

災害支援者のメンタルヘルス

災害では被災者のみならず、災害支援者も多大なストレス(惨事ストレス)を受けると考えられます。



【被災地支援におけるさまざまなストレス要因】

- 経験したことのない活動状況である
- 悲惨な状況や遺体に遭遇した
- 本人または同僚がケガあるいは殉職する
- 生活の不規則化
- 活動チーム内の不和、責任の加重
- 災害とは別に家族の問題などを持っている
- 理想とする援助活動ができない
- 自分の家族を連想してしまう
- 住民から非難、怒りを向けられた
- 肉親や知り合いが被災地にいる
- 活動の長期化
- 情報の乱れ、不用意な取材や報道

* 過酷な状況においても、人はその環境に適応する能力を持っています。
しかし、大惨事の場合、そのストレスは甚大で、本来の適応能力では 対処しきれないまでの衝撃を受けることもあります。

様々なストレス反応

- 疲れやすい。疲れが抜けない。
- 食欲が出なかったり、逆にいくら食べても足りない。
- 寝つきが悪い。眠りが浅い。
- 頭痛、あるいは背中が痛む。
- 吐き気、胃痛がある。
- 平静を欠く。イライラしたりカッとなる。
- 「ああすればよかった」と後悔し、自分を責める。
- 同じ考えが繰り返し出てきて、頭から抜けない。
- 物覚えが悪くなり、ど忘れする。
- 物悲しくなる。涙もろくなる。
- 緊張が抜けない。何か安心できない。
- 気が散る。集中できない。

体の変化

心の変化

* 惨事ストレスは「異常事態に対する正常な反応」で、誰にでも起こり得るものです。反応が出た場合でも、多くの場合は一時的で、次第に収まり回復します。
しかし、一部の場合、その影響が長引く場合もあり、その場合には、なるべく早く周囲に相談するのが望ましいでしょう。

* 支援者は、十分な健康管理の下で初めて業務を遂行できると認識し、支援者特有のストレスや、ストレスを受けた際の心身の反応を理解しておくことが大切です。