

支援者のためのこころの健康

大きな災害時に支援者となって働く場合、支援者自身のストレスについては見過ごされがちですが、「自分が頑張らなければ」と無理して活動を続けて精神的な打撃を受けることがあります。支援者自身もこころの健康を守っていきましょう。

- ◆ ストレスを感じていることを否定せず認めましょう。
- ◆ 自分だけで何とかせず、仲間と協力しあいましょう。相談することも大切です。
- ◆ 時々仕事の手を休めて、体を伸ばしたり、深呼吸してみましょう。
- ◆ 家族や友人といった、親しい人達と過ごす時間を大切にしましょう。

下記のサインに気づいたら、メンタルヘルスの専門家に相談して、心身を休めましょう。

- 目の前の事に集中できない
- 周囲の手助けを受け入れられない
- イライラして攻撃的になる
- 優先順位について判断できない
- 自分を責める
- 憂鬱になる（悲しくて仕方がない）
- 自分も被災したような気持ちになる

わたし達は健康な生活をおくり、毎日元気で過ごしたいと願っていますが、いつ大きな災害や出来事に巻き込まれるか、わかりません。

普段から備えを万全にしても、そのような時には多くの方が大きなストレスを感じます。場合によっては、大きなショックをうけて心身のバランスを崩してしまうことがあります。

災害等が及ぼす一般的なストレスのサインについて知り、いざという時は無理のないよう心がけましょう。

<あなたの街の相談窓口>

<メンタルヘルス相談窓口>

- 愛知県精神保健福祉センター
TEL 052-962-5377

「災害時」の 「こころのケア」について

— あなたに知って欲しい、
メンタルヘルスのいくつかのこと—



愛知県精神保健福祉センター