

支援者のみなさまへ

災害などにより、強いストレスにさらされたときは、こころと体に様々な変化が起こります。これは、「これまでに体験したことのない悲惨な状況」で、「自分自身も被災者」の場合や、「住民の理解が得られない」「活動しても十分な成果が現れない」等の思いを持つ場合にはストレスがとて高くなります。これらは、仕事に誇りを持っている人や責任感の強い人ほど強く感じられます。

まずは、支援者である皆さん自身が安心してゆとりある気持ちを持つことが大切です。



災害以降、このようなことはありますか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 〇怒りっぽい、イライラする | <input type="checkbox"/> 〇疲れが取れず、いつもだるい |
| <input type="checkbox"/> 〇頭痛、吐き気、胃の痛み | <input type="checkbox"/> 〇食欲低下あるいは食べ過ぎ |
| <input type="checkbox"/> 〇誰とも話す気にならない | <input type="checkbox"/> 〇自責感、無力感が強くなる |
| <input type="checkbox"/> 〇不眠、寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 〇考えがまとまらない |

1. 職務の目標設定

- ・支援業務へ専念し、業務を見失わない
- ・業務の重要性、必要性の確認
- ・日報・日記・手帳などで記録をつけて頭の中を整理

2. 生活ペースの維持

- ・十分な睡眠を取る、食事・水分を摂る
- ・酒・タバコ・カフェイン(コーヒーなど)の取り過ぎは気分が悪影響を与えうる

3. 自分の心身の反応に気づくこと

- ・心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がける
「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なことです。支援者自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及ぶこともあります。同僚とともに休憩を取るのも一つの方法です。

4. 気分転換の工夫

- ・深呼吸、目を閉じる、瞑想
- ・散歩、ストレッチ、体操、運動
- ・食事、音楽を聴く、入浴 など

ストレスの対処方法

5. 一人でためこまない

- ・家族・友人などに積極的に連絡する
支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも必要です。
- ・支援者同士でお互いのことを気遣う
なるべくこまめに声を掛け合い、お互いの頑張りをねぎらうことは重要です。自分自身で心身の変化に気づかない場合は、お互いの気づき合いが大切です。他の支援者の負担が強くなっている場合には、本人・指揮担当者に伝える必要があります。

自分の体験や気持ちを話したい場合は、我慢する必要はありません。また、話したくない場合は、無理して話す必要はありません。

支援者のチェックリスト

～自分の気持ちの確認のためにご活用ください～

A 状況	日付	日付
	/	/
通常では考えられない活動状況であった		
悲惨な光景や状況に遭遇した		
ひどい状態の遺体を目にした、あるいは扱った		
自分の子どもと同じ年齢の子どもの遺体を扱った		
被害者が知り合いだった		
自分自身あるいは家族が被災した		
支援活動をとおして殉職者やケガ人が出た		
支援活動をとおして命の危険を感じた		
支援を断念せざるを得なかった		
十分な活動ができなかった		
住民やマスコミと対立したり、非難された		



B 活動後の気持ちの変化	日付	日付
	/	/
動揺した、とてもショックを受けた		
精神的にとても疲れた		
被害者の状況を、自分の事のように感じてしまった		
誰にも体験や気持ちを話せなかった、話しても仕方がないと思った		
上司や同僚あるいは組織に対して怒り・不信感を抱いた		
この仕事に就いたことを後悔した		
仕事に対するやる気をなくした、辞めようと思っている		
投げやりになり皮肉な考え方をしがちである		
あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう		
自分は何も出来ない、役に立たないという無力感を抱いている		
なんとなく身体の調子が悪い		



*この表は支援活動の心理的影響を考える目安となるものです。

Aの項目を2個以上満たすときは、心理的影響が生じる可能性の高い活動と考えられます。

Bに3個以上あるときには、支援活動による心理的影響が強く出ており、何らかの対処が必要です。

【相談先】