

被災地に支援者を派遣する職場の皆様へ

支援者のメンタルヘルス維持のために

～【支援者派遣前】～

被災地に向かう支援者の気持ち

出発前から様々な不安・心配・戸惑いを抱えています。

- ・「現地の様子はどうか（被災状況、衛生面、支援状況など）」
- ・「自分は、いつ、どこで、誰とどんな活動をするのだろうか？」
- ・「いのちの危険はないだろうか？」
- ・「留守の間、家族は大丈夫だろうか？」
- ・「職場で担当している業務はどうなるのだろうか？」・・・etc

職場の対応

- ①支援者の選出…家庭背景や心身の調子など個人的な事情も配慮し選出する
- ②支援者の決定…その職員が安心して出発できるよう、職場は派遣の依頼先と連絡・調整を行い、現地の状況を把握する。支援に向かう職員の立場や役割をはっきりさせておく。
- ③支援者の日常業務の調整やフォロー及び職場に残る人の負担軽減
(支援に向かう職員も、職場に残る職員も、災害支援のために協力することが大切です。)

～【活動中から活動後】～

被災地支援者の気持ち

災害救援に従事する職員や支援者も、災害規模が大きく、支援活動が長きにわたると、被災者の方々と同様に強いストレスを受け、以下のような様々な感情が生じます。

活動中

- ・強い高揚感や充実感
- ・自分の考えが上手く相手に伝わらないという空回り感
- ・使命感、職務意識と実際の活動の間での葛藤
- ・不眠、気疲れ

活動後

- ・達成感
- ・身体の疲れ、不調
- ・やり残した感じ、やり遂げられなかった感じ
- ・自分の身体の健康は大丈夫だろうか
- ・すぐに通常勤務することへの不安

職場の対応

◎情報の提供・交換、緊急連絡体制の整備

被災地での活動は情報の少なさや混乱などにより、不確かさの中での活動となります。そのような時に、職場と連絡をとれる体制があることはとても心強いものです。職場は、活動に必要な情報を収集し提供したり、現場の支援者からの報告を受けたりして、お互いに情報交換できるようにしましょう。

◎勤務の調整

活動から帰った後、休暇を設けるなど勤務体制への配慮を行うことはとても重要です。活動中や活動後の勤務・業務について上司が調整し、職場の職員がそれを快く了解することは支援者にとって大きな安心となります。

◎話を聴く時のポイント

被災地に行った職員と職場の職員が互いに興奮の度合いや気持ちに温度差を感じるのは自然なことです。とりわけ被災地支援者は、“自分の辛さや大変さをわかってもらえない”という気持ちになりやすくなっており、心配して声をかけたのに上手く伝わらないこともあります。

このようなズレを防ぐために、以下のような工夫ができます。

- 本人が話したいことを、相手のペースで聴く。
- ねぎらいながら聴く。
- 被災地支援者が傷つく言葉を避ける。

- 「いない間、こっちも大変だったんだよ」「辛いのは皆同じだからね」
- (冗談口調で)「元気そうで安心したよー」「いない間の仕事が溜まってるからねー」等

◎本人の感情や体調の変化(ストレス反応)への対応

本人が症状に自覚がない場合もあり、周りが気づくことで早期の対応が可能となることもあります。

本人の感情や体調の変化

- 表情が暗い・険しい
- イライラ、口調が荒い、投げやり、身なりを気にしなくなった
- 思考力や注意・集中力などが低下しているように見える
- 身体の不調を訴えるようになった
- 食欲がなさそう
- お酒を飲むようになった・飲酒量が増えたようだ
- 眠れていないようだ
- 遅刻なども含めて出退勤のリズムが変化したようだ

いつもと
ちがう…に
注意!

…etc

上のような症状は、「異常な事態への正常な反応」で、多くの人々は時間とともに自然回復していきます。しかし、それらの症状が強くなったり、長期に持続したりする場合は個別面接を行い、相談機関や医療機関などへつなぐ必要があります。

心の問題で相談すること、相談を促すことにためらいが生じる場合もありますが、早期に対応することは、長期間症状に苦しむのを防ぐことに繋がります。

職場で現場の支援者を後方サポートする方々も、無理をし過ぎず、ご自身のメンタルヘルスにも目を向けてくださいね。



【お問合せ】

さいたま市こころの健康センター さいたま市浦和区上木崎4丁目4番10号
電話 048-762-8548 (平日9:00~17:00) FAX 048-711-8907

岡山県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。

