

○●○災害とこころのケア（支援者版）○●○

～ 支援や対策にたずさわる方へ ～

支援に関わる方は、業務あるいは当然のこととして災害の相談を受けたり、対策を行ったりします。そのため、しばしば自分自身の休息や健康管理を後回しにして仕事してしまいがちです。責任ある支援や対策を行うためには、ご自身の健康管理にも十分な注意を払う必要があります。

<このようなお気持ちになっていませんか…？>

- ◎発災以来、重い社会的責任を感じながら仕事に打ち込んできた。
- ◎強いストレスを示す被災者の方と毎日関わりを持ってきた。
- ◎被災者の要望にできるだけ応えようとしてきた。
- ◎担当者として自責の念にかられる。

上にあげたような状況や気持ちが続いていると、心身がすり減ったような感じになります。ご自身や同僚に以下のような「サイン」が出ていないか、注意しておきましょう。

<こころの疲れ「注意サイン」の一例>

- ・ケガや病気になりやすい
- ・じっとしてられない
- ・ものごとに集中できない
- ・気分が落ち込む
- ・何をしてもおもしろくない
- ・人とつきあいたくない
- ・すぐに腹が立ち、他人を責めたくなる
- ・問題だとわかっているにもかかわらず考えたくない
- ・不安がある
- ・イライラする
- ・状況判断や意思決定にミスをする
- ・物忘れがひどい
- ・身体症状
(疲れ、発熱、身体の痛み・発疹など)
- ・よく眠れない、早く目がさめる
- ・感情がなくなった気がする

このような「注意サイン」が現れたら、できるだけ早くストレスの軽減に努めましょう。以下の方法が役に立ちます。もちろん「注意サイン」が出ないように予防することも大切です。

<「注意サイン」が現れたら…>

- ◎無理せずに休養を取りましょう（最も大事なことです！）
- ◎業務の合間に息抜きをする、気分転換をする。場合によっては配置を変える。
- ◎1人で抱え込まない。信頼できる仲間と互いに自分の体験を話し合い、共有する。
- ◎直接的な支援はできるだけ複数体制で臨み、相談できる仕組みを作っておく。
- ◎仕事以外の人間関係も大切に作る。
 - 1ヶ月過ぎても調子が戻らない、心の病気の徴候が疑われるなどの場合は、ためらわず専門家に相談してください。

【 ～「災害と心のケアのために 改訂版」より抜粋～ 】

本冊子は茨城県精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)