

支援にあたって気を付けておくこと

◇二次被害とは？

- ・被災された方が、その後の周囲の対応により、さらに心の傷を深めてしまうことを言います。本人が望まないのに、被災したときの様子を無理に聞き出したりすることなどにより引き起こされます。
- ・マスコミからの過度の取材などの他、支援者の関わりの中でも起こる可能性があります。
- ・過度のストレスを受けた支援者も、受ける可能性があります。

◇代理受傷とは？

- ・「二次(的)受傷」とも呼ばれ、自分自身は被害を受けていなくても、被災者の辛い話に耳を傾けることで、まるで自分が被災したような経験をしてしまうことです。
- ・被災者の辛さを自分なりにイメージし、思いやることはとても大切なことですが、それは被災者に感情移入してしまうこととは違います。
- ・被災した方のためにも、きちんと自分の足場に立ち、安全な支援を心がけましょう。

被災者の話を聞くということ・・・



被災された方が、辛いことを一人で抱え込まず、誰かに話をすることはとても大切なことです。

相手の話したいことを、相手のペースで話してもらい、その感情を受け止めてあげましょう。

時には、怒りや不満をぶつけてこられることもあるかもしれませんが、でもそれはあなた個人を攻めているわけではありません。深呼吸をし、落ち着いて対応しましょう。

そして、あなた自身も話のできる仲間をもち、自分のストレスケアにも気を配ってください。