

## 災害ボランティアをしたいと考えている方へ ～心理的観点から気をつけること～

2020年7月13日更新  
京都女子大学 学生相談室

災害時のボランティア活動をしたいと考えている人がいらっしゃると思います。被災された方のお役に立ち、また同時に自分自身にとって有意義な体験となるよう、活動前・活動中・活動後を通して、自分で、あるいは仲間と一緒に、いろいろと考えたり話し合ったりしてみましょう。学生相談室からは、心理的観点から情報をお伝えします。

### <支援する側になるときに注意すること>

- ☆ 活動にあたっては、まず、自分自身の健康と安全に責任を持つことが大切です。決して無理をしてはいけません。
- ☆ ボランティア活動にはいくつかの種類があると思います。自分にできることをさせてもらいましょう。
- ☆ 現地に行く場合や、被災された方に接して支援を行う場合は、以下のような心理に関する知識を持つことで、ストレスに備えてください。

#### 【 惨事ストレス 】

悲惨な状況の現場で、過酷な任務にあたる場合、ストレスがかかることにより、下に記すような心身の反応が現れることがあります。救急隊、警察官、医療関係者、報道関係者などの職業専門家でも、厳しい現場で強いストレスにさらされると、反応が現れることがあります。

#### 【 二次受傷 】

支援者もまた、被災者と同様のストレスを受けやすくなります。悲惨な出来事、つらい体験の話を聴くと、聴き手も精神的に負荷を負い、下に記すような反応が現れることがあります。これは「二次受傷」と呼ばれます。

#### 【 異常な事態に対する正常な反応です 】

災害の現場では、誰もがストレスを受けやすくなります。それにより何らかの反応が起こるのは、自然なことだと言えます。自分だけは大丈夫と過信しないようにしましょう。ストレス反応と対処法について知ることで、ストレスに備えることができます。

### <ストレスチェック項目>

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 情緒不安定になった、涙もろくなった | <input type="checkbox"/> 現場の光景がくり返し目に浮かぶ |
| <input type="checkbox"/> よく眠れなくなった         | <input type="checkbox"/> 悪夢をみる           |

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食欲不振             | <input type="checkbox"/> 胃腸の調子がわるい       |
| <input type="checkbox"/> だるさ、強い疲労感がある     | <input type="checkbox"/> 気分がすぐれない        |
| <input type="checkbox"/> 憂うつ、気が滅入る        | <input type="checkbox"/> 強い無気力感がある       |
| <input type="checkbox"/> 罪悪感や自責感を持つようになった | <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい、悲観的になった |
| <input type="checkbox"/> じっとしてられない        | <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽくなった |
| <input type="checkbox"/> ミスが増えた           | <input type="checkbox"/> もの忘れが多くなった      |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思える     | <input type="checkbox"/> 仲間やリーダーを信頼できない  |
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる  | <input type="checkbox"/> 人を責めたくなる        |
| <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくなくなった    | <input type="checkbox"/> 皮膚に発疹が出るようになった  |

### <支援者のストレスケア>

- ① 頑張りすぎないように気を付ける。自分の限界を考え、自分に大きな期待を持ちすぎない。
- ② 一人で頑張ろうとせず、仲間やリーダーなどと協力し合って活動するようにする。
- ③ 無理と感じることは、しないようにする。自分にできることをさせてもらう。
- ④ 気負わず、リラックスを心がけ、気持ちを楽にするようにする。
- ⑤ 休養をよくとる。きちんと食事をする。
- ⑥ とくどき仕事から離れ、体を伸ばしたり、深呼吸したりして、気分転換する。
- ⑦ 活動後には、振り返りをする。記録を書いたり報告したりすることは、気持ちの整理にも役立つ。
- ⑧ 自分の感じていること・体験したことを信頼できる人に話してみる。仲間と分かち合う。
- ⑨ 上記のような不調が現れたら、ストレスを受けているかもしれないと自己反省してみて、休む。
- ⑩ セルフケアだけで十分に回復しない場合は、ケアの専門家（医療、心理など）に相談する。

※ 災害時こころのケアについては、『東日本大震災をうけて こころの回復について』をご参照ください。

[https://kyotowu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/kuramots\\_kyoto-wu\\_ac\\_jp/ER6W6R4cGG5DIHlmEmTSS8QUBY4391FY67oG2zX6AKuGAeA?e=KSJFSk](https://kyotowu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/kuramots_kyoto-wu_ac_jp/ER6W6R4cGG5DIHlmEmTSS8QUBY4391FY67oG2zX6AKuGAeA?e=KSJFSk)

※ 災害ボランティアの基礎知識は、次のサイトを参考にしてください。

- ・ 政府広報オンライン 『被災地を応援したい方へ 災害ボランティア活動の始め方』

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>

- ・ 全国社会福祉協議会 『災害ボランティアをお考えの方へ』

<https://www.shakyo.or.jp/bunya/saigai/bora.html>

### <参考文献>

『災害時のこころのケア』 2004年 日本赤十字社

『災害時の「こころのケア」の手引き』 2008年 東京都福祉保険局