支援者の心のケア

(引用 災害救援者•支援者メンタルヘルス-マニュアルから

監修:重村 淳(防衛医科大学校精神科学講座)

金 吉晴(国立精神•神経医療研究センター精神保健研究所成人保健研究部)

（１）災害支援者に生じうる心身の反応

心の変化

気分の高ぶり/イライラ/怒り/憤り/不安/無念さ/無力感/自分を責める/憂うつなる

心の変化(強度)

現実感がなくなる/時間の感覚がなくなる/繰り返し思い出してしまう/感情が麻痺する /仕事が手につかなくなる/他人と関わりたくなくなる

体の変化

不眠、悪夢/動悸/立ちくらみ/発汗/呼吸困難/消化器症状/音に過剰に驚く

業務への影響

業務に過度に没頭する/思考力の低下/集中力の低下/作業能率の低下

行動への影響

酒が増える/タバコが増える/危険を顧みなくなる

遺体関連業務有の反応

気持ち悪さ/嫌悪感/遺体•遺留品に感情移入する/におい刺激への反応/吐気、嘔吐、

食欲低下/遺体を連想させる食物が食べられない

（２）支援業務における基本的心構え(加重労働対策)

1. 大規模緊急事態において、業務量は無限となりうる。

•支援者がすべての業務をこなせるわけではない

•支援者がすべての問題を解決できるわけではない

1. 支援者にとって、業務内容の瞹昧さ、本来の目的が分からなくなる事態は大きな負担となる。

•業務の目的を明確にし、優先順位をつけることが重要

3 .支援者が処理できる業務量には限りがある。

•休憩の確保、体調の自己管理が求められる

•支援者が自分自身を犠牲にするとストレスに圧倒され、周囲にマイナスの影響を与えうる

4.支援者もまた被害を受けていることを自覚する。

•実際に地元で被災している場合がある

•悲惨な現場の目撃は心理的なトラウマとなる

（３）支援者のストレス対策(セルフケア)

1.職務の目標設定

•支援業務への専念

•業務の重要性、誇りを忘れない

•業務を見失わない

•日報•日記•手帳などで記録をつけて頭の中を整理

2 .生活ペースの維持

•十分な睡眠をとる

•十分な食事•水分をとる

•カフェイン(コーヒーなど)のとり過ぎは気分に悪影響を与えうる

　　　　•タバコのとり過ぎに注意

3.自分の心身の反応に気づくこと

•心身の反応が出ている場合は、休憩•気分転換を心がける

**休憩にあたっての注意**

• 「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なこと

•しかし、支援者自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及びうる

•同僚とともに休憩を取るのも一法

4.気分転換の工夫

•深呼吸　目を閉じる　瞑想　ストレッチ

•散歩　体操　運動　音楽を聴く

•食事　入浴　など‘

５.一人でためこまないこと

•家族•友人などに積極的に連絡する

支援活動に没頭せず、生活感•現実感を取り戻すことも必要

自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない

でも、話したくない場合は、無理して話す必要はない

•職員同士でお互いのことを気遣うこと

なるべくこまめに声を掛け合うこと

お互いの頑張りをねぎらうことは重要

自分自身で心身の変化に気づかない場合は、お互いの気づき合いが大切

他職員の負担が強くなっている場合には、本人•指揮担当者に伝える必要性 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない

でも話したくない場合は、無理して話す必要はない