

## 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ほど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。

佐賀県精神保健福祉センター 作成