

# 災害支援に 出かける前に

Check list

## 地域(被災地)についての情報を知る

- 支援体制の窓口
- 現地の受け入れ機関
- ライフライン
- 利用できる交通機関
- 簡単な歴史と地理

## 最低限、携帯すべきもの

- 携帯電話と充電器
  - コンパスと地図
  - 懐中電灯と電池
  - ラジオ
  - ライター
  - 自分の食料
  - ゴミ袋
  - タオル
- 

## 服装、その他

- 動きやすく丈夫で、現地の地形や気象にあった服装(帽子・レインコート・防水靴など)
  - ボランティア保険加入
- 

# 被災者の特性

Mental condition

- 精神のマヒ(ショック)
- 無力感
- 悲嘆  
(死別・負傷・家財喪失等による)
- 怒り  
(援助の遅れ・情報の混乱等による)
- 罪責  
(自分だけが生き残ったこと・適切に振舞えなかったこと等による)
- ストレス反応  
(些細なことでのイライラ・不眠・フラッシュバック)

## 心理的回復のプロセス



# 被災者への対応

Treatment

## 支援場面で気をつけること

- 心のケアをすることを前面に出さない
- その場で役に立ちそうなことをする(掃除・話し相手等)
- 不合理と思えることも相手の思いを大事に援助する
- 適切な話の聴き方をする
- ゆっくり話す

## 話の聴き方

- ・話を妨げず聴き役に徹する
- ・相手のニーズを読み取る
- ・善悪の判断や批判をしない
- ・感情が出てきたときには妨げずに聞く

## 怒り・悲しみへの対応

- ・弁解せずにじっくり話を聞き、相手の感情が一端出尽くした後に「お気持ちはわかりました」と言って、相手が落ち着いているようなら具体的な話に入る。
- ・「それは辛いですよね」「本当に辛かったでしょうね」というように悲しみの感情を受け止め、そばに寄りそう。

参考文献: デビット・ロモ 1995「災害と心のケア」

# 援助者の セルフケア

Self-care

## 必ず休みを取る

- オーバーワークになる
- 自分自身が疲れを感じなくなる

### 対処法

- ・深呼吸、体操などでリラックスする
- ・ティータイムなど必ず休みを取る
- ・楽しみを見つけ気分転換をする
- ・睡眠および栄養を十分にとる

## 仲間を作る

- ペアで行動する
- 客観的に見る目を持つため声をかけあうことが大切
- 仲間が無理をしていないか気を配る

## その日の活動を 仲間と振り返る時間を持つ

- 感じたことを語りあう
- 情報を共有する
- 批判や分析より、共感が大切
- 活動を記録する

## 各機関連絡先記入欄

### ● 病院・クリニック

---

---

### ● 保健所

---

---

### ● 市区町村窓口

---

---

### ● ボランティアセンター

---

---

### ● 都道府県窓口

---

---

### ● 精神保健福祉士協会支部

---

---

### ● その他

---

---

災害支援に出かける人のために…