

ボランティアの方へ ～「こころのケア」について～

不便な被災地でのボランティア活動に御協力いただき誠にありがとうございます。

皆様の善意の活動によって、多くの被災住民が癒され、勇気づけられていることと思います。被災住民の多くは、強い精神的衝撃を受けていて、中にはストレス障がいの症状を示す方もいます。

「こころのケア」ボランティア活動を行うにあたって、次の点に配慮してくださいますようお願いいたします。

被災者から震災体験を聞き出すことは避けてください

被災者が話したい話を丁寧に聞いていただくことは、被災者の心を和らげる効果がありますが、無理に話を聞き出すことは、震災の時の恐怖や不安が強まり、精神的に不安定になるおそれがあります。ただし、被災者が話をしたがっていることもありますので、このような場合は、いつでも耳を傾けるようにしましょう。

被災者に共感しながら支援を提供してください

目線を下げ、優しい言葉で、普段よりゆっくりと話しましょう。

時には、その地域の方言も有効です。

「こころのケア」にこだわらず、困っていることの相談にのりましょう。

持参した薬や栄養剤などを被災者に渡さないようにしてください

お薬は、医師の処方箋に基づいて適切な用法・用量で服用する必要があります。

心身の症状がある場合は専門機関に引き継いでください

夜眠れない、食欲がない、気持ちの落ち込みが激しい、落ち着かない、体の調子が悪いなどの症状がある被災者については、避難所の職員や巡回の保健師等に伝えて、専門機関につなぐようにしてください。電話相談が設置されていることも多いですので、相談窓口を紹介するのも良いでしょう。

専門的な資格や技能をお持ちの方であっても、一時的なボランティア活動では継続ケアができないので、地域の専門機関に任せるようにしてください。

善意の押し売りをしない

善意からの支援であっても、被災者の意に沿わないものであれば、断られることもあります。相手のニーズを汲み取った支援を心がけて、善意の押し売りにならないように注意してください。

自らの心の健康管理に注意してください。

少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。また、被災者の話を聞くことで、ボランティアの方自身も衝撃を受け、精神的に不安定になることがあります。

がんばり過ぎて疲れてしまうこともありますので、自分自身の健康に注意し、休養に心がけてください。