

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。

①十分な健康管理をすること ②起こり得るストレスについて理解しておくことが大切です。

様々なストレス要因

- 経験したことのない活動状況である
- 悲惨な状況や遺体に遭遇した
- 本人あるいは同僚が怪我あるいは殉職する
- 生活の不規則化
- 災害とは別に家族の問題などを持っている
- 活動チーム内の不和、責任の加重
- 理想とする援助活動ができない
- 自分の家族を連想してしまう
- 住民から非難・怒りを向けられた
- 肉親や知り合いが被災地にいる
- 活動の長期化
- 情報の乱れ、不用意な取材や報道



援助者



様々なストレス反応

- 疲れやすい。疲れが抜けない。
- 食欲が出なかったり、逆にいくら食べても足りない。
- 寝つきが悪い。眠りが浅い。
- 頭痛、あるいは背中が痛む。
- 吐き気、胃痛がある。
- 平静を欠く。イライラしたりカッとなる。
- 「ああすればよかった」と後悔し、自分を責める。
- 同じ考えが繰り返して出てきて、頭から抜けない。
- 物覚えが悪くなり、忘れする。
- 物悲しくなる。涙もろくなる。
- 緊張が抜けない。何か安心できない。
- 気が散る。集中できない。

長引いたり、悪化したり…

日常生活に影響

ストレスへの対処

自分に合った
ストレス対処法を
見つけよう！



パレアもん

支援者が抱えるストレスへの対処

～心と体の健康のために、個人として、チームとしてできること～

個人でできること



◎健康管理に留意し、体調を調整する

水分・糖分の摂取

休憩・リラックス
相談



◎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」と言いにくかったら「ミーティング」等と言い、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

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

仲間内で共有し合うなど、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

メンバーや管理者自身の心身の健康チェックやケア



【お問合せ】 広島県立総合精神保健福祉センター ☎ 082-884-1051（月～金：9時～17時）

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。