

## 健康管理センター通信②

\*これからも、必要な情報は順次お知らせ致します

22健管第11号

平成23年3月18日

健康管理センター

### 支援者・援助者のメンタルヘルスについて

この度の東北地方太平洋沖地震においては、地震・津波等の被害が甚大で、医療的支援の重要性がいつにも増して認識されているところです。しかし同時に忘れてはならないのは、私たち自身も大きな震災を体験した一人であり、ケアが必要な対象でもあるということです。

以下には、このように、震災体験者でもあり支援者・援助者でもある私たち自身のメンタルヘルスを守るため、気をつけていただきたいことを示します。

#### ○心身の変調が生じることは、当たり前のこと。

プロ意識や適性の問題ではありません。生身の人間として、当たり前のことです。

#### ○こういうときだからこそ、まず自分の状態の安定を。

使命感から、つい自分自身のことを後回しにしがちですが、震災によって損なわれた既存の医療システムへの機能支援は、長期的視野での関わりが必要になります。各自が息切れをしないように、自身のケアにまず目を向けましょう。

#### ◎特に、被害が甚大だった被災地で医療的支援に従事した場合

(1) 悲惨な光景を目にしたたり、被災者から被災体験を聞いたりすると、それが支援者・援助者のストレスともなりえます。まずはこういった可能性を認識し、不調を感じたら、一人で抱え込まずに誰かに話を聞いてもらってください。

(2) 被災地支援活動においては、被災地や被災者の要望に十分応えられず、無力感や不安全感が生じやすい業務といえます。可能な援助には限界があると自覚することは、私たち自身にとって大切なことです。

(3) 管理者の方へ

被災地での医療支援活動等に従事した所属員がいた場合、支援者・援助者のメンタルヘルス維持についての特殊性・困難性を、管理者自身がまず正しくご理解ください。そしてそういった所属員の帰任後には、十分な話し合いの時間を確保する、交替で休息を計画的にとれるように勤務体制を調整するなど、組織的なメンタルヘルスケアへの配慮をお願いします。

**まずは「安心・安全・安眠」を各自がこころがけましょう。**

**それぞれが、いまできることを、無理しすぎずに。**

健康管理センター相談室 臨床心理士 畠山：8077 (PHS) / 藤澤：5023 (矢巾内線)

\*上記のような変調が発災後あるいは被災地から帰任後1週間以上続いた場合や、日に日に辛さが増すなど、気がかりなことがあれば、どうぞいつでもご相談ください。