

## 救援者のセルフ・ケア

震災後の救援者はまず被災者の中から現れ、一人で被災者と救援者の二役をこなすこととなります。その次に、被災地外から救援者がやってきます。

救援者は、たとえ直接に被害を受けていなくても、被災地の惨憺たる状況、死傷者、被災者の苦しみなどを目のあたりにして、大きなストレスを受けるため「隠れた被災者」と呼ばれることもあります。特に、消防士、警察官、医療関係者、地元の行政職員は、「燃え尽き（バーン・アウト）症状」を呈し、抑うつなどの精神症状を呈する危険性があります。このため、救援者はセルフ・ケアが重要です。

- (1) 災害時のストレス反応をよく知る → 34ページ参照
- (2) 自分の限界をよく知る
- (3) グループで活動し、オーバーワークにならないよう指摘しあう
- (4) 家族、友人の支えがストレス克服になる
- (5) 良かった体験、悪かった体験を共有した仲間と話し合う（デブリーフィング）
- (6) リラクゼーションを活動の中に入れる
- (7) よく頑張ったと自分をほめる
- (8) こまめに休憩をとる
- (9) 一日の活動の終了後には、報告会をもつ（デブリーフィング）
- (10) 一日の活動の終了後は日常生活にもどる

### ストレス・デブリーフィングとは

救援者が過酷なストレスを受けたときに予想される悪夢や睡眠障害などの異常なストレス反応の出現を最小限に抑さえ、活動能力の低下、家庭内での問題が起きないように行います。

ストレス・デブリーフィングのモデルにはいくつかありますが、5ステップからなる Michel モデルが有名です。

#### (1) 事前の教育活動

災害時に出現する反応をよく知り、災害時に自分を見失わないようにします。

#### (2) 現場でのサポート

救援活動が円滑に進むように、ショック状態にある被災者を前線から離れた場所に誘導します。

#### (3) デモバイゼーション(demobilization- 動員解除)

救援隊が休息をとるまえに集まり、小時間のミーティングを持ち、休息後に現場に円滑に復帰できるように行う。この段階では感情面にまでは立ち入らないようにします。

#### (4) デフュージング (defusing- 危機緩和)

救援者が任を終え家に帰るとき、8～10人の小グループで話し合う場を、8時間後から10日後に持ちます（大災害から1ヶ月後にもある）。自己紹介の後、救援活動の中で最もひどかったことや、その時どう感じたかを問われることによって、はじめて閉ざされた感情が現れてきます。

#### (5) デブリーフィング (debriefing- 報告)

大災害や身近な人の喪失などショックが大きかった場合には、デフュージングだけでなく、デブリーフィングが必要です。精神的に安全な場を確保し、感情レベルで悩ませている問題、助けられなかった、自分だけが助かったなどの罪悪感を取り除くための教育セッションです。

注意：救援活動でこころの傷になった外傷体験を安易に語らせることは危険です。

アメリカではデブリーフィングのトレーニングコースを受けた専門家でなければデブリーフィングは行えません。

参考文献 「手さぐりの1年」 兵庫県精神保健協会こころのケアセンター