

# 救援や支援活動にたずさわっている方へ

## 救援者・支援者としての基本的な心構え

基本は、災害にあわれた方々の身体の安全確保と不安の軽減、それに合わせて心のケアが必要となります。

- \* よく耳をかたむけましょう。  
まずは、相手の気持ちを聞くことが大切です。無理に聞き出すことや、安易な励まし・助言は禁物です。
- \* 相手の立場になり、共感を持って対応しましょう。  
うなずいたり、返事をしたり、時には相手の話す言葉を繰り返すことが大切です。
- \* 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。  
被災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。
- \* 必要に応じて専門家への橋渡しをします。
- \* 仲間で声をかけ合い、自分の限界を知り、仲間と協力し合って活動しましょう。

## 救援者・支援者のためのこころの健康

災害後の救援や支援活動を行う中で、救援者・支援者は自分自身に大きな負担をかけていることがあります。そのストレスは軽視されがちです。

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。



もし、ご自身・ご家族の方が過剰な心身の疲労を感じた時には、青森県立精神保健福祉センターへご相談ください。

青森県立精神保健福祉センター内  
こころの電話：017-787-3957  
3958  
相談日時 月～金 9:00～16:00