

こころの健康を守るために

支援される方へ

支援される方ご自身にも、気持ちや体にさまざまな変化があらわれることがあります。

被災後に起こりうること

- ・ 支援者自身の健康の問題を自覚しにくい
- ・ 使命感のために休息・治療が後手に回りやすい
- ・ 使命感と現実の制約の中で葛藤が生じ、罪悪感・無力感が生じる
- ・ 被災者から、怒りなどの強い感情を向けられることがある
- ・ 災害現場の目撃によるトラウマ反応を生じうる

支援者自身のためのこころのケア

- ・ 短時間でも食事・休息・リラックスのための時間を取りましょう
- ・ 無力感・苛立ちを感じるかもしれませんが、全ての問題を解決する責任はありません
- ・ アルコール・ニコチン・カフェインの摂取を最小限に抑えましょう
- ・ 支援の仲間同士で声を掛け合い、仲間の様子を観察し、自分の状態をチェックしましょう（お互いに支え合う方法を考えましょう）

<支援活動が終了したら>

- ・ 体験したことを振り返る時間を取り、休養しましょう
- ・ 小さなことでも、役に立てたことを確認しましょう
- ・ 上手くいかなかったことがある場合には、活動の限界について振り返りましょう
- ・ 日常生活を再開する前に、休養しましょう

<支援者向けの参考資料>

- ・ 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
ストレス・災害時こころの情報支援センターHP

支援者の方向けマニュアル

