

## Psychological First Aid: Helping helpers do no harm and promote a safe recovery environment

International Medical Corps has partnered with TELL (Tokyo English Life Line) to offer training in Psychological First Aid (PFA) to various organizations that are serving people affected by the disaster including: International and local organizations and staff working in affected areas and phone counselors working for TELL as well as those working for other organizations

### Why PFA?

- There are many people who are part of the relief efforts and who want to help or go to Sendai hoping to make themselves useful. However, sometimes people are not well enough prepared or they are unsure of how to respond to people in distress. They ask themselves what they should say or not say and they may take the suffering that they see home with them. Others forget about confidentiality and protection issue and start taking pictures or passing on deeply personal or private stories to others. PFA helps people to be prepared, to know how to be supportive, and to do no harm.



### What is PFA?

- Inter-Agency Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings (2007)<sup>1</sup> recommend that service providers (e.g. health care workers, relief workers, volunteers) interacting with the affected population in the context of disaster should receive training in PFA. Training material is based on WHO and other guidelines and follows evidence and best practices.
- PFA is not a clinical or specialized intervention but an approach of how to function better as a helper in a disaster situation and to do no harm but to foster a safe, positive and supportive environment for people who are affected.
- PFA is a non-intrusive way of providing psychosocial support and linking people to basic services. PFA training includes information on reactions to stressful events (which are considered normal responses to abnormal events), information on how to listen in a supportive and empathetic way, information on how parents can help children cope, ways of linking people to needed services, and how to know when and how to refer someone who is experiencing more severe distress. PFA training also includes a module of self-care for helpers.

"In a crisis setting, many things can go wrong even with the best intentions- it is very important to think about the impact of whatever you are doing"  
*Workshop participant*

### How is PFA organized?

- IMC and TELL PFA trainers work closely with each organization to ensure that the training fits their needs.
- Each training workshop lasts for two days (5 hours each day) and trainees are able to follow-up with trainers via phone and in person for additional questions and while applying what they learn in the course.
- PFA course can be scheduled for Tokyo, Sendai, and other areas upon request.
- There is no charge for participating.

"The material was easy to understand and to learn and adaptable in many crisis situations"  
*Workshop participant*

**Contact:** Ryoko Ohtaki, TELL Training Coordinator: 03-4550-1191,  
[telldisasterrelief@hotmail.com](mailto:telldisasterrelief@hotmail.com)

<sup>1</sup> IASC (2007): Mental health and psychosocial support in emergency settings. IASC, Geneva. [www.humanitarianinfo.org](http://www.humanitarianinfo.org)

## Psychological First Aid (PFA) サイコロジカルファーストエイド

インターナショナル・メディカル・コープ（IMC）と 東京英語いのちの電話（TELL）の協働で、被災地の支援をする様々な団体を対象としたサイコロジカルファーストエイドの研修を提供しています。 国際的な団体から国内の団体まで、また被災地で活動している支援者やいのちの電話相談員、その他の団体のスタッフを対象としています。



### なぜ PFA が必要か？

- 多くの人々が災害支援に関わり、被災地に足を運んで役に立ちたいと望んでいます。しかしながら、緊急事態に遭遇し苦しんでいる被災者とどのように接するべきか、支援する側が十分に理解していないこともあります。支援する側は、どのような言葉をかければいいのか、また言うてはいけないこと、何をしてはいけないかなど、自ら考えるでしょう。被災者と共にいることで支援者が傷つくこともあるかもしれません。また、個人情報保護に関する問題を見落とし、被災者の写真を撮ったり、個人的な話の内容を第三者に伝えてしまうかもしれません。PFA は、支援者が被災者と関わる時、被災者が現状以上のダメージを受けることを防ぎ、どのように安全なサポートを提供するか、その準備をするための研修です。

### PFA とは何か？

- Inter-Agency Guidelines の災害・紛争等緊急時における精神保健・心理社会的支援に関する IASC ガイドライン（2007）は、被災者と関わりをもつ支援者（医療関係者、災害支援スタッフ、ボランティアなど）が PFA 研修を受けることを推奨しています。研修の内容は WHO(世界保健機関)やその他国際的なガイドラインに基づき検証され、実際に使われているものです。
- PFA は臨床的・専門家的な介入ではなく、緊急時における支援者として、どのように自分の役割を果たすべきかといった面からアプローチしています。支援者が対象者を傷つけることなく、安全でポジティブな環境の回復を促すための研修です。
- PFA は、対象者の立場を十分に配慮した心のケアをする方法で、対象者が必要としているサービスを受けられるよう手助けします。PFA の研修では、ストレスがかかった時の反応や、共感を持った話の聞き方、保護者は子供をどのようにサポートできるかなどを学びます。また、被災者に必要なサービスを結びつける方法、深刻なストレスを抱えている被災者の緊急時の見極めと専門家への紹介についても学びます。 さらに、PFA 研修には、支援者のためのセルフケアについて項目も含まれます。

#### 参加者の声

“非常事態の時には、最善の心構えをしていても、物事がうまく運ばなくなります。自分のしていることがどのような影響を持つのか考えることはとても重要です。”

### PFA 研修について

- IMC と TELL の PFA トレーナーがそれぞれの団体と話し合った上、研修がその団体のニーズに合ったものであるか確認します。
- 研修は 2 日間に渡って行われ（各日 5 時間）、研修後 PFA を実践していく中で質問などがある場合、参加者はトレーナーとフォローアップすることができます。（電話または直接のフォローアップ可。）
- PFA 研修は東京、東北、またその他の地方で、ご要望に応じて開催されます。
- 研修費は無料です。

#### 参加者の声

“研修の内容は分かりやすく、様々な危機的状況に面した時に応用できるものです。”

連絡先：[telldisasterrelief@hotmail.com](mailto:telldisasterrelief@hotmail.com) 03-4550-1191

Tokyo English Life Line (TELL) 東京英語いのちの電話 担当：大滝涼子