

職員・支援者のメンタルヘルス

災害では、職員をはじめ支援にあたる方々も心理的影響を受けます。自分と仲間のメンタルヘルスにも気を配ってください。

1) 職員・支援者の受けるストレス

現実のストレス

○職員は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。体は確実に疲れがたまっています。

○しかし、現実問題として被災者の様々な要求に応えることは難しく、自分の仕事に不全感を感じがちです。矢面に立つ職員は非難にもさらされ、強いストレスを感じます。

喪失と関係性

○被災により大切な家族を失ったり、家を失った職員がおられるかもしれません。

トラウマ

○職員自身が被災したり（直接被害）、危うく難を逃れたり（被害未遂）、蘇生などの対応をしたり（直接対応）、惨劇を目撃した（目撃）場合には、その時の瞬間映像や物音、におい、恐怖感などが、その後も勝手によみがえるという「トラウマ」に悩まされることがしばしばあります。

○特に、現場で対応したレスキュー関係者にはよく見られます。プロだから平気ということでは決してありません。その体験を想起させるような職務を続けると、自分自身のトラウマを深くしてしまうことがあります。

代理受傷～二次的受傷 secondary traumatization

○「代理受傷」は「二次（的）受傷 secondary traumatization」とも呼ばれ（注：二次被害 secondary victimization とは異なる）、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遭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。

元々の課題

○例えば、肉親の死から日が経っていない場合は、悲しみが重なってしまうことがあります。持病を持っている職員もいることから、お互いの健康状態をよく理解し、過重な負担とならないように心がける必要があります。

信頼の喪失

○組織が信頼を失うと、職員からやる気を奪い、消耗させます。上に立つ人の責任は大きいのです。

2) 職員・支援者へのアドバイス

○職員や支援者が倒れてしまったりは、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、自分の役目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。

職員・支援者へのアドバイス

- ①休憩と食事・水分を意識してとろう
- ②睡眠時間を確保し、不眠が続けば（お酒に頼らずに）受診しよう
- ③少し体を動かしてみよう
- ④誰かに自分の話を聞いてもらおう

①休憩と食事・水分を意識してとろう

○みんなが大変なときには休憩をとりにくいですが、こんな時だからこそ、互いに声をかけて、意識して休憩をとりましょう。短時間一人になれるような空間が必要かもしれません。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、少量にわけて食べましょう。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）受診しよう

○睡眠時間の確保が非常に重要であることは言うまでもありません。しかし、気持ちがハイになっていると、体が疲れているのになかなか眠れないときがあります。眠れないからお酒に頼るのは考え物です。お酒は睡眠の質を落とし、す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少し体を動かしてみよう

○少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。深呼吸をしたり、体を伸ばしたり、お手洗いに歩いたり、意識して少し体を動かしましょう。入浴も効果的です。

④誰かに自分の話を聞いてもらおう

○職場では普段以上に声を出し、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、他人への批判をしないことです。

○電話相談を使う方法もあります。健康相談やカウンセリングなどの機会があれば、活用しましょう。