

## 被災者支援にあたる職員の方へ

### ◆職員・支援者の受けるストレス

職員や支援者は少しでも役に立ちたいと思って、つ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。身体は確実に疲れがたまっています。

#### 代理受傷（二次的受傷）

- ・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いいます。
- ・被災しなかった職員や支援者が罪悪感を感じることもあります。

### ～こころのケアについて～

職員や支援者が倒れてしまえば、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、自分の役割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、支え合いましょう。

#### ① 休憩と食事・水分を意識してとりましょう

- ・みんなが大変なときは休憩を取りにくいでしょうが、お互いに声をかけて、意識して休憩を取りましょう。自宅では仕事のことを一切考えない時間を作ることも大切です。
- ・食事はしっかりととりましょう。食べたくない時や時間がない時には、少量に分けて食べましょう。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）受診しましょう

- ・気持ちがハイになっていると、身体が疲れているのになかなか眠れないときがあります。眠れないからとお酒に頼るのは危険です。お酒やカフェイン（コーヒーなど）は睡眠の質を落とします。
- ・不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

#### ③ 少し身体を動かしてみよう

- ・少し身体を動かすと、身体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。深呼吸したり、身体を伸ばしたり、お手洗いに歩いたり、意識して少し身体を動かしましょう。



#### ④ 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう

- ・職場では普段以上に声をかけ合い、コミュニケーションを図ってください。
- ・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つこともおすすめです。ルールは、他人への批判をしないことです。
- ・電話相談を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し楽になると思います。



秋田県子ども・女性・障害者相談センター 精神保健福祉部（精神保健福祉センター）

【問合せ先】 TEL 018-831-3946

【こころの電話相談】 TEL 018-831-3939 【9:00～16:00(平日)10:00～16:00(土日祝)】