

困っている友達への
サイコロジカル・ファーストエイド
～ピア PFA 研修マニュアル～



+CIFRC

Psychosocial Centre

国際赤十字・赤新月社連盟

心理社会的支援リファレンスセンター

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Denmark

電話番号：+45 35 25 92 00

Eメール：psychosocial.centre@ifrc.org

ウェブサイト：www.mhpsshub.org

Facebook：www.facebook.com/mhpsshub

PFA に関しては、「サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）ガイド～赤十字・赤新月社版～」をはじめ、大人、子ども、職員とボランティア、およびグループへの PFA 研修資料（感染症に対応したオンライン研修モジュールを含む）、さらに動画やポッドキャストなど、各種資料をご参照ください。いずれも mhpsshub.org よりご利用いただけます。

執筆者：Ruth O'Connell

編集者：Wendy Ager

デザイン：Michael Mossefin/Paramedia/13204

表紙写真：エジプト赤新月社

日本語版監訳：森光玲雄（日本赤十字看護大学附属災害救護研究所）

宮本教子（日本赤十字看護大学附属災害救護研究所）

日本語版翻訳：日本赤十字社医療センター 国際医療救援部

協力：日本赤十字社 事業局国際部

「困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA～」に貴重なご助言をくださった、フィールドテストの参加者と査読校正者の皆様に感謝いたします。ピア PFA の資料開発を資金面で支援してくださった DANIDA にも感謝いたします。

引用表記例：困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA 研修マニュアル～. 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター, コペンハーゲン, 2021.

© 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター 2021

翻訳および転用

「困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA 研修マニュアル～」の翻訳もしくは転用を希望される場合は、国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターにお問い合わせください。承認された翻訳およびバージョンはすべて国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターのウェブサイトに掲載されます。翻訳もしくは転用を行う際、成果物に御社のロゴを加えることを希望される場合は、国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターにお問い合わせのうえ許可を得ていただく必要があることをご了承ください。本マニュアルを使用される時はいかなる場合においても、国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターが特定の組織、製品、またはサービスを推奨しているかのような示唆をしてはなりません。

この翻訳は国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターの許可を得て、日本赤十字看護大学附属災害救護研究所および日本赤十字社医療センター国際医療救援部により作成されました。同リファレンスセンターはこの翻訳の内容や正確性について一切責任を負いません。

国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターは、デンマーク赤十字社が支援をしています。

目次

はじめに..... 5

はじめに..... 6

このマニュアルの使い方..... 7

ファシリテーター..... 7

研修プログラム..... 8

研修プログラム..... 9

1 日目..... 10

セッション 1：はじめに..... 10

セッション 2：ピアとは誰か？..... 12

セッション 3：私たちの年代に影響を与える問題とは？..... 14

セッション 4：PFA の導入 16

2 日目..... 21

セッション 5：PFA の実践 21

セッション 6：ピアサポートとしての PFA の活用 22

セッション 7：私たちが PFA を提供する際の問題点 23

セッション 8：セルフケア..... 25

セッション 9：まとめ..... 27

資料..... 28

資料 1：グループワーク用の事例..... 29

資料 2：フィードバックの方法..... 30

資料 3：紹介する..... 31

序文

仲間や友達を支えるにはどうすればいいでしょう？ 何をすれば、何を言えばいいでしょう？ 何を言っているといけないのでしょうか？ 困っている人を見かけた時、多くの若者たちはこうした疑問に直面します。若者が思春期特有の難しい発達課題に取り組むのは自然なことです。しかし悲しいことに、より深刻な問題に取り組まなければならない若者も数多くいます。多くの若者が健やかな成長を遂げられず、メンタルヘルス不調に苦しんでいるという報告が相次いでいるのです。孤独を感じ、どのように他の人に助けを求めればいいのかわからないという若者が、世界中で増えているように見受けられます。人道危機においては精神疾患の有病率が2倍以上に増えると言われており、驚くべき数の若者に影響が及んでいます。

仲間との交わりは、若者が健やかに成長するうえで最も重要な要素のひとつです。互いに支え合えるようになること、押しつけがましくないやり方で手を差し伸べる方法を知ることが、若者にとって非常に大切な社会的・発達の・心理的スキルです。また、メンタルヘルス不調の多くは思春期に現れるため、若者に焦点を当てることはとりわけ重要です。サイコロジカル・ファーストエイドによるピアサポートは、苦しんでいる仲間心理社会的支援を早期かつ持続的に提供する中心的な役割を果たします。メンタルヘルス不調の出現や悪化を防ぐには、適時適切な支援を提供することが欠かせません。

サイコロジカル・ファーストエイドは、助けを必要としている人を、ある体系化されたやり方で支える手法です。これには、困っている友達を気かけ、相手の反応や気持ちに注意を払い、耳を傾け、必要であれば実際に役立つ支援を行うことが含まれます。また、サイコロジカル・ファーストエイドはそばにいてもあります。悩んでいる友達に、自分を支えてくれる人がいると感じてもらうことができるのです。

国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンターは、サイコロジカル・ファーストエイドを世界中の若者に利用してもらうため、研修ツールキット「困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピアPFA～」を作成しました。この研修ツールは、思いやりある支援者になろうとする若者のために作られており、良い聴き手になるためのスキルや、相手を依存させることなく実際に役立つ支援を提供するためのスキルを伸ばします。仲間を支えるために必要なスキルや知識を身につけることは、若者にとって大きな力となります。支援者が自分自身をケアする必要性についての認識も高めます。また、ひとりぼっちで誰かを助ける役割を抱え込まないように、サポートを得る方法も学びます。

このツールキットは、赤十字・赤新月社だけでなく、学校、クラブ、青少年団体などのさまざまな場で活用でき、スポーツやレジャー活動に取り入れることも可能です。

Nana Wiedemann

Nana Wiedemann

国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター長

はじめに



はじめに

「困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA～」は、国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会的支援リファレンスセンター（以下、連盟 PS センター）により作成された資料パッケージの一部です。このパッケージ資料は若者に PFA を紹介し、PFA とは何か、さまざまな状況でピアサポートを提供するために PFA をどのように活用できるかについての概要をまとめたもので、以下の 2 つから構成されています。

- ・ **困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA ハンドブック～**。このハンドブックでは、若者に PFA を紹介しています。PFA の行動原則「みる きく つなぐ」について説明し、仲間を支援するためにどのように PFA を活用できるか例を示しています。
- ・ **困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA 研修マニュアル～**。本マニュアルがこれに当たり、2 日間の研修を想定したプログラムとノートで構成され、その他 PFA に関する資料も紹介しています。

ピア PFA 研修は、単独で開催できるほか、若者を対象としたより広いテーマの研修や活動のひとコマに取り入れることも可能です。

このプログラムでは、12 歳から 23 歳までの若者を対象とした 2 日間の研修を想定しています。主な学習目標は以下のとおりです。

研修終了時に参加者は、

- ・ PFA とは何かを理解できる。
- ・ ピアに対して PFA を提供することができる。
- ・ PFA の範囲を超えるサポートを相手が必要としている場合、どうすれば良いかを理解できる。
- ・ セルフケアの手だてについて知り、自分へのサポートとつながりを持つことができる。

サイコロジカル・ファーストエイド

サイコロジカル・ファーストエイド (PFA) とは、困っている人へ手を差し伸べる際に使える一連のスキルと知識のことです。PFA を提供することで、相手が難しい状況のなかでも落ち着きを取り戻し、ストレスを軽減できるよう手助けします。PFA には、相手とそのニーズに注意を払い、その人が適切な情報に基づいた判断をすることともに、必要な支援を得られるように手助けすることが含まれます。

流行性の感染症への対応

このマニュアルは、新型コロナウイルス感染症の流行時に作成されました。流行性の感染症対策は地域、時期や感染症そのものによって異なるため、このマニュアルでは特に具体的な安全対策について記載していません。研修のファシリテーターは、実際の状況に応じて、「密」の回避、換気、マスクの適宜着用、手洗いなど推奨されている感染予防対策に従ってください。

この研修は、若者が PFA を通じて仲間同士で支えあう役割を担うことを重視しています。PFA ピアサポーターとなる候補者を選ぶことが目的ではありません。しかし、研修終了後にピア PFA のアンバサダー（ピアの中でリードする存在）などを参加者から募ることもできるでしょう。その場合は、役割に応じた研修がさらに必要となります。

PFA に関するその他の資料は、連盟 PS センター（現：MHPSS ハブ）のウェブサイトから入手できます。
<https://mhpsshub.org>

このマニュアルの使い方

研修プログラムは2日間で構成され、8ページに示す「研修プログラム」表のとおり、1日目に4つのセッション、2日目に5つのセッションを行います。あるいは、状況に応じて週1回1セッションずつ進める方法や、数セッションずつ何週かにわたって進める方法をとってもかまいません。1か所に集まることが難しい場合は、リモートでの開催も可能です。

この研修は12歳から23歳までの若者を対象としています。可能であれば、例えば、12～15歳、16～19歳、20～23歳というように、年齢層別に参加者を分けても良いでしょう。低めの年齢層に適した学習方法もあれば、高めの年齢層に適した学習方法もあります。もちろん、ファシリテーターの判断で、対象の参加者グループのニーズに応じて学習方法を修正してもかまいません。

このマニュアルで示している学習方法は主体的・対話的で深い学びを促進します。参加者は、PFAの知識とスキルを使うエクササイズに取り組みます。少人数のグループ学習であれ、全体学習であれ、すべてのセッションで積極的な参加が促されるとともに、個人の振り返り時間も設けられています。フィードバックは建設的に、かつ敬意をもって行われなければなりません（資料2を参照）。参加者数は原則25人以下、10人以上を推奨とします。

研修会場は全員で身体を動かすことや、ロールプレイなどができると同時に、小グループで作業をする余裕もある十分なスペースを確保することが重要です。基本的な必要物品は以下のとおりです。

- ・模造紙、紙、および付箋紙（または小さな紙）
- ・マーカー、ペン、カラーペン

その他の物品が必要な場合など、詳細は研修ノートに記載されています。

アイコン	アイコンの意味
	所要時間
	セッションの狙い
	主な学習ポイント
	必要な物品

ファシリテーター

ファシリテーターは、PFAや若者との関わりについて適切な経験や知識を備えていることが重要です。以下の条件を満たしているファシリテーターが望ましいでしょう。

- ・PFAの行動原則と方法について熟知している。
 - ・実際にPFAを提供した経験がある。
 - ・12歳から23歳までの若者と関わることに慣れており、独創的で生き生きとした学習・研修を展開できる。
- 1名は若者、1名は18歳以上からなる計2名のファシリテーターで研修を行うことが理想的でしょう。

研修が始まる前に、ファシリテーターは参加者が地元で利用できる支援サービスを必ず確認しておかなければなりません。これは、参加者が誰かに相談しなければならなくなった時や困った時に頼ることのできる、地元の団体や機関のことです。資料3は、ファシリテーターが紹介先の連絡窓口をリストアップするためのテンプレートです。

ファシリテーターへのメモ：ピア PFA 研修の準備として、「困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA ハンドブック～」をあらかじめ読んでおいてください。このハンドブックは、若者に PFA を知ってもらうことを目的としています。可能であれば、参加者用にハンドブックのコピーを用意してください。

研修プログラム

セッション	所要時間	必要な物品
1日目		
セッション1：はじめに	1 時間	研修プログラムが書かれた模造紙、白紙の模造紙、マーカー、付箋紙または小さな紙と粘着テープ、ペン
セッション2：ピアとは誰か？	1 時間	模造紙、付箋紙またはマーカー
セッション3：私たちの年代に影響を与える問題とは？	1 時間	模造紙、付箋紙または小さな紙と粘着テープ、帽子または容器になる物、マーカーまたはカラーペン
セッション4：PFA の導入	3 時間	風船、キャベツゲーム用「PFA とはこういうものです / ではありません」の各項目をひとつずつ印刷した紙、模造紙とマーカー、利用できる紹介先を記載した資料 3 のコピー
2日目		
セッション5：PFA の実践	1.5 時間	「内容」「感情」「ニーズ」のいずれかが記載された人数分のカード
セッション6：ピアサポートとしての PFA の活用	1.5 時間	紙とペン、事例のコピー（必要に応じて）、「みる」「きく」「つなぐ」と書かれた人数分のカード（カード 1 枚につき 1 つの行動原則）セット
セッション7：私たちが PFA を提供する際の問題点	1.5 時間	事例のコピー（必要に応じて）、事例用の質問が書かれた模造紙、白紙の模造紙とマーカー
セッション8：セルフケア	1 時間	研修後に参加者をサポートしてくれる先輩や先生などの連絡先
セッション9：まとめ	30 分	紙またはカード、人数分のマーカー

ファシリテーターへのメモ：

実際に研修プログラムを計画する際は、休憩と食事の時間を加えてください。

研修プログラム



1 日目

セッション 1：はじめに



1 時間



参加者がお互いとファシリテーターに自己紹介をする。
研修の概要を説明する。



お互いに知り合う。前向きで楽しく安全な学習環境を築き、生産的な相互学習が行える基盤を整える。



研修プログラムが書かれた模造紙、付箋紙または小さな紙と粘着テープ、
ペン、白紙の模造紙、マーカー

1. 参加者全員に歓迎の言葉を述べてから、次のように説明します。PFA を学ぶことで、皆さんは思いやりある支援者とはどのような存在なのかが解ります。良い聴き手になるためのスキルや、相手を依存させることなく実際に役立つ支援を提供するためのスキルを伸ばせます。自分自身のケアについての認識も高まります。また、ひとりぼっちで誰かを助ける役割を抱え込まないように、サポートを得る方法も学べます。
2. 研修プログラムをざっと読みあげ（参加者がすぐ見られるように壁に貼ります）、2 日間の予定を全員が理解しているか確認します。
次に、この研修から何を習得したいかを参加者に考えてもらいましょう。この研修に期待することを付箋紙 1 枚につき 1 つずつ書いてもらいます。
3. 全員で立ち上がって輪になってもらい、特に順番は決めず 1 人ずつ一歩前に進み出て、自分の名前と書いた期待を 1 つ言ってもらいます。例えば、「こんにちは、レオです。PFA について学びたいと思います」、「ムスビといいます。グループの皆さんと一緒に楽しみたいです」といった感じです。他の人は「よろしく、レオ!」、「こんにちは、ムスビ!」のようにその人へ挨拶を返します。
全員の自己紹介が終わったら、期待を書いた付箋紙を指定の模造紙に貼ってもらいます。
4. 全員に座ってもらうか、付箋紙が貼られた模造紙の周りに集まってもらいます。誰もが期待を持って研修に来ていると説明し、1 つ 1 つ声に出して読み上げます。その際、同じ内容があればまとめます。例えば、何人かが「PFA のやり方を学びたい」と書いているかもしれません。他にもまとめられる期待はないかを参加者に尋ねます。まとめられない期待もあるかもしれませんが、そのまま構いません。この手順ですべての付箋を読み上げ、もし意味がはっきりしない期待があれば説明してもらいます。
最後に研修についての思いを共有してくれたことを全員に感謝します。
5. 簡単なゲームを行いましょう。お互いの名前を覚えられるように、参加者の名前を使うゲームを選びます。
6. 一緒に研修を進めていく上でのルールをグループ全員で決めておくと、研修がうまくいくと説明します。「この研修を全員にとって実りあるものとするため、皆で守る約束事をすべてリストアップしてこのグループのルールを作りましょう。アイデアはありませんか?」と呼びかけます。
「～してはいけない」という禁止表現によるルールのリストを作るのではなく、ポジティブに考えるよう促します（グループルール例を参照）。おそらく次のような要素が話し合われるでしょう。

- ・お互いの話をしっかりと聴くこと
- ・質問しやすい環境づくり
- ・携帯電話の使用についての合意
- ・グループ内の信頼を構築するための工夫
- ・SNS でシェアすることやしないことについての合意
- ・時間遵守

参加者からボランティアを募り、話し合いの間、合意に至ったグループルールの項目をすべて模造紙に書き留めてもらいます。話し合いがまとまったら全員にグループルールへ署名してもらい、研修中は常に見える場所に貼りだしておきます。

7. 参加してくれたことを全員に感謝して、この時間を締めくくります。皆さんはこのセッションから、すでに全員で協力しながら学び始めていると伝えます。

私たちのグループルール（例）

- ・私たちはお互いの話に耳を傾けます。言いたいことを最後まで言えるよう、お互いに人の話を遮らないことを約束します。
- ・私たちは、携帯電話をマナーモードにし、休憩時間以外は使いません。
- ・私たちは、質問するのは良いことだと考えます。質問しやすい雰囲気づくりに努めます。
- ・私たちは、お互いに意見を交わしながらグループで協力し、敬意をもって共に学びます。
- ・私たちは、信頼し合える環境を築きます。話したくないことを共有する必要は誰にもありません。
- ・私たちは、全員が承諾した場合のみ、研修の写真や動画を SNS にアップします。18 歳未満の参加者は、保護者や養育者の許可も確認します。
- ・私たちは、時間通りにセッションを開始・終了します。休憩後は、約束した時間に集合します。
- ・誰かに心配なことや困ったことが起きた場合、私たちはファシリテーターに助けを求めます。

署名：玲雄、結、朋恵、則子、峰生、寧寧、佳世子、茉里、真由美、勇貴、美幸、教子、博樹

セッション2：ピアとは誰か？



1 時間



ピアとは何かを定義する。



ピアの主な特徴を明らかにする。参加者に個人、ペア、全体で作業をする機会を与える。



模造紙、付箋紙またはマーカー

1. 導入から始めましょう。全員立ち上がって輪になってもらいます。「これから皆さんに歩き回ってもらいます。私が『止まってください』と言ったら、隣の人とペアになって1～2分でお互いの共通点を見つけてください。ペアを組んだ際は、もう一度相手に名乗ってから始めてください」と説明します。「始め」と合図して全員に動き回ってもらってから「止まってください」と呼びかけ、ペアで数分間かけて共通点を見つけてもらいます。これを2、3回新たなペアで繰り返してもらいます。
2. いくつかのペアに、自分たちがどうやって共通点を見つけたのかを教えてください。ここで尋ねるのは、どのような共通点を見つけたかではなく、どのような質問をしあったかということです。PFAでは役立つ質問をすることが重要であり、この後の研修で学んでいくと伝えます。
もし発表者がオープンクエスチョン（「はい」や「いいえ」ではなく、自由に回答できる質問）を使っていた場合は、役立つ質問の方法例として評価します。
3. 全員で席に着いて、「ピア」の概念について全体で話し合ってもらいます。ピアとは一般的に英語で「同じ立場で同等の人」や「仲間」を意味すると説明してから、次のような質問をします。
 - ・ピアという言葉から誰を連想しますか？あなたにとって誰がピアにあたりますか？
 - ・自分とは異なるグループの人とピアになることは可能ですか？
 - ・あなたと同じ年齢の人はあなたのピアであり、何らかの共通点があると言えますか？

年齢、ジェンダー、住んでいる場所、信仰、文化など類似点についての考え方を話し合います。組んでいたペアのいくつかに、見つけた共通点を教えてください。例えば、好きな音楽、本、動画、SNSグループが同じだったかもしれません。気候変動や女子教育など、社会的なテーマの意見や姿勢が似ていたかもしれません。
4. ピアとは何かについての考えを参加者に共有してもらいましょう。その発言を「ピアとは誰か？」という見出しをつけた模造紙に記録します。模造紙の中央に線を引いて、左側にどのようなグループがピアにあたるかの意見を書き込みます（次の例を参照）。

ピアとは誰か？

※以下は参加者の意見例

自分と同年代の人全員
自分と同じ学校に通学している人全員
ラップミュージックが好きな人全員
ベジタリアンの人全員
同じクラスの男子全員
同じクラス的女子全員
同じ地区に住む同年代の人全員
サッカーをするのが好きな人全員
森林伐採反対運動をしている人全員

5. 次に、各参加者にマーカーまたは付箋紙数枚を配ります。自分にとってこれはピアだと思うすべての意見の右側に、それぞれ✓印を記入するか、付箋紙を貼ってもらいます。参加者が異なる意見を選んでも問題ありません。選ぶ際に各自の名前も一緒に書いてもらうかどうかは、グループの状況に応じて決めてください。
6. 全員が作業を終えたら、次のような質問をします。
 - ・ピアだと思った、または思わなかった理由を皆に説明してくれる人はいますか？
 - ・グループ全員の回答から、どのようなことがわかりますか？
 - ・それぞれの意見の違いから考えると、ピアとはどのようなものだと言えますか？
7. ピアの定義は通常、以下であると示してこの時間を締めくくります。

ピアとは、あなたと同年代の人、あなたと対等な人、あなたと類似点のある人です。

ファシリテーターへのメモ：上記の定義における対等とは、例えば、2人の生徒の関係のように、両者の力関係が同等であるということを意味します。生徒と教師のように、両者の関係において一方(教師)が力を持っている場合とは異なります。

セッション 3：私たちの年代に影響を与える問題とは？



1 時間



若者が直面するさまざまな問題を探る。



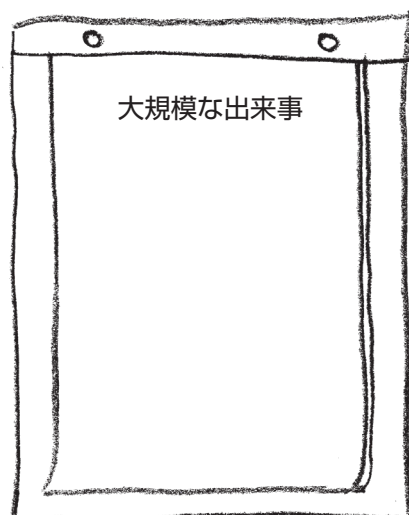
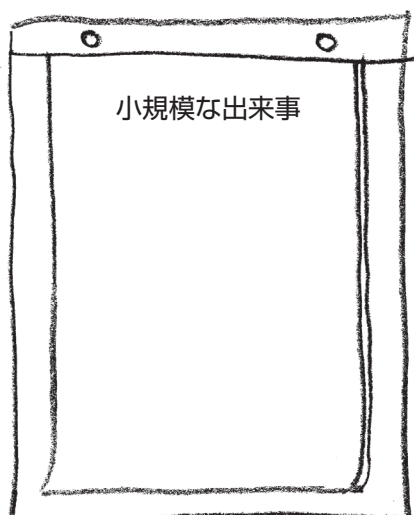
小規模な出来事と大規模な出来事を区別する。出来事後に生じるよくあるストレスのサインを把握する。



模造紙、付箋紙または小さな紙と粘着テープ、帽子または容器になる物、白紙マーカーまたはカラーペン

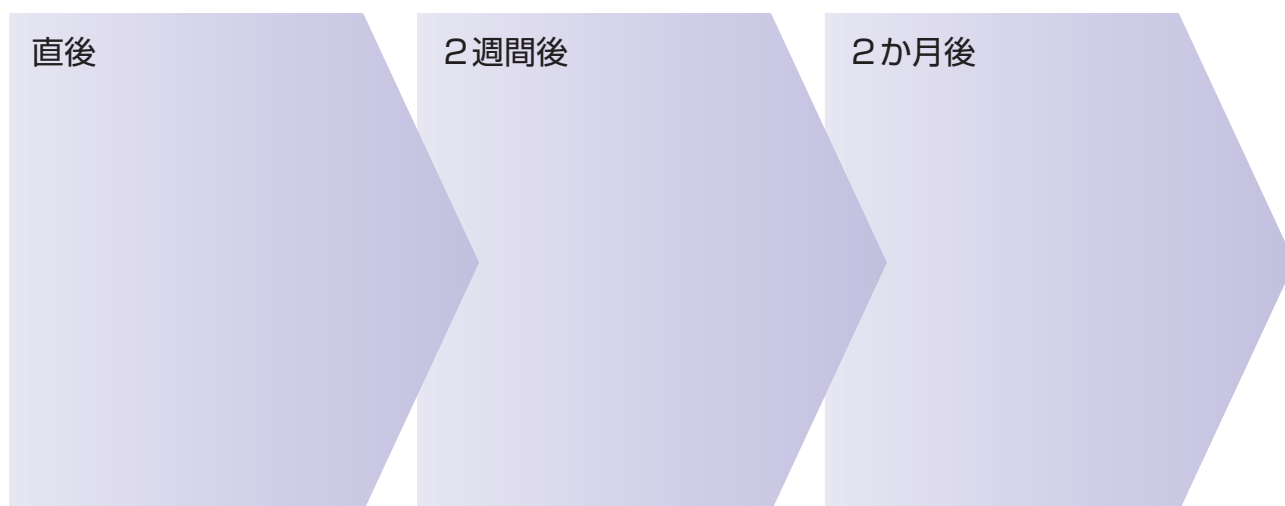
ファシリテーターへのメモ：「困っている友達へのサイコロジカル・ファーストエイド～ピア PFA ハンドブック～」の中で危機的な出来事への反応について記載しています。

1. 「あなたやあなたのピアが最近困っていることや悩んでいることはありますか？それはどのような問題ですか？」と尋ねて始めましょう。意見を挟まずに数人の参加者から話をじっくりと聴きます。
2. 若者は、多くの人に影響を及ぼすような大きな問題だけでなく、日常生活上の個人的問題にもしばしば直面すると語りかけます。可能であれば、参加者から聞いた悩み事を個人的な悩み事と大きな影響を及ぼす問題とに分類して例示します。
3. 全員に小さな紙を配って、自分たちと同年代の人が生活の中で直面するかもしれない問題を、紙 1 枚につき 1 つずつ書き出してもらいます。自分の名前は書かないようにしてもらいます。
次のように説明しましょう。「皆さんの年代は、友達関係や、学校でのいじめなど、日常的な問題に思い悩むかもしれません。また、ここにいる全員に影響を与えるような感染症の大流行や、自分の住む街や地域、国全体にまで影響する災害や緊急事態、大規模な危機など、もっと大きな問題に悩まされるかもしれません」。
書き終わったら、紙を帽子または他の容器の中に入れてもらいます。
4. 2 枚の模造紙（1 枚には「小規模な出来事」、もう 1 枚には「大規模な出来事」と見出しをつける）を壁に貼ります。ここで言う規模とは、出来事そのものの大きさや影響を受ける人数のことであり、個人に与える影響の大きさのことではないと説明します。

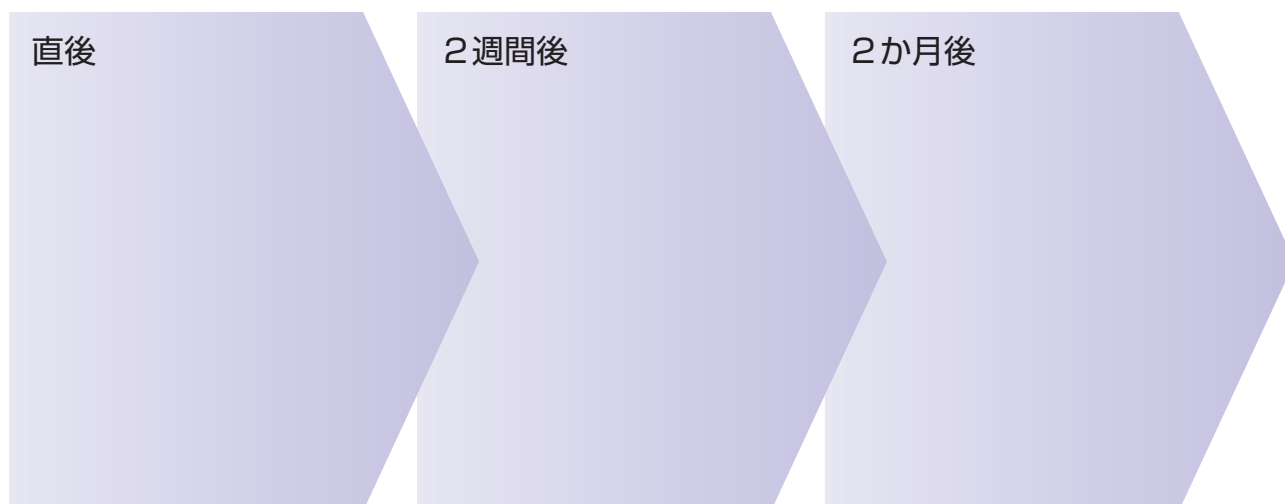


5. 全員に立ち上がって輪になってもらい、輪の真ん中に帽子（容器）を置きます。
 まず、1人ずつ順番に帽子の中から紙を1枚取ってもらいます。
 それから、隣同士で向き合ってペアになり、紙に書かれている出来事が小規模なのか、大規模なのかを、2～3分間で話し合ってもらいます。
 その後、5分間かけて各ペアの意見を全体で共有してから、持っている紙を模造紙（小規模な出来事または大規模な出来事のどちらか）に貼り付けてもらいます。
6. 再度ペアに戻って模造紙のリストから2つの出来事（小規模から1つと大規模から1つ）を選んでもらいます。同じ出来事を選んだペアがいても構いません。
 その出来事によって影響を受けた人がどのような反応を示すかを、時間経過に沿って3つ（経験した直後、2週間後、2か月後）に分けて考えてもらいます。紙とマーカーを渡し、時間軸となる線を描き、その時間軸に沿って反応を書き込んでもらう作業を2回（1回目は小規模な出来事、2回目は大規模な出来事について）行います。
7. 小規模または大規模な出来事によって影響を受けた同年代の仲間が必要とするものは何かについて全体で話し合い、この時間を締めくくります。

小規模な出来事：（選んだ出来事を書きます）



大規模な出来事：（選んだ出来事を書きます）



セッション 4：PFA の導入



3 時間



PFA の行動原則を学び、練習してみる。



手を差し伸べる前に、どのような準備をするのかを知る。手を差し伸べる時に落ち着きを保つ方法を知る。行動する前にまず見るということを知る。積極的傾聴ができるようになる。相手を適切なサービスへとつなぐ方法を知る。



風船、キャベツゲーム用「PFA とはこういうものです」と「PFA とはこういうものではありません」の各項目をひとつずつ印刷した紙、模造紙とマーカー、利用できる地元の紹介先を記載した資料 3 のコピー

準備：エクササイズ 1（20 分）

ファシリテーターへのメモ：もしも、ひとりひとつの風船だとエクササイズが簡単すぎるようであれば、風船の数を増やしてみることを検討してください。

1. 全員に次のように語りかけます。「ここまでの研修で、私たちはお互いに知り合い、ピアとは何か、自分たちにとってのピアとはどのような人たちが、また、自分たちの年代がどのような問題に直面するのかを一緒に考えました。多数の人びとに影響を及ぼす問題、少数の人にだけ影響を及ぼす問題など、大小さまざまな出来事があることも学びました。ここからはサイコロジカル・ファーストエイド、PFA とその方法を学びます」
2. 困っている友達に手を差し伸べる時は、自分自身にも気を配る方法を知っておかなければならないということ、それが PFA 学習の出発点だと説明します。
全員で立ち上がって会場の開けたスペースに集まってもらった後、風船を 1 つずつ配り、膨らませてもらいます。次に、「始め」と言ったら風船を下に落とさないよう、上に向かってはじき続けるよう参加者に指示します。自分が今持っている風船だけでなく、他の人が膨らませた風船もすべて床に落とさないようにするゲームだと補足します。その後はあまり指示を出さずに 2 ～ 3 分続けてもらいます。少し騒然とした雰囲気になるでしょう。
3. 「ストップ」と呼びかけて興奮状態を鎮めます。
全員に着席を促し、今起きたことを皆で振り返ってもらいましょう。各自が何を考えながら指示に取り組んでいたのかを話し合ってもらいます。自分の風船に集中していたのは誰か、友達の風船を心配していたのは誰かといった質問をします。各参加者はどのようなことに気を留めていたでしょうか？友手を助けた人、脇に下がったままだった人、楽しんでいた人などにそれぞれ肯定的なコメントをします。
4. 風船のエクササイズを、困っている友達に手を差し伸べる時の準備と関連づけます。振り返りで出た参加者の発言を例に挙げ、準備には心と体の両方が含まれることを説明します。
次のように語りかけます。「今のエクササイズで友達を助けようとした時、まず自分のことを確認してから他の人に目を向けた人もいるでしょう。『よし、自分はちゃんとやれる。すべきことは解っているんだから』。これは他の人を手助けする前の大切な心の準備です。また、実際の支援の場では体の準備をすることもあります。例えばベストやヘルメットを身に着けることです」

5. 私たちが困っている友達に手を差し伸べる時、自分自身を落ち着かせるにはどうすれば良いかを話し合っ
て、この時間を締めくくります。例えば、相手と関わる前に何回か深呼吸をする、落ち着くために静か
に自分に語りかける（セルフトーク）、行動する前に数分間状況を観察してみる、といった方法があるで
しょう。

みる：エクササイズ 2（20 分間）

ファシリテーターへのメモ：このエクササイズでは、参加者グループに適した場面を使用してください。研
修ノートでは下の 3 つの場面を想定していますが、参加者グループの暮らしや経験に即したものに置き換え
てもかまいません。

1. 全員に次のように語りかけます。「次はグループに分かれて困ったことが起こる場面について考えてみま
しょう。無言のまま、みなさんの身体や物を使って写真のように場面を表現してもらいます」
2. 一部の参加者に、人数の異なるグループを 3～4 つ作ってもらい、以下のような場面をセリフも動きも
なく写真のように表現してもらいます。参加者の総数によって表現を担当するグループの人数を調整し
ます。
 - ・ 6 人のグループには、交通量の多い道路での自転車事故を表現した場面
 - ・ 3 人のグループには、運動場で喧嘩をしている 3 人の同級生を表現した場面
 - ・ 大人数のグループには、強風で倒れたフェンスにぶつかった若者を表現した場面
3. 残りの人には 2、3 人の組になって、表現しているグループの周りを歩きながら、何の場面なのか、そ
の場にどのような支援が必要かを話し合ってもらいます。
4. 全体で集まり、参加者に自分たちが見た場面と、登場人物のニーズについてまとめてもらいます。この
エクササイズの主な学習ポイントは、どのような場合も行動する前にまずよく見ることがとても大切だ
ということです。この点を必ずはっきりと伝えてください。
5. 最後に困っているピアへの適切な近づき方を話し合います。次の声かけはその一例です。
 - ・ 「どうしましたか。〇〇といいます。手を貸しましょうか？ 何があったのですか？ 怪我はありませんか？」

PFA の導入：エクササイズ 3（エクササイズ 3～6 で 140 分）

1. 参加者の年齢層が高い場合は、ハンドブックに記載されている「PFA とはこういうものです」「PFA と
はこういうものではありません」の囲みを使用してください。各項目を音読し、参加者にその意味を自
分の言葉で説明してもらいます。
参加者の年齢層が低い場合は、キャベツゲームを行います。次の囲み（「PFA とはこういうものです」
「PFA とはこういうものではありません」）の各項目を一文ずつ別々に印刷し、順番をバラバラにしてか
ら、キャベツの玉のように紙を内側から外側へ一枚ずつ丸めこんで 1 つのボール形にしておきます。参
加者には輪になってもらい、そのボールを次から次へと投げ合ってもらいます。ボールを受け取った人
は外側の紙（キャベツの葉）を 1 枚はがして書いてあることを読み上げます。参加者はそれが PFA な
のか、それとも PFA ではないのかを判定します。間違いがあれば正し、なぜそれが PFA なのか、ある
いは PFA ではないのかの理由を説明します。質問があれば答えます。

PFA とはこういうものです：

- ・ 困難な状況にある人を安心させ、落ち着けるように手助けする
- ・ 相手が何を必要とし、何を心配しているのかを確認する
- ・ 相手がさらなる危害や危険に遭うことを防ぐ
- ・ 気持ちを支えて、そばにいる
- ・ 差し迫った問題を相手が解決できるように手助けをする
(例：相手の知り合いで迎えに来てくれる人に連絡するなど)
- ・ 相手が必要とする支援をどこで得られるのか見つけられるよう手助けする

PFA とはこういうものではありません：

- ・ 専門家のみが行える行為
- ・ 心理的な治療やカウンセリング
- ・ 起きた出来事の原因や意味について深く考えさせる
- ・ 何が起きたかを細かく話すよう求める
- ・ 起きた出来事について無理に感情を引き出そうとする

2. 次のように語りかけます。「PFA には 3 つの行動原則があります。それは『みる きく つなぐ』です」(詳細はハンドブックを参照)。模造紙に 3 つの原則を書きます。それぞれの意味を次のように説明します。

- ・ 「みる」とは、安全か、どのような手助けが必要か、自分が手助けできるのかどうか、自分の安全を確保しつつ手助けできるかを見極めることです。「みる」では、手助けしようとしている友達の状態にも目を配ります。相手の応答はどうか、どのようなサポートであれば安全で適切に相手のニーズを満たせるのかを見極めましょう。
- ・ 「きく」とは、コミュニケーションをとる方法であり、積極的傾聴です。積極的傾聴とは、ただ耳で聞くだけではありません。自分の態度やアイコンタクトなども含まれます。相手の沈黙や落ち着くための時間を受け入れることも意味します。
- ・ 「つなぐ」とは、相手が必要としているサポートにつながるよう手助けすることです。それは、大切な人や家族かもしれませんし、教師やソーシャルワーカーなどの信頼できる大人、あるいは専門家によるサポートも考えられます。

きく：エクササイズ 4

1. 「みる」の原則は写真のように場面を表現したエクササイズで学んでいるため、次は「きく」を学ぶと伝えます。全員で輪になって立ってもらい、これから架空のボールを投げ合ってもらいと説明します。エアボールを受け取った人は、相手の話を聴いていない時の態度をボディラングージで皆に示します。エアボールを投げる時は投げ渡す相手の名前を呼んでから「相手の話を聴いていない時にどうするか、やって見せて！」と言って投げてもらいます。
2. 参加者の年齢層が高い場合は、続けてお題を追加します。「聴いているふりをしているけれど、実は聴いていない時はどうするか、やって見せて！」。例えば、誰かに話をしている時にもし相手がうつろな目をしていたら、その人は完全に上の空である、といった態度です。

3. 聴いていないことを表す典型的な態度をまとめます。例えば、腕を組む、よそ見をする、きょろきょろする、うつむく、ため息をつく、そわそわする、指や足で机や床をトントン叩く、話をさえぎる、気が散るような動きをするなどです。参加者の年齢層が高ければ、真剣に話を聴いている時にはどうなるか、どのような態度を表すか（話している人を見る、うなずくなど）、また、実は心ここにあらずで、傾聴モードになっていない時にはどうなるかを話し合ってもらいます。
その後、相手の話を聴くときに難しさを感じることは何かを全員に尋ねます。例えば、相手の反応に集中できなかったり、自分が次に何を言うかを考えてしまったり、他の人の話や電話などの雑音に気が散ってしまったり、沈黙に居心地悪さを感じてしまう、などがあるでしょう。
ここで短い沈黙を体験します。全員で輪になって座るよう促し、1 分間黙ってもらった後に感想を聞きます。最後に「皆で沈黙していても穏やかに過ごすポイントは何だと思えますか？」と尋ねます。
4. 今度は全員で立ち上がってペアになってもらいます。最初に自分の趣味について 2 分間話してもらい、その後聞き手にその話を要約してもらいます。最後に話し手から要約が正しかったかどうか伝えてもらいます。これを交互に行います。
5. いよいよ最後に、ロールプレイでじっくり「きく」を練習すると伝えます。
これまで組んだことのない相手とペアを作ってもらい、1 人を A、もう 1 人を B とします。A は困っている友達、B はピア PFA 提供者の役を演じます。各ペアに「私たちの年代に影響を与える問題とは？」の時間で挙げた小規模な出来事の中から 1 つ選んでもらいます。参加者には「困っている A さんの話の内容・感情・ニーズ、3 つに対して B さんがどのように注意を払いながら聴いているかをファシリテーターは観察します」と伝えておきます。
6. 最後に PFA の「きく」原則について何を学んだかを参加者に尋ねて、この時間を締めくくります。
7. リフレッシュのために簡単なゲームを行います。参加者から提案されたもの、またはグループに適したものをひとつ行います。

つなぐ：エクササイズ 5

1. 今度は PFA の 3 つ目の原則「つなぐ」を学ぶと伝えます。次のように語りかけます。
「『つなぐ』とは、相手が必要としているサポートにつながれるよう手助けすることです。つながる先は大切な人や家族かもしれませんが、教師やソーシャルワーカーなどの信頼できる大人、あるいは専門家によるサポートも考えられます。
重要なのは、PFA のスキルを使って困り事を抱えたピアのことを助けられる誰かにつなげることです。つまり、ピアに PFA をする前に、あなたは自分の地域でつなぐことができる先を知っておく必要があります。紹介できるサービスのリストを作っておくことは、PFA の大切な準備になります。これから皆で作っていきましょう」
2. 参加者に 4、5 人のグループになってもらいます。自分たちの地域で思いつくサポートの種類を話し合ってから、すべて書き出してもらいます。数分間かけて、どのような分野が挙げたかを丁寧に尋ねましょう。次に、地域の紹介できる支援先情報を記載した資料 3 のコピーを配ります。または、時間があれば各グループから希望者を募り、自分たちで挙げた支援先に連絡して状況を説明し、助けを求めるロールプレイに変更しても良いでしょう。
3. 困っているピアを他の支援につなげる際の留意点についてアドバイスします。アドバイスの内容は、紹介する際には、学校の先生など身の回りにいる頼りになる大人へ相談すれば手助けしてくれること、相手の個人情報は他の友人や家族に漏らさないこと、つなげようとしている他の仲間を手助けする方法などが考えられるでしょう。
4. 相手が深刻なストレスを受けているかどうかを知ることが大切だと伝えます。その場合、専門家のサポートにつなぐことが不可欠です。深刻なストレスのサインの例を模造紙に書き出して読み上げます。それぞれのサインについて、参加者から順番に意見をもらうか、質問をしてもらいます。

深刻なストレスのサイン

～こんな時は PFA の範囲を超えたサポートが必要～

手を差し伸べようとしている友達が変わってしまったと感じることや、あまりに様子が違うため、同じ人だと思えなくなることもあるでしょう。そのような相手には、あなたが提供できる以上のサポートを必要とすることを示す深刻なストレスのサインが見られるかもしれません。

より専門的なサポートの必要性を示す行動やサインには、次のような例があります。

- ・しばらく眠れておらず、混乱が見て取れる。
- ・とても気落ちしていて、以前のように食事や自分の身の回りに関心がない。
- ・カッとなりやすく、いつもよりも怒りっぽい。
- ・自分自身や他人を傷つける恐れがある。
- ・薬物や（成人の場合）アルコールを過剰にとり始める。
- ・差し迫った危険にさらされていると話す。

総合：エクササイズ6

ファシリテーターへのメモ：このセッションの残り時間で、もう少し「きく」の練習をしても良いでしょう。

1. 参加者に 4 人グループを作ってもらい、以下のようなシナリオをグループ毎にひとつ与えます。

- ・ A さんは他のクラスやグループの誰かからネットいじめにあっている。
- ・ A さんはジェンダー、社会階級、または民族的背景をもとにからかわれている。
- ・ A さんは身元も性別も判らない年上らしい人たちとのオンラインチャットをやめられない。
- ・ A さんは失業を原因とする両親の喧嘩に悩んでいる。
- ・ A さんは大好きだった叔父さんを急病で亡くした。
- ・ A さんは通学中にあるグループから（性的な嫌がらせにあたるような）嫌なあだ名で呼ばれている。
- ・ 幼馴染が弟や妹をたたいている。A さんはそのような行動を止めるよう、幼馴染にうまく伝える方法を知りたい。
- ・ A さんは多量に飲酒していて、薬物にも手を出し始めている。

または、前の時間で挙げた小規模な出来事や大規模な出来事の例を使用します。

2. 各グループに次のような指示を与えます。

4 人グループを 2 組のペアに分け、まず片方のペアが問題を抱えている友達へどのように手助けするのかロールプレイを行います。ペアの内、ひとりには問題を抱えている A さん役で、もうひとりには A さんの友達役です。最初に友達役から A さんを気遣った後、相手の話の内容・感情・ニーズに注意を払いながら聞き役に徹します。もう一方のペアはロールプレイを観察し、終わったらフィードバックします。今度は、観察していたペアが同じシナリオでロールプレイを行い、片方のペアは観察とフィードバックをします。

最後に、4 人そろってロールプレイについて手短かに話し合い、学びがあったポイントを 5 つ決めます。

3. 全員で集合します。観察したことを話し合い、各グループの学習ポイントを共有してもらいます。

4. 1 日目のまとめをします。例えば、研修の最初に自分で書いた研修への期待を思い出してもらい、その期待を満たすことができそうかどうかを尋ねます。

2日目

セッション 5：PFA の実践



1.5 時間



PFA についての知識を深める。



手を差し伸べる際は決めつけで判断しないことについて理解を深める。
助けを求めている友達の話の内容・感情・ニーズの聴き方に関する学びを深める。



「内容」「感情」「ニーズ」のいずれかが記載された人数分のカード

1. 2 日目の開始にあたり、全員を温かく迎えます。参加者の様子を確認し、PFA について 1 日目に学んだことを希望者に要約してもらいます。
2. 面白いゲームから始めましょう。決めつけて判断してしまう支援者の悪い例を考えるのです。参加者にペアになってもらい、助けを望む相手に対して聞き役が勝手に決めつけるような言葉を交互に言ってもらいます。次のような言葉が考えられるでしょう。「支援される資格なんてない」、「年上なら私が助ける必要ない」、「救いようがない」、「仲間じゃないなら助けない」、「全部あなたのせいでしょ」、「あんたなんか好きじゃないから助けない」。
3. ゲームが行われている間、巡回して参加者が口にした勝手に決めつけるような言葉をいくつか書き留めます。
4. 2～3 分後、ゲームをやめるよう指示してから、参加者が口にした言葉をいくつか読み上げます。なぜそれぞれが決めつけなのかを口にした参加者などから説明してもらいます。
5. PFA のスキルは、決めつけで対応を行わないこと、積極的に傾聴すること、そばにいないこと、相手を落ち着かせること、相手の差し迫ったニーズに応えること、助けが欲しい友達をサポートできる紹介先を見つけることといった、基本的な支援スキルを基にしていると説明します。
6. 1 日目の、助けを求めている友達の話の内容・感情・ニーズに着目した総合エクササイズを思い出してもらいます。このエクササイズを再度行うけれど、今回は、助けを求めている友達の話の内容・感情・ニーズに対する自分の反応にも注意してもらいます。
7. まず、参加者が内容・感情・ニーズを区別できているかを確認します。「今朝、鍵を忘れたまま出てきたから家族が帰ってくるまで家に入れない。しかも、今日の委員会で使う大切な資料を忘れてきちゃって困ってる」という例文を提示し、各区分に焦点を当てた返事や反応を 3 つ挙げてもらいます。
その後、聴き手の反応がそれぞれの区分に集中した場合に話し手が感じる違いについて話し合います。自分が例文のような状況の当事者だとしたら、それぞれの反応に対してどのように感じるかを想像してもらいます。
8. ペアになってロールプレイします。A は困っている友達、B はピア PFA を行う支援役です。
A には、すでに解決している友達や仲間とのちょっとした過去のいさかいについて話してもらいます。
B 全員にカードを 1 枚ずつ配り、カードに記載された内容・感情・ニーズのうち、どれか 1 つの区分にのみ耳を傾けて反応するよう指示します。
9. 最後のロールプレイについて参加者からフィードバックをもらいます。自分自身も過去に似たような経験をしたことがある場合などは、その経験が支援する人の言動や反応に出てしまうことが実際に起こると説明して、この時間を締めくくります。

セッション6：ピアサポートとしての PFA の活用



1.5 時間



「みる きく つなぐ」の行動原則を用いるスキルを伸ばす。



「みる きく つなぐ」に関するスキルを理解し、活用してみる。



紙とペン、事例のコピー（必要に応じて）、「みる」「きく」「つなぐ」と書かれたカード（カード 1 枚につき 1 つの原則が書かれている）セットを人数分

1. この時間は小規模または大規模な危機において PFA を提供することについて学ぶと伝えます。1 日目に「私たちの年代が直面する問題について」でリストアップした出来事の種類を 2 ～ 3 人の参加者に簡単にまとめてもらいます。
2. 参加者を小さなグループに分け、小規模な出来事または大規模な出来事リストの中から 1 つを選んでもらってから、次の質問に答えてもらいます。
 - ・このような出来事では何をみますか？
 - ・このような出来事では何をききますか？
 - ・このような出来事ではつなげる先についてどのような提案をしますか？
3. 各グループに、自分たちが選んだ出来事に基づいてピア PFA を提供する短いお話（事例）を作ってもらいます。事例では関係者の名前や出来事を自分達で詳しく設定してもよいと説明します。例として資料 1 の事例を 1 つか 2 つ読み上げます。もし、事例を作るのが難しそうな場合は、参加者の年齢や能力、経験に応じて、資料 1 の事例を代わりに使用してください。
4. 作成後は、事例に基づいてロールプレイをしてもらおうと説明しておきます。練習時間を与えてから、各グループ順番に全員の前でロールプレイをしてもらいます。
5. 各グループがロールプレイをしている間、見ている参加者には「みる きく つなぐ」の原則に当てはまる言葉や態度を観察してもらいます。全員に「みる」「きく」「つなぐ」と書かれたカードを配り、それぞれの原則が用いられていると思ったら、その場で該当の原則が書かれたカードを上げてもらいます。
6. すべてのロールプレイが終わったら、各グループがピアを手助けするために用いた作戦について話し合います。それぞれのやり方で自分が手助けされたらどのように感じるかを話し合います。手を差し伸べるつもりだったのに、相手にとっては助けにならなかった言葉や態度はありましたか？

セッション7：私たちが PFA を提供する際の問題点



1.5 時間



ピア PFA で生じる可能性のある問題について話し合い、考えうる解決策を見出す。

手を差し伸べる時にはしばしばジレンマが生じるということを説明する。
PFA 提供時の問題を解決するためにサポートを求めることの重要性を強調する。「カイトとノア」のコピー（必要に応じて）、話し合い用の質問が書かれた模造紙、
白紙の模造紙とマーカー

1. 次のように語りかけます。「この時間は、友達への PFA が時としてとても難しいという問題を考えます。また、考えうる解決策も見つけていきます。誰にでも感情があり、人は時に傷つき、悲しみ、友達に裏切られたと感じることも起こり得ます。これはすべて普通のことです。これから、問題を抱えた 2 人の話を読んで、もし自分たちが同じ状況に置かれたらどうするかを話し合います」。
2. 以下の話を読み上げて、全員にコピーを配ります。参加者には目を閉じて聞いてもらっても、ファシリテーターと一緒に文章を目で追ってもらっても、どちらでもかまいません。参加者の状況に適した方法を選んでください。

カイトとノア

カイトは 17 歳で、学校の同級生と一緒にピア PFA 研修を受けています。ある日、16 歳の親友のノアから、父親とうまくいかないので家出するつもりだと明かされました。

貯金をしていたノアは都会へ行くのに十分なお金を持っています。10 年前に都会へ引っ越した友達のいとこの住所を知っていて、なんとか街で仕事を見つけるつもりだと言いました。彼は 1 週間以内に出て行くつもりです。

カイトはノアと父親の仲が悪いことを知っています。最近をよく喧嘩していて、ノアはうんざりしています。ノアの父親はノアにもっと勉強してほしいと思っていて、そのことについて 2 人はよく口論しています。ノアは大学に行きたくありません。彼は大工になりたいと思っていますが、父親は賛成していません。

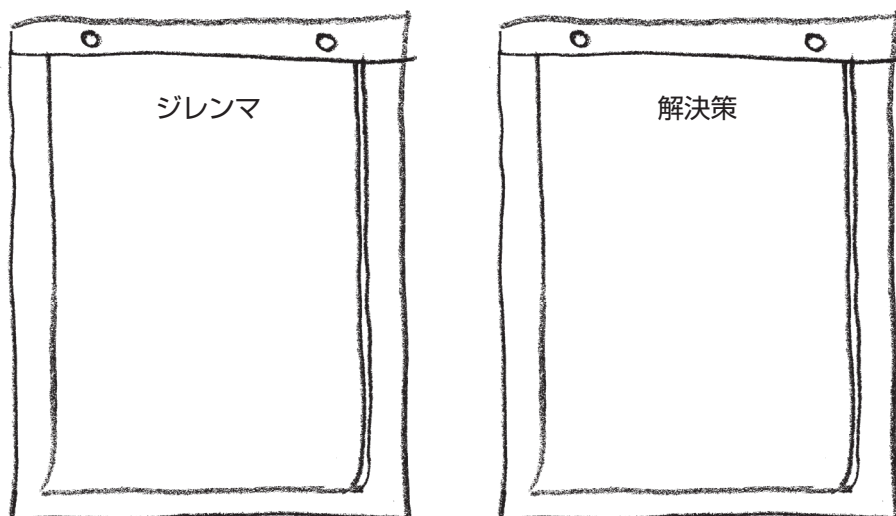
ノアは、自分が家出を計画していることを誰にも話さないようカイトに誓わせ、もしも誰かに自分の居場所を尋ねられたら「今晚は一緒に過ごすことになっている」と答えるように頼みました。さらに、ノアの行き先について何も知らないと言った嘘をつくよう約束させました。

その夜、カイトは家でノアの計画について考えました。嘘をつくことに抵抗を感じるし、それにノアの安全がとても気がかりだったため、自分の父親に計画を打ち明けて助言を求めることにしました。カイトは父親に、ノアと約束したので誰にも言わないでほしいと頼みました。カイトの父親は自分に話してくれたことをカイトに感謝しましたが、誰にも話さないと言束することはできないと告げ、さらに、もしノアの両親が承諾したらノアを誘ってしばらくカイトの家で一緒に過ごしながらか他の解決策がないか考えてみないか、と提案してくれました。カイトの父親はノアの父親と話すことにしました。

翌日、カイトは提案されたとおり、家出をする代わりにしばらく自分の家に来ようノアを誘いました。そして彼はノアのことをあまりにも心配だったので、自分の父親に事情を話して助言を求めたのだとノアに説明しました。

ノアは激怒して、こんなふうに関心を裏切るなんて信じられない、友達だと思っていたのにと怒鳴りました。カイトとはもう二度と口を利かない、2 人の友情は永遠に終わった、カイトと出会わなければ良かった、自分の人生は台無しだ、全部カイトのせいだとも言いました。

3. 参加者を 4、5 人のグループに分け、模造紙に書かれた次の質問を使って、「カイトとノア」について話し合ってもらいます。
 - ・カイトが父親にノアの計画を打ち明けたことは正しい判断でしたか？
 - ・カイトの父親が提案した方法は正しい解決策でしたか？
 - ・ノアはこの状況に友達を巻き込むべきでしたか？
 - ・2 人の友情をとりもどすために何ができますか？ カイトはもう諦めるしかないのでしょうか？
4. 全員で集まり、各グループの意見を順番に出してもらいます。まず、この話のジレンマを挙げてもらいます。「ジレンマ」と「解決策」という 2 つの見出しをつけた模造紙に意見を書き出します。各グループ順番に発言してもらいますが、すでに他のグループが言ったことは繰り返さず、新しいことだけをリストに加えるようにしてもらいます。



5. それぞれのジレンマを順番に見ます。再び最初のグループに分かれて、全員で合意できる最善の解決策を話し合うと共に、解決に向けて自分たちピアが果たせる役割を考えてもらいます。
ジレンマと同じ要領で解決策も模造紙に書き出します。例えば、次のような策が出るでしょう。
 - ・ノアの父親とカイトの父親が学校の先生と会い、他の進路について話し合う。
 - ・適切な人物または専門家がノアと父親に会い、2 人の気持ちの仲立ちをする。
 - ・カイトがノアに手紙を書いて、なぜ父親に話したのかを説明する。
6. 話し合いの後、次の点を強調します。
 - ・自分だけで何もかも解決することはできません。PFA は万能策ではなく、思いやりと傾聴に基づいて他者に温かみのある手助けを人として行っていくための手立てなのです。ですから誰か他の人にサポートを求めても何ら問題ないのです。
 - ・困っている人に思いやりを持って手助けすることはできます。けれども、感情が関わると物事は複雑になります。手を差し伸べた相手がどのような気持ちをもつかはその人にしか決められないことで、決してあなたの責任ではありません。
 - ・他の人との関係について迷いや心配、混乱がある時は、先輩や先生、または信頼できる大人などに話してください。あなたがすべてに対応できなくても、それは自然なことです。
7. カイトはノアにとって良い友達だと思うかを参加者に尋ねて、この時間を締めくくります。
時間を取って、数人の参加者に答えてもらいます。
良い友達でいようとすると、時として、何が最善策なのか解らず途方に暮れる場合があるものです。つまり、手助けする立場の私たち自身も助言を必要とする時があることを伝えましょう。

セッション 8：セルフケア



1 時間



セルフケアの概念を紹介して、健やかでいるための方法を知る。
研修後に参加者が利用できるサポートを確認する。



セルフケアのメリットを認識し、健やかでいるための健全な方法を知る。
必要なサポートを求めることは支援者にとっても欠かせない要素であると認識する。



研修後に参加者をサポートしてくれる先輩や先生などの連絡先

ファシリテーターへのメモ：参加者が自分自身のニーズを知り、自分のストレス状態やサポートが必要な状態に気づけることが重要です。彼らはみな、今後も何らかの指導や助言が必要となります。必要なサポートは状況によってさまざまで、直面している問題の性質や利用できるサポート、参加者の特徴によって左右されます。

例えば、赤十字に属したグループであれば、現行の活動に指導や助言、サポートを提供する体制がすでに確立されているでしょう。もし、学校やコミュニティ、スポーツ団体に属したグループであれば、信頼できる大人や青少年を支援するカウンセラー、またはその他の専門家による助言や指導が受けられるよう手配する必要があるかもしれません。

1. 次のように語りかけます。

「どのような支援者も、相手に対するように自分自身にも気を配ることがとても大切です。これをセルフケアと言います。

初めて聞くと不思議な表現かもしれませんが、『空っぽのコップからは何も注げない』という言葉聞いたことはありませんか？ 自分が消耗や疲弊、燃え尽きた状態だと、誰かのそばにいて友情を示し、支援の手を差し伸べることは難しいのです。

時に疲れ果て、エネルギーが尽きてしまうことは誰にでもあり、弱さの証ではありません。この時間は、皆さんが幸せで健やかにいられるよう、また、友達を助けることで過度なストレスにさらされないようにする方法について学びます」

2. まずは個人作業として、自分を幸せな気持ちにしてくれること、忙しくてストレスの多い時間を過ごした後で「コップを満たしてくれる」ことは何かを、各自 2 分間で考えてもらいます。例えば、散歩に行く、音楽を聴く、スポーツをする、友達と過ごす、読書をする、料理をするなどがあるでしょう。次に隣の人とペアになって、自分自身のためにしていることを交互に話してもらいます。

次に進む前に、2～3 組から話したことを共有してもらいます。その後、こうした活動もセルフケアの一部だと説明します。自分を幸せに、そしてリラックスさせるのに役立つ個人的な手法なのです。

3. 再びペアに戻って、次の質問について話し合ってもらいます。

- ・平均で週に何回「コップを満たして」いますか？ それで十分ですか？
- ・自分が楽しめ、リラックスできる活動を妨げているものはありますか？それは何ですか？
- ・誰かが手助けを求めてきた時に、あなたは断ることができますか？難しいですか？
- ・自分が楽しめるセルフケアの時間や空間をもっと確保するにはどうすれば良いと思いますか？ お互いにアイデアを共有してください。

4. 次に進む前に、2～3組からセルフケアにより多くの時間を確保するためのアイデアを共有してもらいます。
5. 個人作業として「私のセルフケア契約」を書く時間を設けます。まず、自分の好きなセルフケアをリストアップしてから、それを実現するためのステップを書き加えてもらいます。参加者の好みで契約書に署名をいれるのも、飾りつけするのも良いでしょう。
6. 次のように語りかけます。「ここまでは、リラックスして幸せを感じるために皆さんが自分でできることを考えてきました。他にも良いセルフケアとして、皆さんが得られるサポートがあります。それは先輩、先生や赤十字の関係者などの頼りになる大人、皆さんが誰かと話す必要が生まれた場合に私たち周りの人が提供できるサポートです。
(ファシリテーターへのメモ：ここで、提供できる具体的なサポート内容を研修の文脈や対象に応じて情報提供しましょう。)
7. PFAを提供する参加者にとって先輩や学校の先生と相談する必要があるのはどのような場合かを全体で話し合います。参加者は先輩や先生に何を期待しているのでしょうか？
8. (まだ紹介していなければ) 連絡先や方法など、状況に応じてサポートの受け方や流れについて情報を提供します。
9. もし参加者にとって有効だと考えられる場合は、バディシステムの設定についても話し合います(次の囲みを参照)。

バディシステム

参加者が親交を深めてお互いに良好な関係を築けた場合、バディシステムを使っても良いでしょう。例えば、LINEや他SNSのグループなどを使用して、2人1組や、グループ全員のバディシステムを立ち上げることができます。ファシリテーターがグループの年齢層や状況に応じて、適切と思われる方法を選択してください。グループの団結が強く、仲が良ければ、研修が終わった後も対面やオンラインのいずれか、または両方で「バディ」としてお互いに支え合い、連絡を取り合う方法を考えるのも良いでしょう。

10. 良いセルフケアには、幸せな気持ちでリラックスできるように個人の方策をもつことと、先輩や先生、バディシステムなどグループとしてサポートの輪につながることの両方が含まれるとまとめて、この時間を締めくくります。

セッション9：まとめ



30 分



研修を締めくくる。



研修で各自が達成した学びに目を向け、際立たせる。各参加者が持つ優れた資質をフィードバックして後押しする。



紙またはカード、人数分のマーカー

1. 全員に椅子に座って輪になってもらいます。研修が間もなく終わると伝え、積極的に参加してくれたことを感謝します。
2. 参加者に次のことを思い出してもらいましょう。
PFA を学ぶことで、皆さんは思いやりある支援者とはどのような存在なのか解りました。良い聴き手になるためのスキルや、相手を依存させることなく、実際に役立つ支援を提供するためのスキルを伸ばしました。自分自身のケアについて認識も高まり、ひとりぼっちで誰かを助けるという役割を抱え込まないように、サポートを得る方法も学びました。
3. 参加者に、2 日間の研修で自分自身または PFA について学んだことを一言ずつ述べてもらいます。
4. 全員（ファシリテーターを含む）に A4 の紙またはカードとマーカーを配り、紙の上部に自分の名前を書いてもらいます。
全員に立ち上がるよう促し、その紙またはカードを自分の椅子の上に置いてもらいます。
その後、全員で次々に他の椅子に移動して、それぞれの椅子に置いてある紙またはカードに、「PFA ピアサポーターとしてその人が持っている良いところはありますか？」という質問の答えを記入していきます。名前の下に、その人についての肯定的なコメントを書いてもらうのです。例えば、聴き上手である、友情に厚く思いやりがある、創造力が豊か、人の心を落ち着かせる力がある、などがあるでしょう。
5. それぞれが参加者全員のカードにコメントを書き終えたら、座ってもらいます（どの椅子でも構いません）。自分の名前が書かれたカードの置いてある椅子に座った人がいたら、他の人と代わります。
6. 次に、参加者の名前を順番に 1 人ずつ呼び、呼ばれた人は自分の席にあるカードを本人に手渡します。本人がカードを受け取ったら、全員で拍手をします。
7. 数分間かけて、各自のカードを黙読してもらいます。書かれていることを読んだ感想を尋ねましょう。読んでみて驚いた人はいるでしょうか？ 2 ～ 3 人に気持ちを話してもらいます。
8. 次のように説明します。これらのカードはすべて、皆さんが優れた PFA ピアサポーターであることを思い出させてくれる大切な記念です。そこに書かれた長所はすべて皆さん自身のことです。皆さんの長所が集まって私たちはとても素敵なグループになりました。
9. 全員で立ち上がって輪になるよう促し、前に手を伸ばしながら中心に歩み寄ってもらいます。輪がぎりぎりまで小さくなったら、手をつないで前かがみになります。3 つ数えてから上体を起こして手を挙げ、「さようなら！」と叫んでもらいましょう。

資料



資料 1：グループワーク用の事例

次の事例をそのまま、または参加者に応じて修正したものを使用してください。

あなたの学校に転校生がやってきました。とても物静かで、皆に紹介されたにもかかわらず、昼休みもひとりぼっちで過ごしています。ある日、あなたはその子がトイレで泣いている声を耳にします。どうしたのか尋ねると、「放っておいて」と言われてしまいました。

アイリはあなたの親友です。彼女の愛犬ミロが老衰で死にました。アイリとミロは小さい頃からともに育ってきて、いつも一緒でした。彼女はひどく動揺して、泣き止みません。

あなたは街で友達と 17 時に待ち合わせていました。しかし、時間になっても現れません。ほどなく、学校から 5 分くらい離れた場所にいるが、自転車で転んでしまったとその友達自身から電話がきました。しかも、とても動揺しているようで、何が起こったのかをきちんと説明することができません。

友達の腕にあざができていました。その時は階段から落ちたと説明されました。翌週には、頬にあざがありました。今度は家でドアにぶつかったと言いました。次に会った時には、痛みで肩が動かせませんでした。何があったのかとあなたが問い詰めると、しばらくして、父親（または母親）に殴られていると打ち明けられました。さらに誰にも言わないで秘密にしてほしいとお願いされ、それを約束させようとしています。誰かに話したら大変なことになると恐れているようです。

あなたとケイは長い間ずっと仲が良く、毎週末には一緒に出歩きます。ある日、ケイから、いつも悲しくて眠れない、楽しいことが何もないと打ち明けられます。食欲もなく、今日の外出もやめようかと思ったけれど、あなたをがっかりさせたくなかったから来たと言います。今の状態はしばらく前から続いているものの、ずっとあなたに隠していたそうです。

あなたは毎週、バスケットボールをしています。ある日、チームメイトが練習中に呼び出され、お姉さんが大きな事故に巻き込まれたと告げられました。彼はひどくショックを受けて、茫然としています。お姉さんがどこの病院に運ばれたのかはわからず、彼の携帯電話はバッテリーが切れてしまいました。

あなたの友達のリョウは付き合っていた相手から別れを告げられました。その後、ひどく落ち込んで、あなたや他の友達との付き合いにも顔を出さなくなりました。心配したあなたが家まで行きましたが、リョウはただ座ってその相手の話をするだけです。何が悪かったのか、どうすれば良かったのかと、思い悩んでばかりいます。

誰かがあなたの友達について、オンラインで嫌な噂を流し、侮辱する投稿をしています。皆がそのことを話していて、投稿の内容は多くの人に広まっています。今では学校中で注目され、歩いているだけでも陰でひそひそ話をされてからかい的になっています。その友達はあなたに、こんな生活はもう耐えられない、これ以上我慢するくらいなら死んだほうがましだと言います。毎日が拷問のようで、解決策や逃げ道が見つからないとも言います。

リンの両親は離婚しようとしています。あなたとリンはずっと友達で、家は隣同士です。時々、リンの両親の言い争う声が壁越しに聞こえます。リンがあなたの家で過ごす時間は増えてきました。口数も少なく悲しそうです。

資料 2：フィードバックの方法

ピアPFA研修では、参加者がお互いにフィードバックをしあう場面があります。お互いに尊重しながらフィードバックできる雰囲気作りをすることはファシリテーターのとても大切な役割です。参加者の様子によっては、ポジティブなフィードバックの方法を説明する時間をとると良いでしょう。

フィードバックは、個人やグループがその相手について良いと思った点と、改善の余地があると思った点についての意見で構成されます。他グループが発表した結果についてフィードバックすることは、参加者にとって、自分が得た学びや理解を表す機会になるほか、発表グループの成果を検証することにもなります。

フィードバックをする際の注意点は以下のとおりです。

- ・まず肯定的な意見を伝えましょう。変更すべき点を提案する前に、肯定的な意見や良いと思った点をはっきりと伝えます。
- ・フィードバックをする際は具体例を挙げましょう。具体的な指摘はグループや個人の学びを促します。
- ・決めつけや評価をしないようにしましょう。例えば、「ひどかった！」などと言ってはいけません。相手の発表や活動から自分が感じたことや考えたことを説明した方がより有益です。
- ・相手の発表や活動にはどのような改善が可能かを提案し、サポートしましょう。

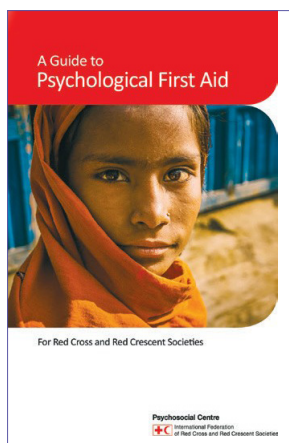
参加者がグループにフィードバックをしている時、「それではグループ2に別のやり方を提案してあげられますか？」、「この発表のどこが良かったでしょう？」、「どうしてそう思うのかを、グループBに教えてあげられますか？」といった質問を、ファシリテーターがその場で投げかけることにより、フィードバックへのアドバイスができます。

相手を尊重し、丁寧にフィードバックをしないと、受ける側はつらい思いをする場合があります。傷つき、恥ずかしい思いをするといった経験になりかねません。したがって、研修を進めるうえでフィードバックの方法に留意することは非常に重要です。

資料 3：紹介する

参加者が情報を持ち帰られるよう、ファシリテーターは研修前に地域で利用できる紹介先の情報を以下の表に記入しておいてください。左側の欄に記載されたサービスはすべてを網羅しているわけではありません。この表をもとに、地域でどのようなサービスが利用できるのかを調べたうえで、参加者グループの年齢層に適したリストを作成してください（例えば、低年齢グループでは SGBV（性暴力・ジェンダーに基づく暴力）に対する支援の連絡先は必要ないでしょう）。

紹介先	連絡方法
緊急支援	
警察	
消防	
救急車	
児童保護施設	
医療施設	
青少年のためのカウンセリングサービス	
SGBV（性暴力・ジェンダーに基づく暴力）に対する支援	
LGBTQIA+のカウンセリングサービス	



サイコロジカル・ファーストエイド（PFA） ガイド～赤十字・赤新月社版～

PFA は苦しんでいる人を援助するために使える、簡単ですが強力な方法です。そこには、苦しんでいる人の反応に注意を払い、積極的に耳を傾け、必要に応じて、差し迫った問題や基本的ニーズに対処できるように実際に役立つ支援を提供することが含まれます。PFA のスキルを学び、危機的状況への反応を理解することで、支援者が支援活動を行う力となり、自分自身の生活にも同じスキルを活かせるようになります。

「赤十字・赤新月社版 PFA」は、いくつかの冊子に分かれており、個別に使用したり、何冊かを同時に活用したりすることが可能です。赤十字・赤新月社版 PFA ガイド、ガイド要約版の小冊子、4 つの研修モジュールが含まれます。基本的な PFA スキルを扱う研修モジュールと、子どもへの PFA を扱う研修モジュール、グループへの PFA の提供方法を扱う研修モジュール、そして、オンライン研修を含むその他の PFA 研修資料があります。すべての資料は、mhpsshub.org でダウンロードできます。

これらの資料が、現場で実際の支援活動に従事する職員とボランティアの支えとなることを願っています。私たちの目的は、各国の赤十字・赤新月社が支援を提供する人びとに可能な限り効果的に心理社会的支援を提供できるように支援することです。

