

災害支援者のメンタルヘルス

災害では被災者のみならず、災害支援者も多大なストレス(惨事ストレス)を受けると考えられます。



【被災地支援におけるさまざまなストレス要因】

- 経験したことのない活動状況である
- 悲惨な状況や遺体に遭遇した
- 本人または同僚がケガあるいは殉職する
- 生活の不規則化
- 活動チーム内の不和、責任の加重
- 災害とは別に家族の問題などを持っている
- 理想とする援助活動ができない
- 自分の家族を連想してしまう
- 住民から非難、怒りを向けられた
- 肉親や知り合いが被災地にいる
- 活動の長期化
- 情報の乱れ、不用意な取材や報道

* 過酷な状況においても、人はその環境に適応する能力を持っています。
しかし、大惨事の場合、そのストレスは甚大で、本来の適応能力では 対処しきれないまでの衝撃を受けることもあります。

様々なストレス反応

- 疲れやすい。疲れが抜けない。
- 食欲が出なかったり、逆にいくら食べても足りない。
- 寝つきが悪い。眠りが浅い。
- 頭痛、あるいは背中が痛む。
- 吐き気、胃痛がある。
- 平静を欠く。イライラしたりカッとなる。
- 「ああすればよかった」と後悔し、自分を責める。
- 同じ考えが繰り返し出てきて、頭から抜けない。
- 物覚えが悪くなり、ど忘れする。
- 物悲しくなる。涙もろくなる。
- 緊張が抜けない。何か安心できない。
- 気が散る。集中できない。

体の変化

心の変化

* 惨事ストレスは「異常事態に対する正常な反応」で、誰にでも起こり得るものです。
反応が出た場合でも、多くの場合は一時的で、次第に収まり回復します。
しかし、一部の場合、その影響が長引く場合もあり、その場合には、なるべく早く周囲に相談するのが望ましいでしょう。

* 支援者は、十分な健康管理の下で初めて業務を遂行できると認識し、支援者特有のストレスや、ストレスを受けた際の心身の反応を理解しておくことが大切です。

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

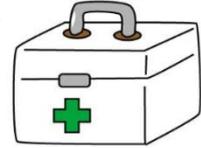
- 仕事と私事にメリハリをつけ、リラックスできる時間を持つ

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



支援にあたって気を付けておくこと



◇二次被害とは？

- 被災された方が、その後の周囲の対応により、さらに心の傷を深めてしまうことを言います。本人が望まないのに、被災したときの様子を無理に聞き出したりすることなどにより引き起こされます。
- マスコミからの過度の取材などの他、支援者の関わりの中でも起こる可能性があります。
- 過度のストレスを受けた支援者も、受ける可能性があります。

◇代理受傷とは？

- 「二次(的)受傷」とも呼ばれ、自分自身は被害を受けていなくても、被災者の辛い話に耳を傾けることで、まるで自分が被災したような経験をしてしまうことです。
- 被災者の辛さを自分なりにイメージし、思いやることはとても大切なことですが、それは被災者に感情移入してしまうこととは違います。
- 被災した方のためにも、きちんと自分の足場に立ち、安全な支援を心がけましょう。

* 被災者の話を聞くということ *

被災された方が、辛いことを一人で抱え込まず、誰かに話をすることはとても大切なことです。

相手の話したいことを、相手のペースで話してもらい、その感情を受け止めてあげましょう。

時には、怒りや不満をぶつけてこられることもあるかもしれませんが、でもそれはあなた個人を攻めているわけではありません。深呼吸をし、落ち着いて対応しましょう。

そして、あなた自身も話のできる仲間をもち、自分のストレスケアにも気を配ってください。

