

7 悩んでいる人への接し方

<メンタルヘルス・ファーストエイドとは・・・>

一般に、「ファーストエイド」とは救急対応や危機介入を意味しており、身体的には救急のABCなどが該当します。

メンタルヘルス・ファーストエイド (Mental Health First Aid) は、メンタルヘルスの問題を有する人に対して、適切な初期支援を行うための5つのステップからなる行動計画で、オーストラリアの Betty A Kitchener と Anthony F Jorm により開発されたものです。

このプログラムは、心理的危機に陥った方に対して、専門家の支援が提供される前にどのような支援を提供すべきか、どのように行動すべきか、という対応法を身につけるプログラムです。

メンタルヘルス・ファーストエイドは、下記の5つの基本ステップで構成されています。

- 1) 自傷・他害のリスクをチェックしましょう
(り：リスク評価)
- 2) 判断・批判せずに話を聞きましょう
(は：はんだん、批評せずに話を聞く)
- 3) 安心と情報を与えましょう
(あ：あんしん、情報を与える)
- 4) 適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう
(さ：サポートを得るように勧める)
- 5) 自分で対応できる対処法 (セルフ・ヘルプ) を勧めましょう
(る：セルフヘルプ)

1) 自傷・他害のリスクをチェックしましょう (り：リスクの評価)

- 自殺の方法について計画を練っているか、実行する手段を有しているか、過去に自殺未遂をしたことがあるか、を評価しましょう。
- 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」とはっきりと尋ねてみるのが大切です。

* 心理的危機に陥ったものに対応する場合、第一に自傷・他害のリスクを評価することが必要です。

2)判断・批判せずに話を聞きましょう

(は：はんだん、批評せずに話を聞く)

- どんな気持ちなのかを話してもらえるようにしましょう。責めたり弱い人だと決めつけたりせずに聞きましょう。
- この問題は弱さや怠惰からくるものではないことを理解しましょう。

*そして、周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援です。相談者はつらい気持ちや考えを体験していることを周囲に聞いてもらい、共感してもらおうことを希望しており、アドバイスの前にこのステップを踏むことが重要です。

3)安心と情報を与えましょう

(あ：あんしん、情報を与える)

- 現在の問題は、弱さや性格の問題ではなく、医療の必要な状態であること、決して珍しい病気ではないことを伝えましょう。
- 適切な治療で良くなる可能性があることも伝えましょう。

*現在、体験している状態が医学的な問題であり、効果的な治療や対応があることを伝えることです。

4)適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう

(さ：サポートを得るように勧める)

- 心療内科や精神科を受診するように勧めてみましょう。
- 「心の問題が体に関係することもあるので、専門家に心のことも相談してみましょ

う」といった言い方が、受診への抵抗感を減ずるかもしれません。

*医療福祉や法律、その他の相談機関など専門家のところに行くことの有益性を伝えることが大切です。

5)自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう

(る：セルフヘルプ)

- アルコールをやめる、軽い運動をする、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸する、力を抜く等）などを行うことによって、メンタルヘルスの問題による症状が緩和されることがあります。
- 家族などの身近な人に相談することや、自助グループへの参加を勧めてみたりするのもよいかもしれません。

*気持ちを和らげるために自分でできる対応法を伝えることです。

