

## 被災者支援にあたる職員の方へ

支援者は、少しでも役に立ちたいと、無理を重ねてしまいがちです。気持ちが高ぶって気付きにくいですが、支援が長引くにつれて疲れはたまっていくものです。被災者のためにも、倒れずに自分の役割を続けられるように、ご自分の心身にも目を向けましょう。

### 支援者の受けやすいストレスと反応

- ・被災現場やご遺体など、普段は目にしないショッキングな光景を目にする
- ・被災者や無関係の人々から、心ない言葉を浴びせられる場合がある
- ・現地の支援者には、被災者であり支援者でもある二重のストレスがかかりやすい
- ・被災者の求めに応じきれないことや自分が被災しなかったことなどに罪悪感を抱く
- ・被災者の話に耳を傾けることで、支援者にも被災者同様の症状が出る場合がある
- ・被災者のつらさや苦痛に共感し続けることで、支援者もつらく疲れ切ってしまう

### ◇ ころがけておきたいこと ◇

#### ① 休憩と食事・水分を意識してとりましょう

お互いに声をかけ、意識して休憩をとりましょう。その日の活動を離れたら、仕事のことを一切考えない時間を作るのも大切です。

食事をおろそかにしないでください。食べたくない時や時間がない時には、少量ずつに分けて食べましょう。水分補給はこまめにおこなうようにしましょう。

#### ② 睡眠時間をできるだけ確保しましょう

平時と異なる環境や、気持ちの高ぶりや不安などによって、眠りにくくなる場合があります。お酒は睡眠の質を悪化させるため寝酒は避け、不眠が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

#### ③ 身体を軽く動かしましょう

身体を動かすと、緊張がほぐれて血行が良くなります。深呼吸をしたり身体を伸ばしたりするなど、意識して身体を動かしましょう。

#### ④ 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう

ふだん以上に声をかけ合いコミュニケーションを取って、意思の疎通を図りましょう。互いをねぎらったり、不安に陥らないようにするのも大切です。

可能であれば、その日に経験したことや感じたことを話す機会を持ちましょう。ルールは、参加や話を強要しないことと、批判をしないことです。

つらい時には、上司や信頼できる人に相談しましょう。

#### ⑤ 上司やリーダーの立場にある方へ

被災者に対してだけでなく部下の心身の状態に対しても、目を配りましょう。活動内容やそのリスクを把握したり、シフトを調整して休日を確保したりして、部下を守るように配慮してください。困った時やどうして良いかわからない時には、心のケアを行っているチームや関係機関に、遠慮なく相談しましょう。