

7 支援者のケア

対 象

被災者のケアにあたる支援者

支援者には、支援業務に特有のストレスや被災地業務に特有ストレスがかかり、燃え尽き（「仕事に興味が持てなくなる」など）や PTSD（「悲惨な光景が突然浮かぶ」など）の症状が出てくる場合があります。

セルフケアで
注意すべき点

- 自分の限度をわきまえ、活動ペースを調整する、長時間現場にとどまらない
- 健康を管理しストレスの徴候を見逃さない
- リラクゼーション・身体的ケア・気分転換等を行う
- 仲間・家族・友人など、仕事以外の人と交流する
- ペアやチームで活動する
- ピア・コンサルテーションやスーパーバイズを活用する
- 考え方を工夫する（全てを変えることはできないことを受け入れる・「できていること」に目をむけてポジティブに考える・「休んではいけない」などセルフケアを阻害する態度を避ける等）

POINT

管理職の役割

非常時ほど管理職の指導力が問われます。配慮すべき点は以下の通りです。

- 体制作り 一休日を明示したローテーションを組むー
- 部下には休日をしっかりとらせ、自らも率先して休む
- 支援が必要な時は早めに外部へ支援を求める
- 日常的なミーティングを開催し、情報の収集と提供の機会を持つ

援助者のためのチェックリスト

（下記のいくつかに当てはまれば、大きなストレスを抱えている可能性があります。）

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

避難所、二次避難所

避難所	課題	<ul style="list-style-type: none"> ○プライバシーが確保されにくい ○共同生活を円滑に営むための運営やルールづくりが必要 ○避難所管理や支援の受け入れ調整など避難先担当者の負担が大きい
	方法	<ul style="list-style-type: none"> ○避難先担当者と十分なコミュニケーションをとる（支援対象者についての情報を聞く・支援結果をフィードバックする・避難所環境について助言するなど） ○プライバシーに配慮し、「受容的な態度」で接する ○家族単位の場所となるように区分けを行う ○避難者同士が自由に話し合えるようなルールや雰囲気づくりに努める ○精神障がいを持つ人など共同生活に不安を抱える人に対して、本人を傷つけないように配慮しながら、専門家と相談しながら援助を行う ○要介護者の介護は原則として家族が行い、必要に応じて身近な専門家に相談できるようにする ○時期をみて避難者が主体的に運営できるように援助する
二次 避難所 (旅館など)	課題	<ul style="list-style-type: none"> ○数ヶ月にわたる避難期間になることもある ○プライバシーが確保されやすい一方、支援者・避難者間で情報が伝わりにくい
	方法	<ul style="list-style-type: none"> ○要支援者としてリストアップされている人を中心に面接を行う ○具体的な支援については、該当市町村や各避難先を管理する自治組織や行政と連携を取る ○心のケアだけでなく、生活環境についてのニーズ把握と、管理者へのフィードバックを行う

POINT

避難所における活動形態

- 巡回型…………… 居住スペースを巡回して話を聞く形態。プライバシーに配慮する。感情表出をしにくい相談者は、相談ブース型に誘導する。
- 相談ブース型… 相談室を設ける形態。相談者の出入りなどプライバシーに配慮する。
- 予約制…………… 避難所責任者が仲介し、予約相談をする形態。