

## 援助者のセルフケア

### 必ず休みを取る

- ・使命感や焦燥感等からオーバーワークになりやすい
- ・自分自身が疲れを感じなくなる
- ・十分な睡眠、水分をとり、ペースを守る

### 仲間を作る

- ・必ず2人以上で行動する
- ・客観的に見る目を持つため声を掛け合う
- ・仲間が無理をしていなか気を配る

### その日の活動を仲間と振り返る時間を持つ

- ・感じたことを語り合う
- ・情報を共有する
- ・批判や分析より、共感が大切
- ・活動を記録する

### 現実感や生活感を取り戻す

- ・家族や友人に連絡をする

※支援者は過度なストレスの中で身体的・感情的に疲弊し、二次重傷者になりうる可能性があります。心身の変化は誰にでも起こりうるものであり、バーンアウトや二次受傷などにならないための予防としてセルフケアを身につけておくことが不可欠です



## 見守りの必要性 チェックリスト

このチェックリストは、特に重症感があり、精神保健医療上の援助を必要とする住民を適切にスクリーニングする際にご活用ください。状況に応じて地域精神保健医療従事者にその後の対応を依頼してください。

チェック項目	非常に	明らかに	多少	なし
落ち着かない・じっとできない				
話がまとまらない・行動がちぐはぐ				
ぼんやりしている・反応がない				
怖がっている・おびえている				
泣いている・悲しんでいる				
不安そうである・おびえている				
動悸・息が苦しい・震えがある				
興奮している・声が大きい				
発災以降、眠れていない				
今回の災害前に、何らかの大きな事故・災害があった	はい		いいえ	
今回の災害によって、家族に不明・死亡・重傷者が出ている	はい		いいえ	
治療が中断し、薬がなくなっている	はい		いいえ	
災害弱者（高齢者・乳幼児・障がい者・傷病者・日本語が通じにくい者）である	はい		いいえ	
家族に災害弱者がいる	はい		いいえ	

〈参考〉厚生労働省災害時地域精神保健医療活動ガイドライン



## 災害支援リーフレット

精神保健福祉士のための

(一社) 福岡県精神保健福祉士協会  
組織強化・災害対策委員会

2023年7月作成



## 事前準備

### 地域（被災地）についての情報を知る

- ・ 支援体制の窓口
- ・ 現地の受け入れ機関
- ・ ライフライン
- ・ 利用できる交通機関
- ・ 簡単な歴史と地理

### 最低限携行すべきもの

- ・ 携帯電話と充電器
- ・ コンパスと地図
- ・ 懐中電灯と電池
- ・ ラジオ
- ・ ライター
- ・ 自分の食料
- ・ ゴミ袋
- ・ タオル
- ・ マスク、消毒液等の感染予防具



### 服装その他

- ・ 動きやすく丈夫で、現地の地形や気象にあった服装（帽子、レインコート、防水靴など）
- ・ ボランティア保険加入

※被災している現地に負荷をかけないことを念頭に、十分な事前準備を行きましょう

〈参考〉  
公益社団法人日本精神保健福祉士協会 災害支援ガイドライン



## 被災者への対応

### 支援場面で気をつけること

- ・ 心のケアをすることを前面に出さない
- ・ その場で役に立ちそうなことをする（掃除、話し相手等）
- ・ 不合理と思えることも相手の思いを大事に援助する
- ・ 適切な話の聴き方をする
- ・ ゆっくりと話す

### 話の聴き方

- ・ 話を妨げず聴き役に徹する
- ・ 相手のニーズを読み取る
- ・ 善悪の判断や批判をしない
- ・ 感情が出てきた時には妨げずに聴く

### 怒り・悲しみへの対応

- ・ 弁解せずにじっくりと話を聞き、相手の感情がいったん出尽くした後に「お気持ちはわかりました」と言って、相手が落ち着いているようなら具体的な話に入る
- ・ 「それは辛いですね」「本当に辛かったでしょうね」と言うように悲しみの感情を受け止め、そばに寄り添う

### 参考文献

デビット・ロモ 1995「災害と心のケア」



## 被災者におこる心理的反応

### ①心理・感情面

- ・ 睡眠障害（不眠・悪夢）
- ・ 恐怖の揺り戻し、強い不安
- ・ 孤立感、意欲の減退
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 気分が落ち込む、自分を責める

### ②身体面

- ・ 頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・ だるい、めまい、吐き気
- ・ 下痢、胃痛
- ・ 風邪をひきやすい
- ・ 動悸、震え、発汗
- ・ 持病の悪化

### ③思考面

- ・ 集中力の低下
- ・ 無気力
- ・ 出来事を思い出せない
- ・ 判断力や決断力の低下

### ④行動の変化

- ・ 神経が過敏
- ・ 出来事を話すのを拒否
- ・ よくトラブルを起こす
- ・ 小児、児童における退行
- ・ 食欲不振や過食
- ・ 飲酒や喫煙の増大

### 《心理的回復のプロセス》

