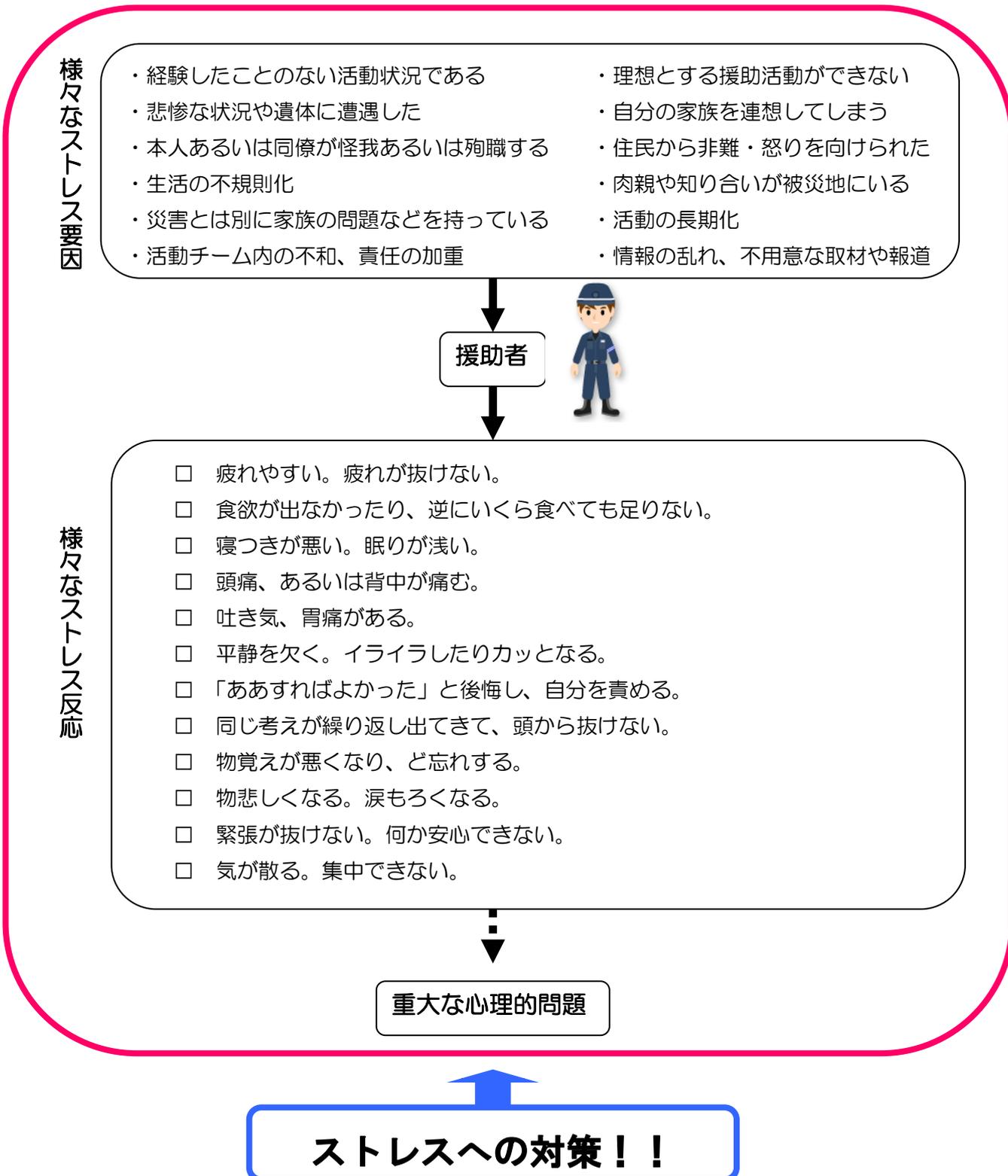


## 災害支援者のメンタルヘルス

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を受けると考えられます。ストレスにより現れる反応は、誰にでも起こり得る正常な反応です。ただし、長引いたり、悪化したり、日常生活に影響が出たりなど、重大な心理的問題が生じる場合には、専門医による治療を必要とすることもあります（図1）。よって、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た上で、支援者特有のストレスについて理解し、適切なケアを行うことが必要になります。



## ◎支援者が抱えるストレスへの対策

支援者の心の健康を維持するために、個人として、組織としてできることがあります。

### 【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
- ・デマやうわさに流されぬよう、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、自分やメンバーの役割を把握し、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もつ

家族や友人との交流を大切にする

読書

運動

- ・1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等にご相談を

### 【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

仲間内で共感し合うなど、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意

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



## 【気軽に出来るリラクゼーション】

災害のあった地域での支援は、不安や緊張状態が続いたり、余震の振動により三半規管や自律神経系の機能の乱れが生じたりします。そんな時に、リラクゼーションを行い、気持ちを穏やかにする時間を持つことは、身体や心に良い変化をもたらしてくれます。

### ◇肩の上げ下げ

あごを引いて背中をすっと伸ばし、両手は力を抜いて、下におろして下さい。



両肩を耳にくっつけるようなイメージでゆっくりと引き上げます。  
いっぱいまで上げて、肩にだけ力が入っている感覚を感じたら・・・



ストーンと、両肩の力を抜きます。  
抜いた後も、すぐに動かないで、身体のリラックス感を味わいます。



☆これを、2～3回繰り返して、ホッとする姿勢をとります。

(肩の力は一気に抜いたり、ゆっくり抜いたりして身体の感じを味わいます)

### ◇腹式呼吸

鼻からゆっくり息を吸って下さい - ひとつ、ふたつ、みっつ -

肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。



静かに優しく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう



今度は口からゆっくり息を吐きます - ひとつ、ふたつ、みっつ -

肺からお腹まで、すっかり息を吐ききりましょう。



静かに優しく、「私のからだは、ほぐれていきます」と自分に語りかけます



☆ゆったりとした気持ちで5回繰り返しましょう。

(必要に応じて、日中に何度でも繰り返して下さい)

たばこを吸っている時のような感覚に近いです

リラクゼーションを行うことで気分が穏やかになり、自律神経系の調子が整うことにもつながっていきます

『被災地支援、お疲れさまです。』

