

支援者の心のケア ～ストレス反応～

支援者ならではの状況があります～隠れた被災者?!～

- ①自らの生活再建のめどがたたない
- ②長時間労働による疲労の蓄積
- ③資材や時間が制約される中で慣れない活動に従事するなどの職場環境の悪化
- ④家族を残して働く不安
- ⑤災害による外傷、疾病の発症や慢性疾患の悪化など
- ⑥公務員としての使命感から、プライベートでも住民優先の立場に
- ⑦住民から不満や怒りをぶつけられやすい

参照：筑波大学医学医療系精神医学 災害こころのケア

発災後1週間程度経過すると、支援者にも疲労が蓄積し、ストレス反応が出やすくなります。疲労やストレスがたまっているのを我慢したまま頑張り続けた結果、張り詰めていた糸が切れるかのように虚脱感や無力感に襲われ社会的不適応状態となることがあり、この状態をバーンアウト(燃え尽き症候群)と言います。

バーンアウトを防ぐためにも、自分の状態をチェックすることは大切です。

援助者のためのチェックリスト

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 疲れているのに夜よく眠れない | <input type="checkbox"/> いつもより食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 体がうごかない | <input type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい |
| <input type="checkbox"/> 酒量が増えた | <input type="checkbox"/> 自分の身だしなみに関心が持てない |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 人と口論することが多くなった |
| <input type="checkbox"/> 私の気持ちは誤解されている | <input type="checkbox"/> 被災の体験談が頭から離れない |
| <input type="checkbox"/> 被災の話聞くのが辛い | <input type="checkbox"/> 被災者の話を聞くのが怖い |
| <input type="checkbox"/> 自分も被災したような気持になってしまう | <input type="checkbox"/> 自分の人生が変わった気がする |
| <input type="checkbox"/> 自分の頑張りを人はわかっていないと思う | |

いくつかあてはまる場合には、セルフケアを積極的に行いましょう。

(参照：小西聖子：援助者のストレス から)

支援者の心のケア～セルフケア～

セルフケア ～取り組みやすいものから大丈夫！～

①業務の確認をしましょう

大規模災害を前に無力感を感じる場合があります。

職務の目的や目標を再確認することで心が安定します。

②休養や食事、水分を意識して取りましょう

非常事態だからこそ、自分のペースを大切にしましょう。

③睡眠時間を確保しましょう

横になるだけでも多少の休息となります。

そして、たばこ、カフェイン、お酒は控えましょう。

④意識してからだを動かしましょう

身体を動かすことで血行がよくなり、身体の緊張がほぐれます。

⑤安心できる人に話を聞いてもらいましょう

その日に経験したことや感じたことを誰かに話しましょう。

大きな災害は感情を麻痺させます。だからこそ感情を大切にしましょう。

気分転換のススメ

・呼吸法

目を閉じてゆっくりと腹式呼吸

・入浴法

ぬるめの湯、半身浴、アロマや入浴剤

・被災地から離れる

自分自身がリラックスできること、続けられることは取り入れてみましょう。



支援者の心のケア～組織の対応～

組織のトップが早い段階で「組織が職員を守る」と支援を表明することは、職員にとって大きな支えになります。職場内への声明や現地訪問で見舞い、ねぎらい、敬意を示すことが重要です。また、適切な情報提供、今後の見通しや方針などを提示すれば、職員は安心して業務に励むことができます。

◎管理職向け

いつもと違う部下への対応

～早期発見のポイント～

1 いつもと違う状態に気づく

- 表情が暗く元気がない、もしくは逆に元気すぎる
- 能率の低下やミス、事故の増加
- 人との交流を避ける(会話の減少)
- 遅刻、欠席の増加、泣き言や不満の増加
- 体調不良や不眠の訴えの増加
- うつろな目をしてボーっとしている

2 いつもと違う発言や行動に気づく

- 意味不明な発言や行動の増加、細部へ固執する
- 被害的言動の増加
- 攻撃的言動(怒り)の増加

参照：筑波大学医学医療系精神医学 災害こころのケア

