

5 支援者のケア

支援を行う際には、「支援者自身へ」のケア、また「現場で働く支援者へ」のケアも必要です。より詳しい内容は、【資料編】(別添資料⑫)を参考にしてください。

1. なぜ「支援者のケア」が必要か



！支援者が置かれる状況

- ・慣れない環境や混乱の中での作業となり、心身に疲労がたまりやすい
- ・自分は支援者であるという気持ちから、辛さを感じても援助を求めにくくなり、限界を超えても頑張ってしまう。

！支援者に起こりうること

- ・二次(的)受傷・・・災害などの状況を見たり聞いたりすることで、実際に体験したように多大な心理的影響を受けること。
- ・燃え尽き症候群・・・過度に支援に打ち込むあまり、極度に心身が疲労し、急速に意欲や感情が失われたような状態が生じること。

ここがポイント

- ・より良い支援を行うために、自らストレスの影響に「気づいて」、「対処する」。
- ・支援活動の一部として、自分自身で(または組織で)、健康管理を行う。

2. ストレスの影響に「気づく」

ストレスの影響は「こころ(感情、考え)」「からだ」「行動」など様々なところに現れます。反応には、個人差もあります。

こころ	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none">・気持ちが落ち込む・罪悪感・怖い、不安感 等	<ul style="list-style-type: none">・頭痛や腹痛・倦怠感・肩や腰など体の痛み 等	<ul style="list-style-type: none">・物忘れ、集中困難・過敏になる、不眠・人や物にあたってしまう 等

これらの多くは、出来事に対して人間のからだが起こす自然な反応です。**適切に対処することによって、徐々に収まってきます。**早目に対処することが大切です。

3. ストレスの影響に「対処する」

心配なとき、影響が長引くときは、支援者自身も健康管理部門や専門家に相談して下さい。支援者の健康が、よい支援の基本です。

活動中のポイント

- ・「体調管理」…水分補給／(できるだけ)規則正しい食事／睡眠時間の確保
- ・「計画的な休息」…交代、休日等の計画を守る。現場から離れる時間を作る。
- ・「つながり」…周囲とのコミュニケーションを大切にする。
- ・「抱え込まない」…自分にできること、他に頼るべきことを整理し、相談する。

「セルフケア」のポイント

- ・「睡眠」…特に睡眠が大切。眠れなくても、リズムを大切にする。
 - ・「体を動かす」…首や肩のストレッチや、軽い運動はリラックスに効果的。
 - ・「呼吸」…軽く吸ってゆっくりと息を吐く呼吸を意識する。何回か繰り返すと、気持ちが落ち着いてくる。
 - ・「楽しいこと・心地よいこと」…短くても自身のための時間をつくる。
- ×お酒やギャンブルで気持ちを紛らわすのは避けること。



支援の場では個々人が無理をしがちです。過重労働への対策を、組織で実施することも大切になります。

組織対応のポイント

- ・「見える化」…活動時間、業務内容、組織(責任)などを明確にし、役割分担やローテーションを共有／貼り出す等、見える化する。
- ・「環境」…休息や着替え等、安心して行うことができる場所を準備する。
- ・「マネジメント」…業務の負担調整をし、過重になりすぎるなら外部に支援を要請する。
- ・「分かち合い」…定期的なミーティングや、自由に気持ちや考えを話せる場を持つ。
- ・「声掛け」…あいさつやねぎらいといった当たり前の言葉かけも、ストレス対策に大きな意味がある。後方支援にあたっている職員、派遣後の職員へも、ねぎらいと配慮を。



様子を観察し、心配な職員がいれば、健康管理部門や、専門家へつなぎます。【資料編】(別添資料⑧)のチェックリストも参考にして下さい。

4. 支援者への支援

応援で支援に入る場合は特に、現地の支援者がストレスを受けやすい状況であることを理解し、負担をかけない配慮が必要です。



支援者自身も被災者であることが少なくありません。例えば以下のような立場の方には、特に負担がかかりがちであることを、意識しましょう。

<ul style="list-style-type: none">•自分のことが後回し•住民と業務の板挟み•過酷な業務内容等	<ul style="list-style-type: none">•凄惨な現場に直面•職業意識の高さや過覚醒で、ストレス反応に気づきにくい	<ul style="list-style-type: none">•自分の不調を訴えにくい•医療資源を活用することにためらう	<ul style="list-style-type: none">•学校教諭や公民館の担当者等が、被災者からの過剰な要求にさらされがち
役場の窓口 	救援活動の現場 	医療や保健 	避難所の運営 

協働のポイント

「技術支援」

- ① 求められる応援業務・マンパワーが必要な業務をともに行う。
- ② より力を発揮するためのサポート・困難な状況の整理や、生かせる資源についてともに考える。現実的な対応策を構築するサポートを行う。

「メンタルケア」

- ① 内部では言い出しにくい、気づかれにくい不調に配慮し、声掛けや相談の必要性を組織に伝える
- ② 支援者からのメンタル不調に関する相談を受ける、職員向けの健康教育や分かち合いの場の実施支援を行う等。

「害を与えない」「安心と安全を優先する」という原則は、支援者への支援でも同じです。

気持ちが高ぶった状態で現地に入り、混乱を招くことが無いよう準備をしましょう。

！特に注意が必要なポイント

- ・自らしっかりと体調管理を行うこと。
- ・宿泊場所、衣食に関する準備等も自分で行う。現地の地図や情報についても現地の手を借りることは極力避けること。
- ・支援の方法は原則、現地の方法に従う。
- ・批判や批評は役に立たない。改善すべき点に気づいた時は、一方的に指摘するのではなく、自分にできることを含めた具体的な提案を行う。

6 ページの【コラム：受援と応援】もぜひご一読ください！！