

# 被災者支援にあたる職員の方へ

## 職員・支援者の受けるストレス

職員や支援者は、災害時に少しでも役に立ちたいと思って、ついつい無理を重ねてしまいがちです。

気持ちがハイになることもあります。身体は確実に疲れがたまっています。

### 代理受傷（二次的受傷）

- \* 自分自身は被害を受けていなくても、被害者のつらい話に耳を傾けることで、まるで自分が被害にあったような経験をしてしまうことを言います。
- \* 被災しなかった職員や支援者が罪悪感を感じる場合があります。

職員や支援者が倒れてしまって、被災者への支援ができなくなってしまいます。

「とことん頑張る」のではなく、自分の役割を続けることができるように、自分と仲間のメンタルヘルスに目を向けましょう。

### ① 休憩と食事、水分を意識してとりましょう。

- \* みんなが大変なときに休憩をとりにくいでしょうが、お互いに声をかけて、意識して休憩をとりましょう。自宅では仕事のことを一切考えない時間を作ってください。
- \* 食事をおろそかにしないでください。食べたくない時や時間がない時には、少量に分けて食べましょう。水分補給にも気をつけてください。

### ② 睡眠時間を確保し、不眠が続けば（お酒に頼らず）受診しましょう。

- \* 気持ちがハイになっていると、身体が疲れているのになかなか眠れない時があります。眠れないからお酒に頼るのは危険です。
- \* お酒は睡眠の質を落とし、直ぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### ③ 少し身体を動かしましょう。

- \* 少し身体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行が良くなります。
- \* お手洗いに歩いたり、意識して少し体を動かしましょう。

### ④ 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう。

- \* 職場では普段以上に声を掛け合い、意思の疎通を図ってください。また、自分ひとりで抱え込まないため、職員同士が意識して互いに話すようにしましょう。もちろん、一人になる時間も大切です。
- \* 可能であれば、同僚が集まって、その日経験したことや感じたことを話す機会を持ちましょう。ルールは、他人に対する批判をしないことです。
- \* 電話相談を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し楽になると思います。

山形県精神保健福祉センター Tel 023-624-1217

こころの健康相談ダイヤル Tel 023-631-7060 (9:00~12:00 13:00~17:00)

※土・日・祝日は休み