

# 子どものためのPFA

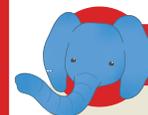
Psychological First Aid for Children (PFA for Children)

見て気づく。聴いて寄り添う。安心へつなぐ。



## 子どものためのPFAとは

災害などの緊急時に、子どものこころを傷つけずに対応する「準備・見る・聴く・つなぐ」の行動原則を基本とした、誰もができる子どものこころの応急手当てです。



「子どものためのPFA」には次のようなことが含まれます。

子どもや家族に対して・・・

- ニーズや心配事を確認する。
- 基本的ニーズ（衣・食・住・医療など）を満たし情報や公共サービス、社会的支援につなぐ。
- 安心して落ち着けるよう手助けをする。
- 話に耳を傾ける。
- さらなる危害から保護する。



「子どものためのPFA」とはこのようなものではありません。

- 専門家にしかできないものではありません。
- 専門的なカウンセリングや医療行為ではありません。
- 子どもに何が起ったのかを分析させたり起きた事を時系列に並べて話してもらうことではありません。
- 子どもの感情や反応を無理に聞き出すことではありません。

## 危機的状況下で子どもが一般的に示す反応や行動例

危機的な状況下の子どもは、年齢などの認知発達段階に応じてさまざまな反応や行動を示すことがあります。これらは、災害などの危機的状況を体験した子どもが示す正常な反応や行動です。

※以下の年齢区分は大まかな目安であり、認知発達段階には個人差があるため、このような反応を示す子もいれば、全く示さない子もいます。



### 0~3歳

- 親や養育者から離れたがらない。
- 睡眠や食事行動に変化が起きる。
- より幼い行動に戻る。
- いつもより泣いたり、いらいらしている。
- 他者の反応に対して敏感になる。



### 4~6歳

- 親や養育者の傍にいたがる。
- 睡眠や食生活における変化。
- 幼い行動に戻る。
- 動きが少なくなる、もしくは多動になる。
- 遊ばない、同じ遊びを繰り返したり、起きたできごとを遊びで表現する(災害ごっこなど)。



### 7~12歳

- さまざまな身体症状の訴え。
- 睡眠障害や食欲不振。
- 攻撃性、苛立ち、落ち着きのなさ。
- 集中力の欠如、学習意欲の低下、学校へ行きたがらない。
- 起きたできごとについて繰り返し話したり、遊びで表現し、同じ遊びを繰り返す。



### 13歳以上

- 強い責任感や罪悪感を持つ。
- 自滅的な行動、他者を避けたり責める攻撃的な行動が増す。
- 大人を頼るより、仲間をより頼るようになる。

「子どものためのPFA」  
もっと詳しく



公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

〒101-0047 東京都千代田区内神田2-8-4 山田ビル4F

TEL: 03-6859-6869 (国内事業部)

MAIL: japan.pfa@savethechildren.org

制作協力: SOMPOホールディングス株式会社



# 子どものための PFA 心理的応急処置 【4つのポイント】

動画で詳しく  
見てみよう!



この動画はSOMPOホールディングスの支援を受けて制作しました。

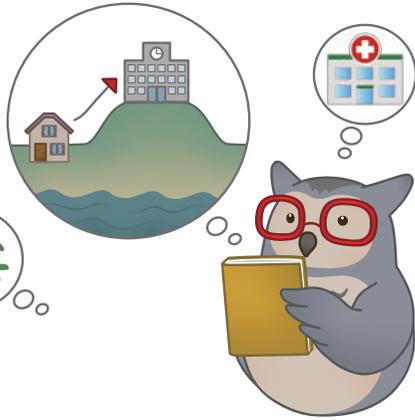
① 準備

② 見る

③ 聴く

④ つなぐ

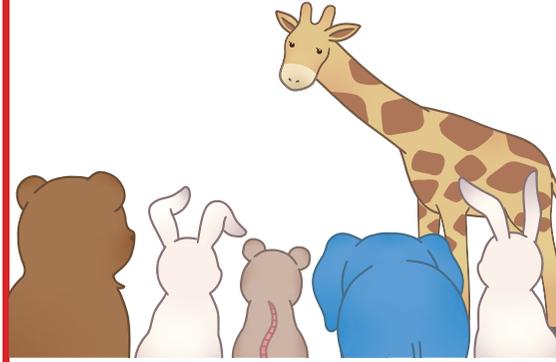
## ① 準備



### 支援のための準備

- 避難場所と緊急時に利用できる支援を事前に確認する。
- 正確な情報源や入手方法を知っておく。
- 危機的な状況下での子どもの一般的な反応や行動も理解しておく（裏面参照）。

## ② 見る



### 安全確認

- 支援を始める前に、自分の安全を確認する。

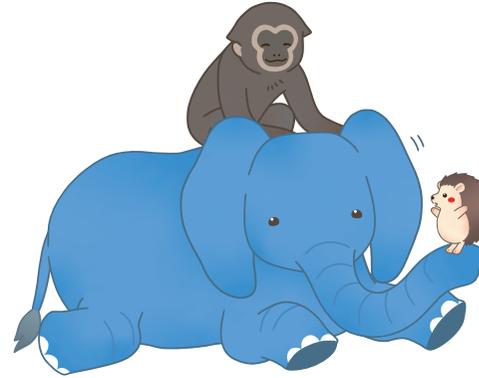
### 子どもの様子に注意を向ける

- 普段と様子が違う子どもはいないか。
- 子どもの親や養育者の様子はどうか。

### 緊急の対応が必要な子どもの確認

- 緊急医療や衣食住が必要な子どもとその家族はいないか。
- 虐待や暴力などの危険にさらされていると思われる子どもがいらないか。
- 特別な支援を必要とする子どもはいないか。

## ③ 聴く



### 支援が必要な子どもに寄り添う

- 子どもが話しやすいような、安心できる環境を作る。
- 初めて会う子どもには、自己紹介を忘れずに。

### 子どもの話に耳を傾ける

- 子どもの話に集中し、言葉と態度で共感を示す。
- 聴くことで、気持ちを落ち着かせる手助けをする。
- 沈黙が続いても焦らず、無理に話を聞き出そうとしない。
- 子どもの話を判断せず、心配事を尋ねる。

### 子どもが自分でできるよう支援する

- できることを子どもと一緒に考え、子ども自身が問題に対応できるように手助けをする。

## ④ つなぐ



### ニーズに応じて必要な支援・情報につなぐ

- 基本的なニーズを満たし、適切な支援や情報につなぐ。
- 子ども特有のニーズにも対応し、子どもと家族を社会的支援につなぐ。
- 一緒にできることを考えて問題に対応する手助けをする。



多くの子どもは、生きていく上で必要な基本的なニーズと、遊びや学びなどの子ども特有のニーズが満たされ、安心できる親や養育者と一緒にいることで、再び安心感を得て、落ち着きを取り戻すことができると言われています。

しかし、中には専門的な支援が必要な子どももいます。**すぐに専門家につなぐ必要がある子どもは、**

- 日常生活に支障をきたしている。
- 自傷の恐れがある。
- 他人を傷つける恐れがある。

その際は、保健室の先生、カウンセラー、かかりつけのお医者さんなど早めに専門家に相談してください。一人で解決しようとせず、どんな些細なことでも相談することが大切です。

