

手助けになるかもしれない情報源

ご自身で解決ができない場合でも、相談できる場所があります。以下のサイトを参考にしてください。

バイスタンダー サポートサイト



バイスタンダー経験者やバイスタンダー経験もある専門のカウンセラーと話ができます。

千葉PUSH ホームページ



本リーフレットにある内容等を紹介しています。

臨床救急医学会



バイスタンダーの心的ストレス反応等をサポートする体制構築に係る提言(2025)

医療従事者の学会からの提言を読むことができます。

その他、自治体によっては地域の消防署、保健所などに窓口がある場合があります。
医師や心理士などの専門家に相談するのも方法の一つです。

結果がどうであっても、多くの人は人命救助に踏み切ったことを賞賛し、

その行動を起こしてくれてよかったと思ってくれるでしょう。

そして、救助を手伝った方自身が勇気ある行動を認めることができるよう寄り添って

いただけると嬉しく思います。このリーフレットは、救助を手伝ってくれた方、

その周りの方、また救命処置について指導する方に、寄り添うために作られました。

あなただけではなく、あなたの周りで、サポートが必要な人がいたときにも、

このリーフレットを活用してください。

あなたは1人ではありません。たくさんの仲間がいます。

救命処置の現場に遭遇したときに、または救命処置の教育現場で、

このリーフレットのことを思い出していただけたら幸いです。

制作 NPO法人ちば救命・AED普及研究会(千葉PUSH)

協力 長野庄貴/NPO法人AQUAkids safety project 救命事業部/
外川大希/田島典夫/河原夏季/山本賢司

※当冊子の情報について十分に検討・確認を行っておりますが、その内容の正確性、信頼性、有用性について保証するものではありません。
本冊子の利用によって直接・間接を問わず、万が一何らかの問題・損害・損失が発生した場合でも、NPO法人ちば救命・AED普及研究会では一切の責任を負うことができません。



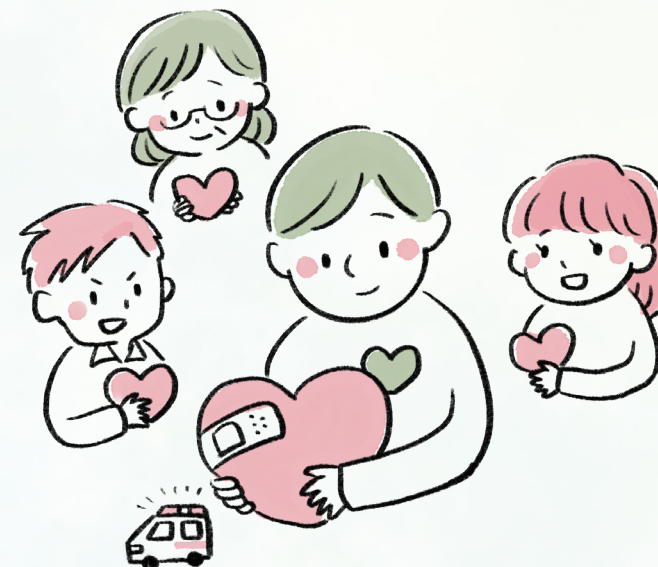
NPO法人ちば救命・AED普及研究会
<https://www.chibapush.org/>



本冊子は「令和7年度キリン・福祉のちから開拓事業」助成にて製作されました



救助を手伝ってくれた方に 寄り添うために。



救命処置をすることで、その方が助かる確率が上がります。

周囲の方が手を差し伸べてくれたことで、救命の連鎖をつなげることができました。

結果に関わらず、救命処置をしていただいたこと、

手を差し伸べていただいたことは誇らしく、素晴らしいことです。

私たちはあなたのその行動を尊敬し、肯定します。あなたの行動は間違っていない。

そして、救助を手伝った方をサポートしようとするあなたの行動も尊敬します。

INDEX	救命処置に関わるうえで知っておいてほしいこと	2p
	救助を手伝ってくれたあなたへ	3p
	経験者インタビュー	4~7p
	身近な人がバイスタンダーになったら?	8~9p
	指導者向けのガイド	10~15p

救命処置に関わるうえで知っておいてほしいこと

バイスタンダー(現場にいる救助者)による胸骨圧迫、AEDによる電気ショックはそれぞれ救命率を2倍以上あげると言われています。またAEDによる電気ショックが1分間遅れるごとに、救命率は約10%下がると言われています。

バイスタンダーによる救命処置は、倒れている人を救うために重要な行為です。

あなたの行動のおかげで助かる命があります。

現場にあなたしかいなくても、119番通報をすることで、通信指令員が現場に応じてなにをすればいいか適切な指示をしてくれます。スマートフォンをスピーカーモードにすれば会話をしながら両手を使って救命処置をすることができます。

胸骨圧迫を続けていると、肋骨が折れるなどの合併症が起こることがあります。

しかし、骨折はあとから病院で治療できても、命を救うことはその場でしかできないことです。

胸骨圧迫を続けるメリットは、デメリットを大きく上回ります。

AEDを早く使っても電気ショックが適応外のこともあります。

電気ショックが不要という判断ができるという点でAEDは有用です。

しかし、どんなにベストの救命処置をしても助からない場合があります。

それは心停止の根本的な原因や救命処置を開始するまでの時間によることが多いです。

救命処置の場面に遭遇すると、どんなに正しいことだとしても、自分のせいでうまくいかなかった、もっとこうすればよかった、などの不安、自責の気持ちなどの心的ストレスが出ることがあります。

それは自然な反応であり、あなただけではありません。

そんなときは、このリーフレットを参考に、助けを求めてください。

意外と知らないこと

救命処置を受けた人は、その間の記憶はありません。
救急隊が来たら、現場でどのような救命処置を実施したのか聞かれます。病院での治療につなぐために大事な情報です。お伝えいただけたいと思います。
救命処置に関わると、消防から感謝の意を示すカードを渡される場合があります。ただし、傷病者の処置を優先した結果、渡すタイミングがなくなる場合や、そもそもその仕組みがない自治体もあります。

救助を手伝ってくれたあなたへ

救命処置に関わった後に、以下のような症状があるときは、心的ストレスがあると考えられます。
ご自身に自覚がなくてもストレスを抱えていることがあります。
倒れた人を目の当たりにした後の気持ちには、正しいとか間違っているということはありません。

救命処置に関わった方にみられることがある症状

睡眠・覚醒の問題

眠れない、集中できない、目がさえる、怒りっぽい、ちょっとしたことに驚く

身体的不調

からだの痛み、めまい、動悸、息切れ、下痢など

抑うつ・不安

落ち込み、自責、無気力、楽しめたことが楽しめない、急に不安になる

侵入症状

出来事を何回も思い出し、苦痛を感じたり、出来事に関するつらい夢を見る

回避症状

出来事に関連する苦痛な記憶、思考、対象(人、場所、会話、物、状況)を避けようと努力する

解離症状

現実感がない、出来事の重要な部分が思い出せない

陽性気分の欠如

幸福・満足・愛情などが感じられない



上記の症状がつかく、普段の生活にも支障を感じるときは、できるだけ早めに**専門の相談窓口にご相談ください。**

「手助けになるかもしれない情報源」▶裏表紙

また、無理のない範囲で次のような解決策を試してみることも、少し楽になる助けになるかもしれません。

自分でできる解決策

その時の自分の体調に合わせて無理のない範囲で以下の解決策を行ってみてください。

友人や家族に相談する

友人や家族に今の気持ちを話してみましょう。信頼できる人に気持ちを伝え、自分だけで抱え込まないようにしましょう。

規則正しい食事と十分な睡眠

規則正しい食事と十分な睡眠は生活リズムを正常に正してくれます。休息をたくさん取り、好きなものを食べたり、飲んだりすることは効果的です。(ただし、お酒の飲み過ぎには注意しましょう)

同じような体験をした人の話を聞いてみる

救助者となったのはあなただけではありません。多くの救助経験者がいます。そのような人の体験談を読むのも有効です。(本リーフレット 4~7pを参照)

リフレッシュする

外出したり、散歩に出かけたり、カフェの時間を持ったり、友人と会ったりすることは、気分転換になります。自分が楽しいこと、好きなことを実行してみましょう。

リラックスする方法を探す

お風呂にゆっくり入る、ソファや布団の上で全身の力を抜いて余計なことを考えずにゆったりとした時間を作るなど、リラックスできることを探しましょう。また、体を動かすことが好きな人は普段通りの運動を行うことが良いでしょう。



救命処置のあと 手の震えが止まらなかった

AEDが設置されていない駅で倒れた男性

大学3年生のとき、大学の最寄り駅で中年の男性が倒れているところに遭遇し、救命処置をした経験があります。友人7～8人と夕食に向かう途中、電車に乗り込んでもなかなか発車しません。みんなで「おかしいね」と話していると、ホームの端に仰向けで倒れている男性が見えました。

直感的に「これはまずい」と思い、友人に荷物を託してひとりで男性のもとへ駆けつけました。大学1年時に受けた救命講習で、「倒れている人がいたら声をかけましょう」と教わっていたからです。男性の顔は土気色で意識も呼吸もなく、倒れてから時間が経っていたようでした。駅員さんが救急車を手配してくれていましたが、AEDは当時まだ駅に設置されていませんでした。駅員さんはかなり動揺している様子だったため、私ひとりで胸骨圧迫と人工呼吸を5セットほど繰り返しました。その後、救急隊が到着し、男性は病院へ運ばれました。

私は電車に戻り、友人と合流して予定通り食事に出かけました。気を遣わせないように振る舞いましたが、手の震えはお店に着くまで止まりませんでした。

当時、ひとり暮らしをしていましたが、夜にひとりになるのはよくない気がして、1週間友人宅に泊めてもらいました。目を閉じると救命の場面が浮かんで眠れず、食欲もわきません。とにかく、すごく怖かった。人の胸を押す生々しい感覚は、今思い出しても怖いんです。

〴〵助けられなかった現実、に胸が痛んだ

当日は恐怖や不安をうまく言葉にできず、友人には心の整理がついてから話を聞いてもらいました。「いただけていいよ」と言ってくれた友人には感謝しかありません。少し気が楽になり日常に戻ってきた頃、駅員さんから倒れた男性が助からなかったと知らされました。

後日、ご遺族が「お礼をしたい」と訪ねてきました。「当時の状況を教えてほしい」というので、私は覚えている限りの詳細を伝えました。

ご遺族には「手当てをしてくれる方がいてよかったです」と優しい言葉をかけていただきました。一方で、助けられなかった現実、に胸が痛みました。

苦しさを打ち明けられる場所を探し、「救命 胸骨圧迫 しんどい 相談窓口」などと検索しましたが、バイスタンダー専用の窓口にはたどり着けませんでした。

消防署に救命に関する相談窓口があることは分かったものの、自分がした処置を伝えて「その手当ては間違っていますよ」と指摘されないか不安がありました。実際そうは言われなと思います。消防署に電話するのは勇気がいりました。当時の私は、これ以上傷つきたいと思っていました。

友人に「協力して」と言えなかった理由

よく「医療系の大学ですか?」と聞かれますが、全く関係のない芸術大学の学生でした。ですが、実はそれ以前にも4～5回、人が倒れた現場に遭遇し、手当てをしたことがあります。いずれも意識と呼吸があるケースでした。大学生の頃に受けた救命講習では、バイスタンダーの心的ストレスに触れられていませんでした。

目の前で人が倒れている場面はとても衝撃的で、できれば見たい光景ではありません。私は過去に経験があったので、友人には「協力して」と言えませんでした。私の大切な友人が、バイスタンダーになることで心的ストレスに苦しむ可能性があったからです。

私のようにつらくて悩む人を増やさないために、まずは救命講習の段階で、手当てのあとに心的ストレスを感じる可能性があることをしっかり伝えてほしいです。そして、バイスタンダー専用の相談窓口を増やすことが大切だと思います。

読んでくださっているみなさん、リーフレットにたどり着いてくださってありがとうございます。この中には、バイスタンダーを支えたいという思いが詰まっています。書かれている情報が助けになればと思いますし、今はバイスタンダー専用の相談窓口もあるので、活用してみてください。

インタビューより

すがわらさんは過去、人が倒れている場に何度も居合わせました。救急の現場に「慣れ」はなく、遭遇するたびに心は動揺します。大切な友人に心的ストレスを与えたくないという気遣いから、ひとりで救命に走ったすがわらさん。協力者の輪を広げるためには、サポート体制の充実も重要になってきます。



すがわらえみさん

NPO法人AQUA kids safety project代表。上級心理カウンセラー資格を持ち、オンラインのバイスタンダーサポート窓口を運営。



すがわらさんの
インタビュー動画
(YouTube)

「ドラマなら助かるのに」 無力感と向き合う

とにかく胸を押さなきゃ 頭の中は真っ白

2022年8月、都内の公園で仲間とランニングをしていました。走り出して数分後、仲間のひとりの50代男性が急に胸を押さえて倒れこみました。日差しが強かったので、「熱中症かな?」と思って救急車を呼び、男性をその場に寝かせて冷たい飲み物で体を冷やしました。しかし、男性はぐったりして意識がなく、呼吸をしているのかも分かりません。救命講習で「意識も呼吸もないときはAED」と聞いたことを思い出し、公園を巡回中の係員に「AED持ってきてください」と叫びました。

しばらくしても届かなかったため、仲間の女性が近くの体育館へ走り、AEDを持ってきてくれました。本来ならその間に胸骨圧迫を始めなければいけませんが、気が動転してすっかり頭から抜けていました。

AEDのパッドを男性の体に貼ると、電気ショックが必要だと診断されました。電気ショックが流れると、ドラマのように体がびくんと動いたのを覚えています。そして、AEDの「胸骨圧迫を始めてください」という音声と同時に、女性と交代で救急車が到着するまで10分近く胸骨圧迫を続けました。

頭の中はほぼ真っ白でしたが、とにかく胸を押さなきゃいけない。胸骨圧迫を続ければなんとかかなると信じていました。

「もっとできることがあったのでは」

男性は病院に運ばれましたが、数時間後、お亡くなりになったことをご家族経由で聞きました。「これがドラマだったら助かるのに」と無力感や喪失感に襲われました。

この現実をどう受け止めたらいいいのか。家に帰っても気持ちが落ち着かず、気分転換のため散歩に出かけました。夜は早く寝ようと布団に入ったものの、救命現場の様子が頭から離れず、気持ちが高ぶって眠ることができません。

「似たような体験をした人がほかにもいるのではないか」とスマートフォンで検索しても、出てくる情報は救命された例ばかり。「この人も助かっている、この人も、この人も。助かっていない人はいないのか」。そう思うと、胸骨圧迫のやり方がよくなかったのではないか、もっとできることがあったのではないか、という考えが頭から離れませんでした。

翌日、街ですれ違う50代くらいの男性が、亡くなった男性に見えてしまうことが2〜3回ありました。寝不足で疲れていたからというレベルではなく、精神的に参っていたのだと思います。

その後、バイスタンダーの心的ストレスに関する論文を読み、多くの経験者にフラッシュバックがあったり、眠れなかったりしたことを知って助けになりました。

不安な気持ち、周りの人や専門家に相談して

消防署のバイスタンダー向けの電話番号に、メンタルサポートはないかと電話をすると、「消防隊員でもストレスを抱えることがあり、隊員同士で気持ちを打ち明け合う場を設けている」と教えてもらいました。

1週間後、救命現場にいた仲間と語り合う場を設けました。当時どんな気持ちだったのか。話してみるとみんな不安や後悔の念を抱えていました。でも、やれることはやった。そう整理するしかありません。話し合えたことで気持ちはだいぶ落ち着きました。

今回は現場にいた仲間だったので話しましたが、助からなかったケースを家族や友人に話すことはなかなか難しいだろうと思います。

救命講習でもバイスタンダーの心的ストレスについて触られることは多くありません。情報があまりにも少なかったため、私自身が経験を発信し始めました。同様の経験をしている人がいると知ったり、カウンセリングを受けられたりといったサポートが広がっていくといいなと思います。

救命に協力し、このリーフレットを手にとってくれたみなさん、その不安な気持ちはあなただけではありませんし、周りの人に助けを求めることは恥ずかしいことではありません。必要に応じて、専門家に相談してもらえたらと思います。



長野庄貴さん

2022年にバイスタンダーとなった経験から、心的ストレスの緩和についてSNSや講演などで広く発信している。趣味はトライアスロン、ピアノ

インタビュアーより

「心的ストレスを感じやすい性格なのですか?」。長野さんが経験を話すと、そんな疑問を持たれることがあるそうです。しかし、長野さんは明朗快活。ポジティブでため込むタイプには見えません。心的ストレスは性格を問わず起こりうる「自然な反応」だからこそ、理解と支援が必要なのです。



長野さんの
インタビュー動画
(YouTube)

身近な人がバイスタンダーになったら？

この項目では、あなたの家族や友人など周りの方(当事者)がバイスタンダーとなり悩んでいるときに、あなたが当事者であるその方にどのように接したらいいかをまとめています。

当事者が、誰かの命を救うために勇気を出して行動した後、普段とは違う様子を見せるかもしれません。これは、異常な出来事に対する「正常な反応」であり、あなたの支えが必要です。当事者は、心の中で様々な葛藤や感情を抱えています。当事者となり悩んでいる人に寄り添うあなたのお気持ちは素晴らしいです。我々はあなたを尊敬します。参考にしていただけたらと思います。

あなたができること

傾聴し、共感する

話をじっくり聞く	彼らが話したがっていることを、こちらからの意見を述べずに、途中で遮らず、批判せず、ただじっと耳を傾けてください。 「話したくなったら、いつでも聞くよ」
感情を受け止める	共感を示す言葉をかけてください。 「そういう気持ちになるのは自然だよ」「よく頑張ったね」 「話してくれてありがとう」 △「どうだった？」→○「今、どんな気持ち？」 ×「大したことない」(感情の軽視、評価や批判はさける)
理解しようと努める	救命の知識がない場合でも、彼らが感じた緊張感や切迫感を想像し、その努力を称えることで、本人が「理解してもらえた」と感じ、安心感を得ることができます。 ○共感の相槌「大変だったね」「怖かったね」(安心感を得やすい) ×「失敗しちゃったんだね」「よく分からないけど、気にするなよ」

認める、行動の価値を伝える

感謝と労いの言葉	自分たちの行動が正しかったのか、意味があったのかという不安を抱えていることが多いので、あなたの具体的に肯定的な言葉が心の支えになります。 「勇気を出して行動してくれてありがとう」「よく頑張ったね」
結果ではなく、行動を称える	「あの場に立ち会ったのはすごいよ」 「怖くても、行動したこと自体が素晴らしい」 「助かったかどうかじゃなくて、“やろうとした”ことに意味がある」 救命処置を行ったけど、うまくいかなかった経験に自責の念を抱きやすいです。それを軽くしてあげる言葉が重要です。

当事者が避けてほしいと思っていること

バイスタンダーの当事者が経験したストレスは、外からは見えにくいものです。良かれと思って行った行動が、かえって当事者の心を傷つけてしまうこともあります。以下の点に注意し、当事者が避けてほしいと思っていることを理解して接するように心がけてください。

過度な英雄視や賞賛は避けてください。

「命を救おうとした」という行動を認め、感謝の気持ちを伝えることは重要ですが、不快に感じるほどの過度な英雄視や賞賛は、場合によっては心理的負担や、価値観の押し付けになることがあります。

二次被害を招く可能性がある言葉や対応は避けてください。

安易な励まし、責任追及、不十分な知識での行動の批判、悩むこと自体を否定する言葉、真偽を問う言葉、現場の状況を無理やり事細かに聞き出すこと、スピリチュアルな解釈の押し付けなどは、症状の悪化、心理的負担の増大、不信感といった二次被害を招く可能性があります。

当事者が感じている感情は、決して弱さの表れではありません。当事者は命を救おうと行動した結果、このような心的ストレスを負っているのです。あなたの理解とサポートが、当事者自身がこの経験を乗り越え、回復するために不可欠です。



寄り添う

日常生活のサポート

心身を休ませられるように手助けしてください。

・温かい食事を用意する

・ゆっくり休める環境を作る

気分転換の機会を提供してください

・趣味や運動など、彼らが普段楽しんでいる活動に誘う

無理に「前向きに」させる必要はありません。普段通りに接しつつ、変化に気づいたらそっと声をかけてください。

情報提供と専門家への橋渡し

眠れない・食べられない・涙が止まらないなどのストレス反応が続く場合は、専門家(医師、カウンセラー、精神保健福祉士など)への相談を促してください。必要であれば、相談窓口の連絡先(消防署、保健所、医療機関など)を調べて伝え、予約の手伝いなども行ってあげてください。

当事者は一人ではないと感じることが重要です。

「手助けになるかもしれない情報源」もご参照ください▶裏表紙

1. 指導者として知っておくべき知識

なぜ伝える必要があるのか

私たち指導者は、受講生がバイスタンダーとなったときに適切な救命処置をすることができ、ひいては救命率を向上することを目的に救命講習会を開催しています。講習会で心的ストレスについて伝えることは、単なる救命処置のスキルの習得にとどまらず、受講者が心停止の現実的な状況に心の準備をし、自身の経験を整理しながら、また次も勇気を出してバイスタンダーとして動けるよう支えるために、大切なことです。自分たちが指導した方々が不安なく救命処置を実施できるために、また救命処置で不安を感じた際に支える姿勢を示すことが救命処置を教える側の責務だと考えています。

日々の講習をよりよい講習会にするために本リーフレットをご活用ください。

バイスタンダーの心的ストレスの頻度とリスク

一般市民だけでなく、医療従事者であっても、救命処置に関わるにより強い衝撃を受け、心的ストレスを抱えることがあります。わが国で発生する一般市民の目撃した心原性心停止は年間約2.8万人。すなわち心的ストレスを抱える可能性のある人は年間2.8万人以上となります。さらに、年間約1.5万人は救助をしても助けられなかった経験をしており、年間約1.1万人は心停止を目撃し、なにもできなかった経験をしています。*

バイスタンダーの心的ストレスは身近で発生している可能性があるのです。

※総務省消防省「令和6年版 救急救助の現況」より

心的ストレスが発生しやすい因子

- 救急隊や警察官からの不適切な態度、言動
- 周囲の人からの不適切な態度、言動
- 手技に対する不安
- 傷病者が助からなかった場合
- 居住環境での遭遇

心的ストレスが発生しにくい因子

- 救命処置の実施(なにもできなかったよりはなにかできた方が心的ストレスが低いことが多い)
- 通信指令員からの適切な助言
- 救命処置に対する自信

私たち指導者は、バイスタンダーとなった方の一部が心的ストレスを経験する可能性があることを認識する必要があります。この知識を講習で伝えることにより、受講者は自身の感情への理解を深めることができ、心的ストレスが生じた感じた場合にも、それが誰にでも起こり得る反応であると知ること、適切なサポートを求めるきっかけとなるでしょう。

バイスタンダーの救助活動の際の心理的变化

バイスタンダーが救助行動に出る際の心理的变化は複雑であり、いくつかの段階を経て進行することが示唆されています。ある研究で紹介されている3段階の理論モデルを紹介するとともに、教育や準備で介入できることを提案します。

①行動を呼びかけられる・認識する

心の準備ができていない：

パニック、ショック、信じられない気持ち

教育が介入できるであろうこと

- 心停止の認識をより具体的に伝える動画の活用、リアルな設定など
- パニックにあり動けないことが普通であり、だからこそまず動く必要があることを伝える

②行動を起こす

救命処置を行おうとする中での不安、心配：

手技に自信がなく、救命できないかもしれない

- 法的リスク
- AEDが近くにない、助けを呼べる状況にない
- 呼吸の誤認識
- 機器の問題(教育された機種と異なるAED、周りがうるさくて聞こえない)

教育が介入できるであろうこと

- 講習会の定期的な受講
- 自分の身の回りのAEDの位置の把握や救護の手順の把握
- 職場など実際の場面でのシミュレーション
- 死戦期呼吸の存在の強調
- 複数の機種のAEDトレーナーの体験

③経験を理解する

救命処置の経験を整理し、処理しようとする：

「なぜうまくいかなかったのか?」という疑問や、不安、自責の念などのネガティブな感情
この感情の多くは時間とともに改善することがあるが、残存する場合もある

教育が介入できるであろうこと

- 心停止の認識をより具体的に伝える動画の活用、リアルな設定など
- パニックにあり動けないことが普通であり、だからこそまず動く必要があることを伝える

出典:Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes 2018;11(2):e004035

バイスタンダーはこれらの不快な感情を克服し、傷病者を救命するために行動を起こします。しかし、現在の救命講習では、こうした心理的なプロセスに十分対応しきれていない面があります。指導者は、バイスタンダーが経験する心理的变化の段階を理解し、それぞれの段階で生じる感情や課題を講習に取り入れることで、受講者が実際の現場に直面した際に自分に何が起こり得るかを予測し、心の準備を整える助けとなるでしょう。

講習会における心的ストレスへの備えとその重要性

「自分は胸骨圧迫を練習した際に、インストラクターの人から適切であると褒めてもらった。だから、胸骨圧迫をすることになった時にも自信があったし、できたと思う」
これは救命処置に参加し心的ストレスを抱えなかった方へのインタビューでの発言です。
つまり、救命講習会は心的ストレスを減らすこともできるのです。

① 現実と講習のギャップを埋める

救命講習はわかりやすく伝えるためにシンプルに構成されていますが、リアルな現場とは乖離してしまうところもあります。また、講習やニュース、ドラマでは救命処置によって助かる場面が多く取り上げられ、処置すれば助かるという印象が強いですが、実際には助からない事例が少なくありません。講習会で、現実と心的ストレスについてを事前に伝えることで、受講者は実際の現場で何が起こりうるか、より現実的なイメージを持つことができます。

② 心的ストレスが当たり前の反応であることを知ってもらう

- ・ 心的ストレスを感じる可能性があること
 - ・ それは当たり前の反応であること
 - ・ その多くは時間とともに軽減するが、特別な対応が必要な人も存在すること
- を伝えることで、実際の現場に遭遇したあとに心的ストレスを感じたとしても、「自分だけではない」ことが分かり、自身の感情を受け入れやすくなります。

③ 対処法を知る

起こりうる心的ストレスの症状に加え、その対処法や利用可能なサポートを学び、相談窓口について知ることで、受講者自身が心的ストレスを抱えた時に、そのことを認識できるようになり、その対策や必要時に専門的な助けを求めることへの抵抗感を減らすことができます。ぜひご自身の活動エリアでの心的ストレスに対するサポート体制について調べてみてください。

「手助けになるかもしれない情報源」もご参照ください▶裏表紙

④ 救助意欲の維持

もしバイスタンダーが何の準備もなく心的ストレスを抱えた場合、今後、救助に関わることを避けるようになるおそれがあります。心停止現場で起こりうる心的ストレスについて事前に伝え、対処法を示すことで、たとえ困難な経験をしたとしても、それが将来の救助行動への参加を妨げないようにすることができます。講習会で心的ストレスについて伝えることは、このような消極的な態度の形成を防ぎ、バイスタンダーが自身の意欲を保ち、より広く救命処置が普及するために必要な対策となります。

2. バイスタンダーの不安やストレスを軽減するための講習の展開案

自分ごとに捉えるための講習を

心的ストレスを抱えた経験のある多くのバイスタンダーが「もっと真剣に練習しておけばよかった」と回答していました。これは、受講生は講習そのものは真剣に取り組んでいるし、指導者は熱心に教えている一方、心のどこかで心停止に遭遇する可能性は低く、なんとなく現実味がない遠くの話と捉えている可能性が高いと考えられます。
受講生に対し、身近でも起こりうることをより強調することで、自分ごとと捉えることができ、心停止に遭遇した際の不安が軽減される可能性があります。スポーツ、学校生活での心停止など、受講生に関連のある動画やスライドを見せることは方法のひとつです。

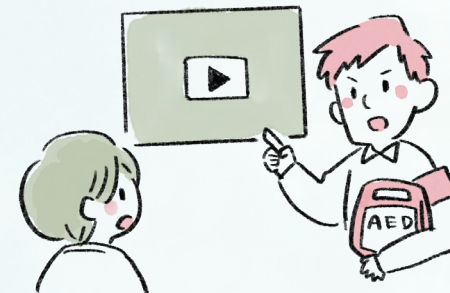


動画の一例
(日本AED財団より)

リアリティのある講習を

バイスタンダーとなった方から講習会と実際の心停止現場のギャップをよくお聞きします。講習会ではAEDがすぐに届いて使用でき、救急車もすぐに来て、多くが救命できます。ドラマや報道でも同様に救命される例がほとんどです。講習会場ではなく普通の現場を利用して、救急車を呼んでから10分来ない、周りがうるさくてAEDの音声聞こえない、などリアルな現場に即したシミュレーションは有効です。実際に倒れる瞬間を捉えた動画を流すことも、現場に近い臨場感を出す方法のひとつです。実際の音声や死戦期呼吸の動画は、心停止の現場の様子がイメージでき、本当にその場面に遭遇しても、衝撃が軽減できます。

さらに、通信指令員による口頭指導が、バイスタンダーのストレスを軽減し、救命処置の開始を促す上で非常に重要であることを伝え、119番通報をイメージした訓練を実施するのもいい方法です。



自信を持たせる工夫と対処法

バイスタンダーが救命処置を行う際に最も大きな障壁のひとつは、「自分のやり方が正しいのか不安や迷いがあった」といった**手技に関する不安**です。以下のような教育手法が自信を持たせることに有効とされています。

- ・少人数で反復した練習
- ・具体的で個別化されたフィードバック
- ・胸骨圧迫をフィードバック装置で視覚的にフィードバックを行う
- ・小さな成功体験を積み重ねて、「自分にもできる」という肯定的な自己肯定感を高める

また、行動を起こしてもらうために「**完璧な救命処置を目指す必要はありません。何もしないよりは、たとえ不完全でも行動することが大切です**」というメッセージを伝えることも重要です。胸骨圧迫の際に肋骨が折れる可能性があることなど、予期される合併症についても正直に伝えますが、それが**命を救うための「正しい行動の結果」**であると説明することで、受講者の不安を軽減することができます。

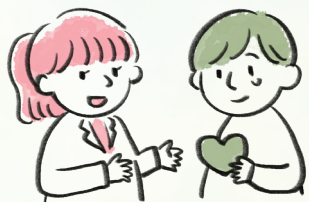
救命の限界

目撃された心原性心停止であっても、社会復帰率は10%未満です。伝え方には注意は必要ですが、心停止の救命率は決して高くない（救命処置をしても助からない命がある）ことを伝えることも重要です。これは、「もし助からなかったらどうしよう」「普通助かるのに自分が救命処置をしたから助からなかった」という自責の念を抱きがちなバイスタンダーの心的負担を軽減するために重要です。助からない場合でも、バイスタンダーの行動が間違っていない、肯定される行動であったことを伝えることは重要です。

心的ストレスが発生したときの対処法

講習会で受講者に心的ストレスが発生しうること、またどのような感情になるかを提示した上でいくつかの具体的な対処法を提示することが望まれます。

講習会では多くのことを学ぶ必要があります。対処法について覚えていることができなくても、対処法があること、そして困った時の相談先があることを認識してもらうことが必要です。



こちらの情報もご参照ください。
「自分でできる解決策」▶3p
「手助けになるかもしれない情報源」▶裏表紙

バイスタンダーから聞かれるFAQ

受講生がバイスタンダーとなった時、救命処置について教育した側に相談されそうな質問とその回答例をまとめてみました。参考にしてください。

Q:私の行動は正しかったんでしょうか？

相談してください、ありがとうございます。自分の行動が正しかったのか、不安になりますよね。行動の正しさを判断するのは、指導者でもとても難しいことです。正しさよりも、ご自身で判断して行動されたこと自体に価値があると思います。お気持ち聞かせてください、ありがとうございます。

Q:次に同じような目にあったらどうしたらよいですか？

不安になるお気持ちは、よく分かります。まずは、ご自身の心と身体の安全を最優先しましょう。その上で、もし救助を手伝っていただけるのであればありがたいです。バイスタンダー経験後に、復習の意味で救命講習を再受講する方もいらっしゃいます。

Q:私のせいでうまく行かなかったんでしょうか？

不安な気持ちを聞かせてください、ありがとうございます。あなたのせいでうまく行かなかったということは、おそらくないと思います。誰もがパニックになるような現場で、懸命に考え、出来ることを精一杯やってくださったことは素晴らしいことです。御礼をお伝えさせていただきます。ありがとうございました。

望ましい対応

- ・真摯に誠実に接しましょう
- ・相手の価値観、社会背景、プライバシーを尊重しましょう
- ・寄り添う姿勢で接しましょう
- ・評価するのではなく受け止める姿勢で聞きましょう
- ・結果がどうであれ、処置を行った行動を認めましょう
- ・自分のみで対処できない場合は、専門家など紹介できる先を確保しましょう

避けるべき対応

- ・自分の意見や価値観を押し付けるのは避けましょう
- ・相手の行動を評価、決めつけをするのは避けましょう
- ・無理に話をさせることは避けましょう
- ・スピリチュアルな表現に頼る発言は避けましょう
- ・悩むこと自体を否定する言葉は避けましょう
- ・見返りを求めることは避けましょう