

## 支援者が抱えるストレスへの対策

### 【個人でできること】

- ・頭痛など、身体の健康管理に留意し、体調を調整する

水分、糖分の摂取を心がけましょう

- ・自分の感情やストレスを理解する
- ・デマや噂に流されぬよう、被災地の情報を正確に把握、伝達する
- ・無理なことまで引き受けず、自分やメンバーの状況を把握し、分担する
- ・交代時間を守り、休憩をとる

「休憩」でなく「ミーティング」と言い、現場を離れるなど

- ・仕事と私事にメリハリをつけ、リラックスできる時間を持つ

家族や友人との交流を大切にする

読書

運動

- ・一人で抱え込まず、同僚や上司などに相談する
- ・我慢せず、現場の保健師や心のケアチームにご相談を



### 【チーム（組織）でできること】

- ・業務ローテーションを組む、役割を明確化する

オーバーワークの防止

休憩時間の確保

業務内容の明確化

- ・心身のチェックと相談体制

健康確認・チェックリストの配布

健康相談

- ・スタッフミーティングを定期的実施する

「朝・夜で2回実施する」など

活動報告・情報共有

メンバー間で互いに疲労感などを把握

仲間内で共感しあうなど、ホッとできる場としての機能

- ・リーダーや管理者の人の役割

想定される危険と対処の指示

状況、情報の把握と伝達

援助活動での役割や価値を認め、支持し、労う

メンバーや自分の心身の健康チェックやケアにも着目

メンバーが疲労している場合、一時現場から離れ休息する等の配慮を

