



# 被災地に派遣される職員の方へ



\*\*\*メンタルヘルス維持のために\*\*\*

災害では、被災者のみならず、被災地に派遣される職員も多大なストレスを受けます。ストレスにより現れる反応は、誰にでも起こり得る正常な反応なので、過剰な心配は不要ですが、事前に知っておくことでストレスの軽減につながることも多いので、参考にしていただけましたら幸いです。

## 派遣前

出発前から様々な不安・心配、戸惑いが生じます。

「現地の様子は？」 「自分はどこで、誰とどんな活動をするのだろう？」 「いのちの危険は…？」  
「留守の間、家族は大丈夫だろうか？」  
「職場で担当している業務は？」



### ポイント

- ✓上司に心配な点を伝え、業務の調整を行ってもらう
- ✓派遣前まで刻一刻と変わる現地の状況について、危機管理を担当する部署などから、情報をもらう

## 派遣中

派遣中は、ライフラインも不安定な中で支援活動にあたります。そのため、活動中も心身ともにさまざまなストレスにさらされます。

・強い高揚感や充実感  
・被災者から怒りを向けられる  
・使命感、職務意識と実際の活動の間での葛藤  
・不眠、気疲れ など



### ポイント

- ✓健康管理に留意し、体調を調整する。
- ✓自分の感情やストレスを理解する
- ✓デマやうわさに流されぬよう、被災地の情報を正確に把握、伝達する
- ✓無理なことまで引き受けず、自分やメンバーの役割を把握し、分担する
- ✓交代時間を守り、休憩をとり、リラックスできる時間を大切にする
- ✓同じチームの職員との何気ない日常会話や家族など大切な人との定期連絡を大切にし、ストレスを抱え込まないようにする。

## 派遣後

災害規模が大きく、支援活動が長期にわたると、被災者の方々と同様に強いストレスを受け、様々な感情が生じます。

・達成感  
・身体の疲れ、不調  
・やり残した感じ、やり遂げられなかった感じ  
・すぐに通常勤務することへの不安 など



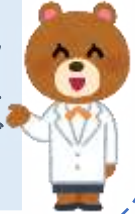
### ポイント

- ✓体をしっかり休める
- ✓積極的に休暇を取得する
- ✓家族など安心して話ができる人や、職場の人に任務に関する話を聞いてもらう、おいしいものを食べるなど、リラックスできる時間を持つようにする。

## ◎派遣された職員によくみられるストレス反応

- 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て出てきて、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

多くの場合、自然に回復していきますが、派遣後も症状が長引くようであれば、職員相談や地域のクリニックなど専門の相談窓口へ相談してみることも大切です。



## ◎気軽にできるストレス対策



### 【リラクゼーション】

①あごを引いて背中をすっと伸ばし、両手は力を抜いて、下におろして下さい。



②両肩を耳にくっつけるようなイメージで、ゆっくりと引き上げます。



③いっぱいまで上げて、肩にだけ力が入っている感覚を感じたら…



④ストーンと、両肩の力を抜きます。



⑤力を抜いた後は、その時の筋肉が緩んだ感じ（リラックスした状態）を味わいます。



☆これを、2～3回程度繰り返しましょう。

（肩の力は一気に抜くだけでなく、ゆっくり抜いたりしてみましょう）

### 【気晴らしリスト】

自分の好きなことをあらかじめ書き出しておいて、ストレスを感じた時にやってみましょう。効果があったものを残し、新しいものを追加するなどしてアップデートするのがお勧めです。スマホのメモアプリを利用すれば、いつでもどこでも気軽に取り組みます。

### 【気晴らしの例】

ぼーっとする、読書をする、ドライブに行く、コーヒーを飲む、ストレッチをする、「大丈夫」と自分に言う、大きな声で歌う、ランニングに行く、などなど…

岡山県精神保健福祉センター  
電話 086-201-0850

【令和6年1月作成】

