

VI 支援者の健康管理

1 支援者の健康への影響

支援者（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で様々な支援活動に従事しなければならないという職業的な役割があり、「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。また、自らが災害の被災者であれば、このようなリスクはさらに高まる。

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、知らないうちに悪化させることがないように、「ストレスの要因」や「災害支援者に生じる心身の反応」などを知り、セルフケアを積極的に行う必要がある。

2 基本的な留意事項

（1）休息・休暇確保のための勤務体制を早期に確立する

被災地における支援活動は被災直後から長時間・継続かつ不規則な勤務体制になりがちである。出勤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）・休日の確保が必要である。

初動時は不眠不休の活動になることもあるが、できるだけ1週間以上の連続勤務にならないよう規則的な勤務シフトの早期確立を図る。

特に自治体職員自身が被災者である場合には、住民と同じ場所で宿泊する期間が長くなることで心身に大きな疲弊をきたすことから、できるだけ早期に住民とは離れた宿舎や食事、休息、睡眠等を取れる場所を確保する必要がある。

（2）持病の管理及び被災者支援活動後の健康状況を把握する

自己判断で無理をせず、持病など自分自身の健康管理を怠らず、健康診断や相談を受ける機会を持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、検討する項目がある場合はいったん現場を離れ休息するように努める。

（3）栄養をしっかり取る

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、栄養バランスや食事のとり方の工夫と配慮をする意識を持つ。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作る工夫をする。

(5) 燃えつきを防ぐ

特殊な環境下での継続的な業務では、職業倫理感や責任感から「燃えつき」を起し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、集中力や判断が鈍り不注意による事故やけががおこりやすくなるので、車の運転などの行動にも、普段以上に気をつける。

3 支援者のストレス対策（セルフケア）

○ 職務の目標設定

- ・ 業務の重要性、誇りを忘れない、業務を見失わない
- ・ 日報、日記、手帳などで記録をつけて頭の中を整理

○ 生活ペースの維持

- ・ 十分な睡眠、食事、水分をとる
- ・ カフェイン（コーヒーなど）の取り過ぎは気分が悪影響を与える
- ・ 酒、タバコのとり過ぎに注意

○ 自分の心身の反応に気づくこと

- ・ 心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がける
- ・ 支援者自身が調子を崩すと、その影響が周囲に及ぼす

○ 気分転換の工夫

- ・ 深呼吸、目を閉じる、瞑想、ストレッチ
- ・ 散歩、体操、運動、音楽を聴く、食事 入浴など
- ・ 同僚とともに休憩を取る

○ 一人でためこまないこと

- ・ 家族、友人などに積極的に連絡する
- ・ 支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも必要
- ・ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない
- ・ 話したくない場合は、無理して話す必要はない
- ・ 職員同士でお互いのことを気遣う
- ・ なるべくこまめに声を掛け合うこと、お互い頑張りをねぎらう
- ・ 自分自身で心身の変化に気づかない場合、お互いの気づき合いが大切
- ・ 他職員の負担が強くなっている場合には、本人・指揮担当者に伝える

※「災害救援者・支援者メンタルヘルス・マニュアル」2011.3 災害時こころの情報支援センター（独立行政法人国立精神・神経医療研究センター）から抜粋し一部改変

<健康観察自己チェックシート>

月日（曜）	体 温	血 圧	勤務時間	睡眠時間	心身の状態
（ ）					
（ ）					
（ ）					
（ ）					

<支援者のストレス症状のチェック表>

<input type="checkbox"/> 疲れているのに夜よく眠れない	<input type="checkbox"/> いつもより食欲がない
<input type="checkbox"/> 動悸、胸痛、胸苦しさ	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない
<input type="checkbox"/> 涙もろくなる	<input type="checkbox"/> 体が動かない
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 朝起きるのが辛い
<input type="checkbox"/> 酒量が増えた	<input type="checkbox"/> 無力感を感じる
<input type="checkbox"/> 強い罪悪感を持つ	<input type="checkbox"/> 自分の身だしなみに関心がもてない
<input type="checkbox"/> 人と口論することが多くなった	

※平成 25 年 3 月「災害時心のケア活動の手引書」愛知県健康福祉部障害福祉課
こころの健康推進室

4 管理的立場の職員の留意事項

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・休暇を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。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と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>

- 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
- 住民だけでなく支援者のサポートにもメンタルヘルスの専門職を活用する
- 支援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がある
- 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
- 疲労のため仕事の効率が悪くなったら、一時的に現場から離れるよう指示する

- 休憩時には、1人になれる場所、飲み物と食べ物、着替えや風呂、話し合える相手が得られるよう配慮する
- 毎日報告会をもち、支援が終了した時点で現場の意見を集約して次回に備える
- 支援の第一線で動いた人はもちろん、事務職やコーディネートにあたった人にも評価とねぎらいを与える

※平成 25 年 7 月「大規模災害における保健師の活動マニュアル」全国保健師長会

5 組織的な取り組み

- 支援者のストレスについての教育
災害時に支援者にも不安や抑うつ反応が生じることは恥ずべきことではなく、適切に対処すべきであることを教育しておくことが有効である
- 住民の心理的な反応についての啓発
支援活動において、住民からの心理的な反応（怒りや不安などの感情）が支援者に向けられることがあることをあらかじめ理解しておく
- 支援者の心身のチェックと相談体制の確保
心身の変調についてのチェックリストを支援者本人に手渡すなどし、自己管理を促すとともに、必要があれば、健康相談を容易に受けられるようなカウンセリング体制を整えることも必要である

※平成 25 年 3 月「災害時心のケア活動の手引書」愛知県健康福祉部障害福祉課
こころの健康推進室