

## 2 心のケアとは何か

○被災者の回復を促進する因子を増やし、妨げる因子を減らすこと。

<回復を促進する因子>

- ・安心・安全に休息できる生活
- ・情報へのアクセスが良いこと
- ・地域と繋がり支えあえる環境
- ・必要に応じて専門的な治療につながる

<回復を妨げる因子>

- ・不安な生活
- ・情報不足
- ・孤立、孤独
- ・社会的弱者の状態

○心のケアの対象は直接の被災者や家族だけではない。

- ・地元の支援者もストレスに晒されているため、ケアの対象となり得る。
- ・自分自身の心のケアも忘れずに。

## 3 支援者の心構え

◎有事は平時の延長線上にある。

4章 支援時の対応のポイント P7 参照  
7章 災害時の支援体制 P18 参照

◎「正しい情報」で「優先順位」を判断する。

◎現地のニーズを知り、それに合わせる。

7章 災害時の支援体制 P18 参照  
4章 支援時の対応のポイント  
P7 参照  
コラム「受援と応援」 P6 参照

◎自然な回復力をサポートする。

◎「できること」、「できないこと」を区別し、  
できないことは専門家につなぐ。

4章 支援時の対応のポイント  
P7参照  
8章 要配慮者への支援 P24参照  
9章—2 各種資料について P31参照

◎ 支援者のケアも大切に。

5章 支援者のケア P12参照



## 【コラム:受援と応援】

支援においては、いつもの活動場所とは違うところで活動する(応援・派遣業務)ことが多いものです。そんな場合には、受援側(被災地の支援者)のことをよく理解して活動することが大切になります。受援側の声で、よくあがる意見を紹介します。

### 《安心感と孤立感の軽減》

外部からの応援が「自分たちは一人じゃない」という気持ちを与え、精神的な支えになる。特に長期化する災害対応では、外部支援が支援のモチベーション維持に役立つ。

### 《専門性の強み》

精神保健や福祉の専門家が来ることで、現地では対応できなかったケースに対応できるようになる。特に心のケアや子ども支援など、専門性が高い分野で感謝の声が多い。

### 《文化・地域性への配慮》

外部支援者が地域の文化や慣習を理解してくれると、受援側のストレスが減る。逆に、理解不足だと摩擦が生じることもある。

### 《調整負担のストレス》

外部支援を受ける際、現場での調整や情報共有に時間がかかり、逆に負担になることもある。「支援を受ける側にも準備が必要」という声が多い。

### 《支援されることへの葛藤》

被災地の支援者の中には、自分たちが支援する立場なのに、支援を受けることに抵抗感を持つ人もいる。「弱みを見せることへの心理的ハードル」にも、配慮が必要。

応援業務で支援に入る際には、被災者の方が普段使われている「言葉」について情報を得ておくことも役立ちます。

【別添資料⑭:支援者のための佐賀弁講座】は、佐賀県外から応援に来て下さる支援者を受け入れる際にも役立ちますが、県内で普段生活している場所以外で支援に当たる時や、年齢が離れた方とお話する際などにも役立つかもしれません。ぜひ、ご参照ください。