

中長期的視点から見る心のケアと支援

支援者が機能するためには  
～支援者のメンタルヘルスを通じて～

トポスの森 岡田幸彦

# 災害時の支援者と心のケア

- ・ 災害発生時には、被災者や避難住民だけでなく、支援者も大きな心理的影響を受ける
- ・ 支援者は、使命感のために疲労を訴えにくかったり、自分のストレスを自覚しにくい
- ・ それゆえ、自身のこころのケアは後回しにされがちに



# 災害中期の特徴

- ・ ライフラインが復旧し、生活が落ち着く段階
- ・ 生活再建の目途が立たない状況に怒りや落胆、絶望感
- ・ 家族内・組織内・コミュニティー内で意識のずれが生じやすい
- ・ 意識のずれによるトラブルも発生しやすい
- ・ 子どもは、大人のトラブルに巻き込まれやすい

# 災害支援者が受けるストレス①

重村ら(2012)精神経誌114-11

- ・ 大きな社会的責任
- ・ 混乱した状況の中、迅速な対応を求められる
- ・ 過重労働に陥りやすい
- ・ 自らが被災者である場合
- ・ 活動を通じて受けるストレス
  - ・ 二次災害(殉職)の危険性
  - ・ 惨状の体験・目撃
  - ・ ご遺体・ご遺族とのかかわり
- ・ 支援者になる心の準備がないまま支援者になる葛藤
- ・ 救援・支援活動への非難中傷
- ・ “留守番”組(後方支援)の業務増加



# 災害支援者が受けるストレス②

福井県災害支援ハンドブックより

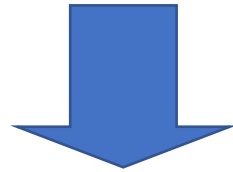
- ・ 被災地・被害者との接触から生じるストレス  
支援者自身のトラウマの再燃によるストレス
- ・ 支援者同士や支援組織内での葛藤から生じるストレス



# 支援は自身の支援を過小評価しがち



- ・ 自分がやったことはたいして意味がなかったのでは
- ・ 自分でない(もっと力のある人の)方が良かったのではないか



定期的な研修や報告会を持つ

- ・ 支援者同士でシェア (客観的な理解)
- ・ お互いを労う (肯定的な評価)
- ・ 次の支援への活力に (希望的な予測)



# 支援者が燃え尽きないための心得

- ① 自分自身を知って、自己の限界を尊重すること
- ② 家族にサポートを求めること
  - ・ 家族が支援者の負担を軽減し、サポートしてくれることが理想
- ③ 自分の健康に気をつけること
- ④ 支援者同士で、互いにサポートし合うこと。
- ⑤ ユーモアで緊張を和らげること。
- ⑥ 楽しみをもつこと
  - ・ 毎日悲しんでいないで、友人に会うとか趣味やスポーツを楽しむ。
- ⑦ 職業倫理を守って、過剰な関わりを避けること

# 災害支援者ができるセルフケア（重村）

- ・ 災害支援活動の意味を確認する
- ・ 自分のストレス反応を把握する
- ・ 日常の習慣を可能な限り守る（特に食事・睡眠）
- ・ 日常のストレス解消法を続ける（趣味・娯楽・運動）
- ・ 同僚・家族・友人を大切にする
- ・ 周囲に早めに打ち明ける
  - ⇒ 研修の場もその一つ！



# ストレス症状の自己診断

『災害時の心のケア』（日本赤十字社）一部改訂

- ・周囲から冷遇されていると感じる
  - ・状況判断や意思決定にミスをする
  - ・向こうみずな行動をする
  - ・じっとしてられない
  - ・自分が偉大だと思い込む
  - ・気分が落ち込む
  - ・休息や睡眠がとれない
  - ・人と付き合いたくない
  - ・同僚や上司を信頼できない
  - ・よく眠れない
  - ・ケガや病気になりやすい
  - ・いらいらする
  - ・ものごとに集中できない
  - ・頭痛がする
  - ・何をしても面白くない
  - ・発疹が出る
  - ・すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
  - ・問題があると分かりながら考えない
  - ・不安がある
  - ・酒やタバコが増える
  - ・物忘れがひどい
- ・ 6～7項目以上：要注意！

# ストレスマネジメント

- ・呼吸法（自律神経を整える）10秒呼吸法

- ・漸進性筋弛緩法（体を緩める）

社会応援ネットワーク（眠りのためのリラックス）

PDF [http://shakai-ouen.com/case/pdf/kokoro02\\_54\\_002.pdf](http://shakai-ouen.com/case/pdf/kokoro02_54_002.pdf)

動画 [https://www.youtube.com/channel/UCkk4mI99nYLxB-h7-b\\_cI4A](https://www.youtube.com/channel/UCkk4mI99nYLxB-h7-b_cI4A)

- ・絆のワーク（人の助けを借りる）

- ・呼吸筋ストレッチ（呼吸の力を高める）

# 10秒呼吸法

- ・ 腹式呼吸で
- ・ 長く息を吐く
- ・ 1セット3分間
  - ・ 姿勢を作る
  - ・ 10秒呼吸法、3～10回
  - ・ ゆっくり普通の呼吸に戻す
  - ・ 消去動作
- ・ 応用編「イメージ呼吸法」
  - ・ 不安や体の不調と一緒に吐き出すイメージで

## 10秒呼吸法

1、2、3で鼻から息を吸いおなかを膨らませる



4でいったん止め  
5、6、7、8、9、10で  
口から息を吐きながら  
おなかをへこませる



いすにゆったり腰をかけ、目を閉じ、  
10秒呼吸を10回程度くり返す。  
終わったあとは、手のひらを「ゲー」  
「パー」させたり、伸びをする。

# 簡単にできるリラックス法

西日本新聞2016年05月14日

漸進性弛緩法の一部

## 手



① 両手をグーにしてぎゅっと握り締める (10秒間)



② ゆっくり手を開き、力を抜く

## 顔

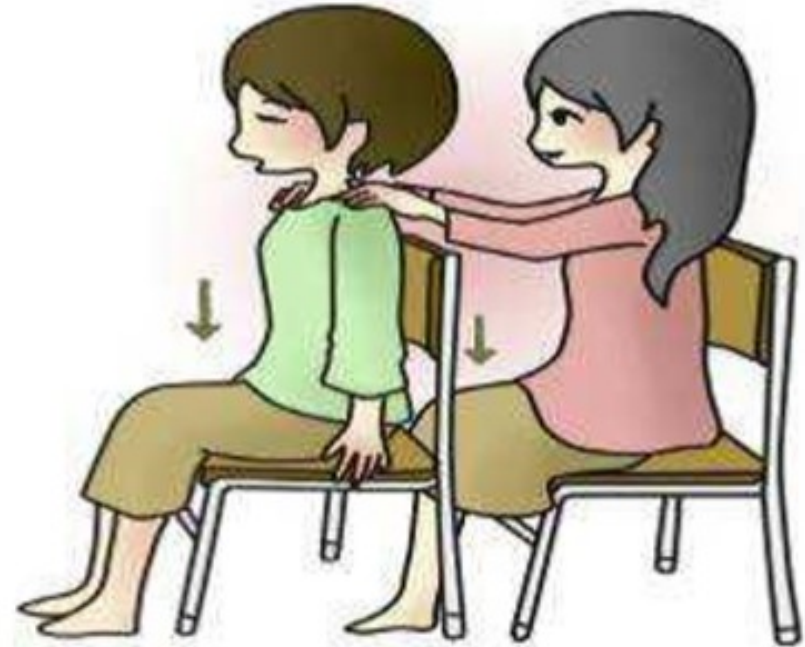


① 目をつぶり、口をすぼめて突き出す。目や口を中心に寄せるイメージで (10秒間)



② 元に戻し、力を抜く

# 絆のワーク 「いわて子どものかころのサポート」より



# 呼吸筋ストレッチ体操

NPO法人 安らぎ呼吸プロジェクト



## 両手を重ね、ゆっくり吐く

両手を胸の上部に重ねて当て、息をゆっくりと口から吐く。

## 吸いながら胸を押し下げる

息をゆっくり鼻から吸いながら、持ち上がる胸を手で押し下げる。あごを前上方に突き出す。

## 元の姿勢に戻る

息をゆっくり口から吐きながら手の力を抜いて元の姿勢に戻る。体が後ろにそれないように注意。



鼻からゆっくりと息を吸いながら、肩を徐々に上げる。できれば両肩を前に入れて行くとベター。

息を口からゆっくり吐きながら、肩を後ろに回して下ろす。肩の力は抜くのがポイント。