

令和元年度 支援者支援事業「災害後の支援者のセルフケア」

参加者からの高橋晶先生への質問

Q1：バーンアウトを防ぐためにはどうしたらいいか。

A：支援者支援では様々な要因がバーンアウトには考えられます。個人的な要因では、ひたむきさ、他者と深く関わろうとする姿勢、経験の少なさ、高い理想等があります。

環境要因では、過重労働、長時間勤務、自己裁量権がない、役割への葛藤などがあります。防ぎ方としては、自分の今のコンディションがどうか（調子が良いか悪いか）、仕事の意義、仕事の限界を知ることにあります。調子が悪いときは燃え尽きることもあるので注意してください。同僚・周囲からのサポートを得られているかも意識してください。これらが不足すると燃え尽きるリスクがあがります。

Q2：災害対応中、先生自身が実践したセルフケアはどのようなものがあるか。

A：人によって様々で、これは私見です。時間を見つけて寝る、酒をのまない、リラックスするスポーツウェアを着用して寝る（短時間睡眠なので、眠りの質を上げるため）、マインドフル瞑想（3-5分程度）、意識して野菜ジュースをとった。（被災地で食材が決まっておにぎりなどの炭水化物が多く、サラダがとれなかったのでせめて食物繊維をとった）

つまり体と心に気をつけました。眠り、食事に気をつけました。緊張しているので弛緩する事も意識的にしました。運転も疲労がためると危険なので速度を落として運転しました。

Q3：組織で働く中、「役に立てない無力感」はどのように解消したらよいか。

A：無力感はどんな支援者でも感じることもある、そういうものがあるということを知っていることが大切です。派遣された支援者の地元からの期待（「頑張って役に立つんだよ」なんてことをいわれてプレッシャーがかかる。）があって頑張らなきゃと思う。でも実際は支援者側が期待したことではない仕事を割り与えられる事がある。そこで役立たなかったとってしまう。そもそも支援とはなんだろう？、被災地ファースト、被災地のお手伝いをしに行くという基本原則に立ち返る事も大切です。このような無力感と支援者は向き合うことが要求されます。自分の欲求をみたくすることが支援ではないということ、支援に対する理念、哲学をもつことも大切かもしれません。

Q4：常総市の保健分野では、災害後どのような事前の備えをしているのか。

A：認知症などの高齢者対応では継続してチームでの対応を継続していた。災害の経験がバネとなって、次の災害を見据えての受け入れ方、教育にも工夫が見られるようになった。市職員の支援者支援も継続して行われている。得た経験を他の被災地と共有し、相互に影響を受けて多くの事が次の備えとなって

いる。

Q5：ストレス出現の危険因子に女性があげられていたことの理由。

A：PTSDの有病率は女性の方が男性よりも多い、つまり性差があるというデータがあります。もちろんPTSDがすべてではありませんし、男性でもストレスを感じる方は多く存在します。

Q6：被災者のこころの支援はどこまでするべきか。基本的な対応策があればご教示ください。

A：被災の大きさ、被災のこころの支援のニーズ、支援する側の人・モノ・お金などのリソース、時期によろと思います。

支援する体制がなければ難しいでしょうし、支援する側がヘトヘトで参ってしまったたり、元の仕事をおろそかにしないようにしないといけないと思います。被災して、人、物を喪失し、落胆し、そこから再適応するというストーリーの中で、支援を急性期、中長期などのニーズに応じて行う事になります。どこまでかは、求められているニーズ、対象者によって異なります。

Q7：ベースラインがわからない方（元々の精神疾患、キャラクターなど）への支援で気を付けるべきこと、どのようにアセスメントしていくのか。

A：精神疾患を事前にご理解くださる事が重要に思います。基本的な対応は災害時も平時も変わりません。避難所で判断に不安がある時はDPATなどに相談されるのも良いと思います。環境変化に適応が難しい事もあるかもしれません。

アセスメントは災害がない平時でも基本的にはうつ病、統合失調症などの精神疾患は数%存在しています。それをベースラインとするがあくまで仮の想定である事を忘れない。災害後、軽躁状態、抑うつ、離人感などがでることがある。様子を見るか、介入するか、必要に応じて面接をするかを判断する。その人がハイリスクかどうかを確認することも必要。専門家に相談できる体制も重要。

Q8：希死念慮がある方の対応と、継続支援をするために必要なことは何か。（どのようにつないでいったらいいか等）

A：希死念慮があるのであれば、しかるべき専門機関にきちんとつないでください。これはとても大事な事と考えます。

継続支援をするか、専門機関につなぐかの判断は重要です。その判断が難しい場合は専門家や専門機関に相談できる関係性を災害の起こる前に構築してください。つなぎさきがこの地域ではどこがあるかを事前にリスト化しておいておくことも必要です。災害時の医療調整の調整、拠点本部ができ、また派遣された専門家もきますのでそこにどうつなぐかを事前に考えておく様にしてください。

Q9：支援の振り返りのガス抜きの良い方法やキーワード(言ってはいけないこと)などはあるか。

A：振り返りでは個人を責めないことが重要です。ガス抜きは自分の体験を無理なく話せる環境下でないと話せないこともあります。近い環境の人と小グループでまずは初めても良いと思います。また被害の差があることがあるので、あまり触れたくないこと、話したくないことは無理に話させないことも必要です。

Q10：被災された方への継続支援のポイントは。

A：押しつけがましくない支援が良いと思います。可能であれば、細く長く赤提灯、いつでも行ける近くのコンビニのような、アクセスしやすい、されやすい支援が望ましいでしょう。(様々な状況下で難しい事も多いですが)

地域のコミュニティが壊れることや、元々の地域の関係性が露呈することもあるので、ゆっくり焦らずに支援する事も大事に思います。

高橋先生からのコメント：回答した事は私見ですので、皆様の地域の状況にあわせて柔軟に考えていくことが大事に思います。支援者は被災者と自分自身を守るようにしていただけると幸いです。