

## 『〇〇〇〇〇地震』における

## 救援や支援活動にたずさわっている方へ

## 援助者・支援者としての基本的な心構え

災害時には、被害に遭われた方々の身体の安全確保に合わせて、発災後の早い時期から不安の軽減等の心のケアが必要とされています。

## 1 よく耳を傾けましょう。

まずは、相手の気持ちを聞くことが大切です。安易な励ましや助言は禁物です。無理に聴き出すことや、安易な励まし・助言は禁物です。

## 2 相手の立場に立ち、共感をもって対応しましょう。

うなずいたり、返事をしたり、時には相手の言っていることを繰り返すことが大切です。

## 3 災害によるストレスについて正しい知識をもつことが必要です。

被害者にみられる情緒的な反応の多くは、「異常な状況に対する正常な反応」であることを被災者に伝えるようにすることが大切です。

## 4 必要に応じて専門家への橋渡しをします。

援助が必要な人を専門家に橋渡しをする重要な役割があります。

## 5 仲間で声をかけあい、自分の限界を知り、仲間と協力し合って活動しましょう。

## 援助者・支援者のためのこころの健康

誰かのために働くことということは、とても素晴らしいことです。

しかし、そのことが気づかない間に自分自身に大きな負担をかけていることがあります。支援者の受けるストレスは見過ごされがちです。

**誰かのために働いて疲れを感じている方々、ここで一呼吸。**

明日に備えるためにも、かけがえのない自分を大切にすることを忘れないでください。

