



【コラム:「死にたい」気持ちをどう聴くか～TALKの原則とは】

「死にたい」と打ち明けられた時、誰もドキッとするものです。まずは気持ちを落ち着けて、相手の話に耳を傾けましょう(傾聴)。その際のポイントが「TALKの原則」です。

「死にたい」気持ちを打ちあけられたら、かならず健康管理部門に情報共有をします

・T(TELL)・・・「それほどつらい気持ちでいらっしやるんですね。〇〇さんのことが心配です」

言葉に出して、心配していることを伝えます

・A(ASK)・・・「『死にたい』という気持ちになられることがありますか」

「消えてしまいたい、というのは具体的にその方法を考えられることもありますか」

「死にたい」という気持ちについて話題にすることは、自殺予防の一步です

死にたいほどの気持ちを話してもいいんだ、ということが相手に伝わります

・L(LISTEN)・・・「死にたいほどつらい気持ちなのですね」

理由を聴いたり、「死にたい」気持ちを否定することはせず、気持ちを聴きましょう

・K(KEEPSAFE)・・・「明日も、またお話を聴かせてください」

「〇〇さんのことが心配なので、～と一緒に相談に行きませんか」

本人が危険な行動に至らないように守ること

必要な支援につなぐ等して、安全を確保します

「死にたい」気持ちをしっかりと聴くことが、自殺防止の第一歩です。

話を聴くことで、支援者も辛い気持ちになるかもしれません。支援者同士の分かち合いや、「支援者のケア」の項も参考にしてください。

○支援者同士のわかちあいの例～支援者も気持ちを吐き出しましょう

*「こういうことがあって・・・聴いてて辛かった・・・」

→「それは大変だったね、お疲れ様」

*「どうしたらいいかわからなくなってしまって・・・」

→「それは当然だよ。私たちの専門ではないし・・・〇〇さんのところにいて、相談してみようか」

*「家に帰っても、このことが頭から離れなくて・・・」

→「眠れている？避難所に来ている心理士さんに話を聴いて聞いてもらおうよ。私も一緒に行くから」





【コラム:PFA(心理的応急処置(Psychological First Aid=PFA))とは?】

災害や紛争など人道支援が必要な状況においても、心理的支援がほとんど届かない現実があります。そのため、現場の支援者や地域住民が初期対応を担うことが不可欠となります。

心理的応急処置(Psychological First Aid=PFA)は、特別な心理学的知識がなくても、被災者の尊厳、文化、能力を尊重した支援が誰でもできるよう、支援者が取るべき行動や姿勢を示しており、人道支援の国際ガイドラインでも推奨されています。

いくつかのPFAがありますがWHO版PFAガイドラインを参考に少し紹介します。

1 概要

PFAはこういうものです	PFAはこういうものではありません
<ul style="list-style-type: none"> ・人道的で、支援的で、実用的な援助 危機に直面した人に対して、尊厳・文化・権利を尊重しながら行う。 ・非侵襲的で、押しつけない支援 無理に話させず、安心感を与える。 ・基本的ニーズへの対応 食料、水、安全などを確保する手助け。 ・傾聴と安心感の提供 話を聴き、落ち着けるように支援。 ・情報とつながりの提供 必要なサービスや社会的支援につなぐ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的な心理療法やカウンセリングではない 診断や治療を行うものではない。 ・強制的に話を聞き出すことではない トラウマ体験を語らせることを目的としない。 ・長期的な治療や介入ではない 初期対応に限定される。

以上は被災者を傷つけずかつ回復を促すために、重要な心構えです。具体的には以下のようなシンプルな行動原則に基づいて、誰でも取り組める内容となっています。

2 基本原則 P+3L(Prepare+Look、Listen、Link)

Prepare(準備)

- ・・・現場に入る前に、情報・安全・役割・心身の準備を整えます。

Look(見る)

- ・・・周囲の安全、被災者の状態、特に弱い立場の人(高齢者、障害者、子ども)を確認します。

Listen(聴く)

- ・・・落ち着いた態度で話を聴き、感情を受け止めます。無理に話させないことが大切です。

Link(つなぐ)

- ・・・必要な情報や支援につなげます。医療、福祉、地域資源を活用し、孤立を防ぎます。

以下のサイトでも学べますし、研修もいくつかありますので積極的に受講してみてください。

[「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版」日本語版 | 兵庫県こころのケアセンター](#)