

健康管理センター通信④

*これから、必要な情報は順次お知らせ致します

22 健管第 13 号

平成 23 年 3 月 31 日

健康管理センター

支援者・援助者特有のストレスとその対応について

今回は、健康管理センター通信②「支援者・援助者のメンタルヘルスについて」(3/18 発行)に続き、震災体験者でもあり支援者・援助者でもある私たち自身に特有のストレスとその対応をご説明します。

○心身の変調が生じることは、当たり前のこと

どんな形であれ、震災に関わった人はすべて、震災からの何らかの影響を受けます。支援者・援助者自身、被災者を支援することで自らも傷つくことはありますし、心身の不調を感じることもありますが、それは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。

○被災地での支援活動に従事した場合

(1) 悲惨な光景を目にした、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、信頼できる誰かに話を聞いてもらってください。

* ただし、周囲が無理に話させることはしないでください。

(2) 被災地支援活動においては、以下のような感情状態になりやすいことを、あらかじめ理解しましょう。 ⇒ 気分の高揚

罪責感・罪悪感

支援者自身の体験や感情と、被災者のそれを重ね合わせてしまうこと

支援者自身が所属する組織・職場等への怒りと不信

被災地からの帰任後、日常業務に対する意欲の低下

(3) 支援者・援助者特有のストレスへの対応

➢ 休憩時間中をしっかりと取り、心身ともにきちんと休むことを心がける(業務に必要以上に打ち込みすぎると、後々に悪影響が出る人が多いといわれています)

➢ 業務の合間には被災者から離れたところで雑談を交わすなど、こまめに緊張を解くこと

➢ 特定の被災者・犠牲者・遺留品に、必要以上に思い入れすぎないように注意する

➢ 普段のストレス解消法を実践する(自分に馴染みがあるストレス解消法は、このような事態でも有効です)

* ストレスの発散に、アルコールの力を借り過ぎない!

○被災地での直接支援に関わらない職員が被るストレスについても理解しましょう

被災地派遣の有無にかかわらず、この震災からのストレスを被ります。被災地に派遣されない職員は、被災地派遣される職員の分の仕事を負担せざるを得ない状況となり、しかしながらその不満を言い出しにくい雰囲気になり、抱え込むことも多くなります。職場で通常業務を続けている職員の協力があるからこそ、被災地支援活動ができることを、お互いに理解し、ねぎらいましょう。

* 「心的トラウマの理解とケア」(じほう)、日本トラウマティックストレス学会 HP「惨事ストレスへの対応」より一部抜粋及び改変

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)

* 被災地から帰任後 1 週間以上続く変調や、震災後から続く動揺など、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。