

「サイコロジカル・ゼロ・エイド」を効果的に活用いただくために

日本精神保健看護学会災害対策委員会では、2021年度より「災害への備え」の一環として、平時からの“顔の見えるネットワークづくり”を目的とした活動を進めてまいりました。その取り組みの成果として開発された「サイコロジカル・ゼロ・エイド」は、皆さまが身近な場で災害に関する研修会を開催する際に、ご活用いただけるプログラムです。

本プログラムは、単に知識を提供することにとどまらず、災害への備えについて心構えを持ち、さらにグループワークを通じて交流を深め、ネットワークを広げていくことを目的としています。「サイコロジカル・ゼロ・エイド」をより効果的に活用していただくためのエッセンスを、以下にまとめました。ぜひご一読のうえ、広く活用・普及していただけますと幸いです。

「サイコロジカル・ゼロ・エイド」とは

「サイコロジカル・ファースト・エイド」は、災害初期の精神的苦痛への対応として広く知られるようになりました。これに対し、本プログラムは、災害発生時の初期対応である「ファースト・エイド」よりもさらに前の段階、すなわち「何も起きていない時点(=ゼロ)」に着目し、「何かが起こる前の平時」に備えることを目的として、和製英語である「サイコロジカル・ゼロ・エイド」と名づけました。

プログラムの構成

本プログラムは、動画とグループワークの2部から構成されています。どちらも重要ですが、災害に備えたネットワークづくりという点で、研修会におけるグループワークは不可欠であると考えています。なお、動画は以下のように4つの内容で組み立てられており、38分で視聴できます。

<動画の内容と視聴時間>

Psychological・Zero・Aid が目指すもの	5分
災害でおきるメンタルヘルスの諸問題	10分
支援すること・支援を受けることについて	18分
グループワークのオリエンテーション	5分

様々な場での活用方法

本プログラムは、様々な場で活用して頂くことを想定して作成しました。例えば、院内での災害に関する勉強会や、大学などの教育機関が精神科病院や訪問看護ステーションなど実習機関に声をかけて行う研修会、地域の関係機関や看護協会などと共同して開催する災害に向けたセミナーなどでも、実施して頂ければと思います。

参加するメンバーや実施時間など状況に応じて、グループワークの展開方法を工夫することができます。以下に、60分バージョン、90分バージョン、120分バージョンでの展開の仕方を例示しますので、参考にして下さい。

<様々な展開>

60分バージョン	90分バージョン	120分バージョン
<p>動</p> <p>画</p> <p>視</p> <p>聴</p> <p>+</p> <p>グループワーク (20分)</p> <p>・動画を見ての感想を述べ合う</p>	<p>動</p> <p>画</p> <p>視</p> <p>聴</p> <p>+</p> <p>グループワーク (50分)</p> <p>・自己紹介:5分程度</p> <p>・グループごとの話し合い: 35分程度</p> <p>・全体共有:10分程度</p>	<p>動</p> <p>画</p> <p>視</p> <p>聴</p> <p>+</p> <p>グループワーク (80分)</p> <p>・自己紹介:10分程度</p> <p>・グループごとの話し合い: 50分程度</p> <p>・全体共有:20分程度</p>
<p>同じ職場内で、短時間に実施する場合を想定しました。参加者が各自で動画を視聴し、グループワークに参加することで短時間での研修も可能です。</p>	<p>初対面のメンバーも同席することを想定し、簡単に自己紹介を行った上で、グループワークを行い、最後に各グループからの意見を共有します。</p>	<p>多機関から参集し、この会をきっかけに連携できる関係を築いていこうとする場合を想定しました。グループでじっくり話し合える時間をとると共に、各グループからの意見も、丁寧に共有できる展開です。</p>

プログラムに参加された方々の感想

- ◇ 受援力という言葉が印象的でした。
- ◇ 支援をする側、受ける側と、心構えの話が印象に残りました。
- ◇ 事前の備え、人とのつながりも事前につくっておくことが大事だなと感じました。
- ◇ 平時からのネットワークづくりの必要性を実感しました。
- ◇ それぞれの体験や課題に感じていることを知る機会になって良かったです。
- ◇ 仕事に戻って、自治体内の精神科訪問看護ステーション対象の研修会にいかしていきたいと思えます。



本学会の配信動画視聴は、以下の確認および同意を前提とします。

【重要】本動画の視聴にあたって

- ・配信動画の録画、録音、静止画でのキャプチャ取得等は禁止します。
- ・配信動画視聴は、受講者の責任において、視聴に必要なデバイス（機器）、利用環境、通信機器、通信回線その他設備を保持し、設定および管理するものとしてします。
- ・安定したインターネット環境下でご視聴ください。
- ・動画再生や視聴には大量のデータ（パケット）通信を行うため、携帯・通信キャリア各社の回線を使用した場合は通信料が発生します。スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi 環境でのご利用を推奨します。

【著作権やリンクについて】

本動画を使用する際には、以下の内容を遵守してください。

- ・映像、画像、テキスト、音声、または関連資料のコンテンツの全部又は一部（以下「本コンテンツ」といいます。）に関する著作権は、日本精神保健看護学会、その他正当な権利を有する第三者に帰属します。
- ・本コンテンツの複製・転載（ダウンロードのほか、静止画でのキャプチャ取得等を含みますが、これに限られません。またそれらを別の刊行物に掲載したり、他の媒体に移して使用したりすることも含みますが、これに限られません。以下同じ。）、公衆送信（送信可能化を含みますがこれに限られません。以下同じ。）、展示、頒布、譲渡、貸与、翻案、翻訳、二次的利用等は、目的の如何を問わず、お断りさせていただきます。

【免責事項】

- ・ご利用されるデバイス、インターネットの通信状況により、動画が視聴できない場合があります。その場合、本学会は責任を負いません。
- ・配信動画は、細心の注意を払って作成していますが、視聴いただいた時点での最新の法律や情報にはご注意ください。
- ・動画配信は、本学会の都合により中止または中断する場合があります。
- ・本学会が提供する情報のご利用により、利用者になんらかの損害が生じた場合であっても、直接および間接的に発生した損害について本学会は一切の責任を負いません。