

災害時の心のケア(支援者編)

災害は、被災者のみならず、その支援を行う人たちにも影響を与えます。

支援者は、悲惨な光景の目撃、被災者・遺族への関わり、遺体への関わり、過労などから大きなストレスを受け、様々な症状が現れることがあります。また、使命感から自身が感じているストレスに気付きにくいという特徴もあります。

これらのストレス反応は正常な反応で、多くの場合、時間の経過に伴い治まると言われています。長引く場合は、無理せず周囲や専門家に相談しましょう。

支援者が健康に支援を続けていくために、支援者が置かれる状況を知り、対策しておくことが大切です。

災害支援者に起こるストレス反応

行動	こころ 心	からだ 身体
災害現場の光景が突然目に浮かぶ 眠れない、悪夢を見る 朝早く目が覚める 酒やたばこが増える など	イライラ・怒り 不安 無力感・憂うつ 繰り返し思い出してしまう 他人と関わりたくなくなる	動悸 胃腸の調子が悪い 音や光に敏感になる など

支援業務における心構え

- ◎ 支援者ができる業務量・支援には限界があります。
自分だけで何とかしようと気負わず仲間と協力しましょう。
- ◎ 支援者もまた被害・ストレスを受けていることを素直に認めましょう！

支援者のストレス対策（個人でできるケア）

- ◎ 現場での活動・事実関係を簡単に報告してから仕事を終わめましょう。
- ◎ 自分の体験や、それに対する自分の気持ちを仲間を話しましょう。
- ◎ 家族や友人と過ごせる時間を大切にしましょう。
- ◎ 休めるときは十分に休みましょう。



支援者のストレス対策（組織ができるケア）

- ◎ 役割分担と業務ローテーション（活動期間、交代時期、休息时间など）を明確にする
- ◎ 支援者が受けるストレスについて教育する
- ◎ 支援者の心身のチェックと相談できる体制を整える（ミーティング、声かけなど）

参考：日本児童青年精神医学会資料（2011.3.14 作成）、宮城県精神保健福祉センター作成資料
「災害時心のケア活動の手引き」愛知県健康福祉部障害福祉課（H27.3月）