

災害の被災地で働く方々が心に留めておきたい5か条

1 睡眠をとる！

適切な睡眠をとらないと、自身の健康問題だけでなく、仕事上のミスも生じやすくなります。自分のためであることはもちろんですが、それ以上に、住民の方や支援対象者のため、チームのためにも睡眠時間は必ず確保しましょう。

2 休みをとる！

休みをとりたいと言いつらいこともあるでしょう。しかし長丁場となることも多いので、1週間に一度は休日を取り、少しでもリラックスしたり、リフレッシュしたりする時間を持ちましょう。

3 愚痴や弱音をこぼす！！

身近な人に愚痴をこぼしていいのです。弱音を吐くことは恥ずかしいことではありません。我慢しすぎると、いらいらしたり、眠れなくなったり、かえって周りに迷惑をかけてしまいます。ひとりで抱え込まないことが大切です。

4 自分をほめる！

災害時には、仕事の達成感や満足感より、うまくいかなかったという思いを抱えることが多いかもしれません。しかし、そのまま放置しては、自信がなくなり、無力感が強まってしまいます。「よくがんばった」と、あえて自分をほめてあげることも大切です。

5 受診も考えよう！

災害支援にあたる方は、心身が不調となるリスクが高く、気持ちが落ち込んだり、不眠が現れたりする人も少なくありません。意欲が低下したり、眠れない日が続いたり、体調不良が続く場合には、相談機関やかかりつけ医などに早めに相談しましょう。

石川こころのケアセンター 支援者サポートダイヤル 0120-555-442

(文責:福島県立医大災害こころの医学講座 前田正治)