

V 支援者の健康管理

1 被災者支援活動援助者の健康への影響

被災地活動に従事する職員は、災害直後から過酷な状況のなか様々な支援活動に従事しなければならぬという職業的役割があり「二次被災者」といえる。

特殊な環境のもとでの支援活動はオーバーワークになりがちで、身体的にも精神的にも疲弊をきたすことは自然なことである。また、自らが災害の被災者であればこのようリスクはさらに高まる。

被災者支援活動によって起こる心身の変調や異変の兆候を見過ごしたり、知らないうちに悪化させるということもあるので、このような問題を起こさないために、セルフケアを積極的に実施していく必要がある。

また、ボランティア活動のため被災地で支援する者の健康管理についても、ボランティア窓口を担当する社会福祉協議会等と連携をとりボランティアの健康被害の予防を図る必要がある。

2 基本的な留意事項

(1) 休息・休暇確保のための勤務体制確立

被災地における支援活動は被災直後から長時間・継続的かつ不規則な勤務体制になりがちである。業務従事にあたっては職員の健康状態及びライフライン、交通機関の復旧状況などから勤務体制に配慮する。また、長期化する場合は休息(食事)・休日を確保できることが必要であることから、規則的な勤務シフトを組んで、可能な限り被災後の早い時期から勤務地を離れ、休暇をとり十分な睡眠と休息がとれるようにする。

特に、初動期は不眠不休の活動になることもあるが、できるだけ一週間以上の連続勤務にならないように配慮する。

(2) 持病の管理および被災者支援活動後の健康状態の把握

自己判断で無理をせず、持病など自分自身の健康管理をおこたらず、健康診断や相談をうける機会をもち健康チェックを行う。

自覚症状や不安などは、遠慮や気兼ねをせず申告し、心身の疲労度や健康状況について継続的な健康診断や健康相談などの活用を図る。

こころの疲労度のチェックには後述の資料を参考にセルフチェックを行い、該当する項目がある場合にはいったん現場を離れ休息するように努める。

(3) 十分な栄養摂取

被災者の生活を目の当たりにするとつい自己犠牲を払いがちになるが、栄養のバランスや食事の取り方の工夫と配慮する意識を持つ。特にアルコールの摂取は控えめにし、感染症の予防や、こころの安定のためにビタミンB群、C群や水分の摂取に留意する。

(4) 気分転換を図る

被災者支援活動や被災体験から切り替えた時間をいかに過ごすことができるかが気分転換のポイントになるので、軽い運動や、ゆっくりと落ち着いて過ごせる時間をつくる工夫をする。

(5) 燃えつき防止

特殊な環境下での断続的な業務では、職業倫理感や責任感から「燃えつき」をおこしやすい状況に陥りがちなので、「相棒をつくる」、「自分の限界を知る」、「ペースを守る」に心がけて業務に従事する。

(6) その他

被災者支援活動による疲労が蓄積すると、集中力や判断力が鈍り不注意による事故やけがおこりやすくなるので、車の運転など通常なにげない言動にも、普段以上に気をつける。

3 管理的立場にある職員の留意事項

被災者支援活動は長期的になることを見越し、被災地の職員が気兼ねなく休息・休暇が確保できるように配慮する。

また、管理的立場にある職員は一般の職員以上に職務として忌避できない役割期待と責任が大きい。そのため健康面へのリスクはスタッフ以上に高いことを自覚し、自身の健康管理についても留意する。

また、管理的立場の職務の代行ができる人材・人員の確保を図り、管理者自身が交替できる勤務体制の工夫を図り健康管理に留意することが重要である。

なお、県や市町村の職員健康管理担当部署との連携を密にし、職員の健康管理を行う。

【管理者が果たす職員健康管理の留意事項】

- (1) 被災地の状況や援助ネットワークについて常に情報を流す。
- (2) 住民だけでなく援助者のサポートにもメンタルヘルスの専門職を活用する。
- (3) 援助者のストレス反応に注意。
「大丈夫です」と答えても強いストレス症状を示している可能性あり。
- (4) ストレス反応は精神力や能力の程度とは無関係であることをきちんと伝える。
- (5) 疲労のため仕事の効率が悪くなっていたら、一時的に現場から離れるよう指示する。
- (6) 休憩時には、1人になれる場所、飲み物と食べ物、服や風呂、話し合える相手が得られるよう配慮する。
- (7) 毎日報告会をもち、プロジェクトが修了した時点で現場の意見を集約して次回に備える。
- (8) 援助の第一線で動いた人はもちろん、事務職やコーディネーターにあたった人にも評価とねぎらいを与える。

4 ボランティア等の健康管理

ボランティアの健康管理に関する情報発信を行う。

- ・ 季節ごとに想定される健康問題

＜夏期＞ 熱中症、食中毒——水分補給、食品の保管など

＜冬季＞ 感冒症、インフルエンザ——感染症予防、うがい、手洗い

- ・ 過労防止

各自休息をとる。周囲の声かけ

- ・ 作業内容により想定される健康問題

＜汚泥、がれきの撤去＞ 皮膚疾患や外傷、粉塵による咽頭障害、呼吸障害、
眼疾患（結膜炎）の防止対策

手袋、マスク、メガネ（ゴーグル）の使用

＜作業期間の限定＞ 一定期間作業したら支援を終了する

【参考資料】

支援者の心理的ケア

1 被災地活動従事中の留意事項

以下のような兆候に思い当たったら、少し現場から離れて休みを取りましょう。同僚やメンタルヘルスの援助者と話しをすることも大切です。
(これは精神力や能力の程度とは関係ありません。誰でも多少のストレス反応を起こしますが、ストレスが軽減できない状況で頑張りすぎると「燃えつき」を起こしてしまいます。同僚や部下がこうした状態にあったら、休むことをすすめてください。)

Check

- 「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹が立つ
- 興奮して話し続けたり、せかせか動いてしまう
- ついイライラして攻撃的になってしまう
- 必死でやっているのに効果があがらない気がする
- 何が最優先かを判断することができない
- 周囲の手助けを受け入れられない
- 無口になってふさぎこんだり、ボーッとしてしまう
- 仕事への集中力がわからない
- 目の前のことに集中できない
- 物忘れがひどい
- 体調が悪く、疲れが取れない
- 眠れない
- 飲酒量が増加している

2 現場から離れた時 ～再び万全な体制で臨めるように～

可能な限り毎日報告会やミーティングで情報を交換してください。
自分の体験したこと、感じたことを話してください。
感情は抑えず、吐き出すことによって整理されて楽になります。

《休憩時間や援助を終えたあとでできること》

- (1) 深呼吸で落ち着きを取り戻す
- (2) 自分の仕事をほめたり、相棒と評価しあう
- (3) 周囲の人に体験を話し、感情を吐き出す
- (4) 軽い運動で体をほぐす
- (5) 十分な栄養をとる
- (6) 好きな音楽を聴いたり、入浴でリラックスする
- (7) 日常のことに手をつけてみる
- (8) 家族と話しをする