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

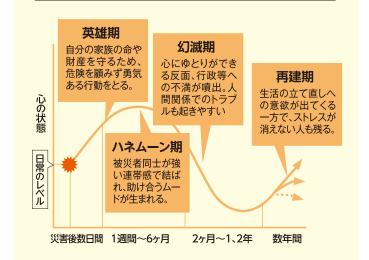


被災者の特性

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
- 相手の二一ズを読み取る
- ・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聴く

一怒り・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□
●精神保健福祉士協会支部
その他



ける

一般社団法人 東京精神保健福祉士協会 災害支援ソーシャルワーク委員会