hits.org/psychological/pdf/pfa_complete.pdf#zoom=100

多くの人たちが巻き込まれる災害・大事故・テロなどが起こったときに、被災者や被害者の方々に対して私たちができる「こころのケア」をまとめたものです。

これは、災害精神保健に関する、さまざまな領域の専門家の知識と経験、たくさんの被災者・被害者の声を集めて、アメリカ国立 PTSD センターとアメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発したものです。

この PFA は特別な治療法のマニュアルではありません。

少しの知識があれば誰にでもできる「こころのケアの回復を助けるための基本的な対応法」を効率よく学ぶためのガイドです。

それぞれの専門、立場、経験、あるいは現場のニーズに応じて、必要な部分だけを取り出して学んだり、使ったりすることができます。

精神保健の専門家の方はもちろん、災害や事故の現場で働く可能性のある一般の方々にも学んでいただける内容になっています。

◎内科学会 <http://www.naika.or.jp/info/info110311.html>

http://www.naika.or.jp/info/info_pdf/06_c_mental.pdf

災害時の緊急支援のポイントが、①災者の心理的負担 ②被災者の心理的反応 ③メンタル保護的対応 ④初期の心理対応 ⑤惨事ストレスへの対応 ⑥遺族への対応、に分けてカード形式で簡潔にまとめられています。

カードの解説は以下からダウンロード可能です。

http://www.naika.or.jp/info/info_pdf/06_mental.pdf

◎国立精神神経医療研究センター http://www.ncnp.go.jp/mental_info/

◆災害時地域精神保健医療活動のガイドライン

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_guide.pdf

災害時の混乱の中で様々な精神保健医療活動を統合するための現実的な提言をまとめたものです。

◆(抜粋)災害直後見守り必要性のチェックリスト

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_check.pdf

災害直後に見守りの必要性を判断するためのチェックリストです。

◆[災害時地域精神保健医療活動ロードマップ](#)

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_map.pdf

災害時の精神保健活動のロードマップが箇条書きに書かれています。

◆[災害精神保健医療マニュアル:東北関東大震災対応版](#)

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_manual.pdf

災害時の精神保健医療活動についてエキスパートの意見を集約した解説が書かれています。

◆[マニュアル解説スライド\(医療関係者用\)](#)

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_inf_guide_about.pdf

災害時の支援とこころのケアについてスライドにまとめたものです。

◆[急性期のこころのケアについて](#)

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_care.pdf

被害の直後に被害体験について話したり感情を出したりすることは避けるべきで、お互いに温かく支え合うことが大事であると書かれています。

一般の方にも役に立つ内容です。

◆[災害被災者の不眠症への対応](#)

http://www.ncnp.go.jp/pdf/mental_info_sleeplessness.pdf

災害時には睡眠と休養が大事であることから、災害時の不眠への対応策が書かれています。災害時の不眠に対しては、一時的に睡眠リズムが乱れることになっても、仮眠などで“眠れる体験”を繰り返すことが大事だと書かれています。

一般の方にも役に立つ内容です。

◎[関連リンク](#)

◆[災害医療リンク集](#)

<http://bit.ly/hP2Voq>

◆[日本トラウマティック・ストレス学会](#)

<http://jstss.blogspot.com/>

◆[日本精神神経学会](#)

http://www.jspn.or.jp/info/2011_03_11news02.html

◆[厚生労働省](#)

平成 23 年（2011 年）東北地方太平洋沖地震関連情報

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000014ih5.html>

◆[文部科学省](#)

子どもの心のケアのために-災害や事件・事故発生時を中心に-

http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1297484.htm

◆東京都立中部総合精神保健福祉センター
災害時の「こころのケア」の手引き

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/video/leaf/files/saigai.pdf>

◆WHO災害と健康危機管理に関する看護協力センター

<http://www.coe-cnas.jp/who/>

◆平成13年度厚生科学研究費補助金（厚生科学特別研究事業）
災害時地域精神保健医療活動ガイドライン

http://www.ncnp.go.jp/nimh/pdf/saigai_guideline.pdf

◆日本小児精神医学研究会

http://homepage2.nifty.com/jspp/jspp_website/JSPP_zai_hai_yong_gong_youfairu.html

◆コクラン共同計画

日本の地震と津波のための特設サイト（英文）

<http://www.cochrane.org/features/evidence-aid-resources-japanese-earthquake-and-tsunami>

◆雑誌『JIM』2005年8月号（15巻8号、医学書院）

「特集：災害被災地におけるプライマリ・ケア」

<http://ht.ly/4dYsC>

◆米国医学図書館 NML(National Library of Medicine)

サイト Emergency Access Initiative（3月14日から4月8日まで無料）

<http://eai.nlm.nih.gov>（→ 提示される文字や記号を入力して login）

◆原子力災害時における心のケア対応の手引き

http://www.remnet.jp/lecture/b08_01/index.html

◆Tokyo English Life Line（英語いのちの電話）

http://www.telljp.com/index.php?/en/news_article/for_people_overseas_concerned_about_relatives_in_the_tokyo_area/

◆Japan earthquake: how to protect yourself（多言語）

<http://ht.ly/4d0kl>

◆英語：地震情報リンク集

<http://www.tvac.or.jp/di/20944.html>

◎電話不通者・海外在住者向け TV のインターネット・ストリーミング

◆TBS

<http://ustre.am/kJ3E>

◆Fuji TV

<http://ustre.am/iEG9>

◆NHK

<http://ustre.am/vmCj>

◆TV Kanagawa

<http://ustre.am/vmoL>

◆TV Asahi

<http://ustre.am/vnnn>