

Part IV

自分を気遣うこと

あなた自身のストレス

- 災害後の救援活動・作業に関わる就労者/ボランティアは自身の感情的健康状態に影響を与えるような、トラウマ的なストレスを受けることもある。つまり“バーンアウト”と呼ばれる現象である。
- 救援にたずさわった者には救援作業中だけでなく、救援作業後もストレスに関連する問題が生じるということが、観測され報告されている。

“バーンアウト”

感情的にきつい状態に長期間関与
することによって起こる身体的・感情
的・精神的な極度の疲労状態

津波との感情的関与

- 必ずしも場所によって特定されない
- “意味でつながるコミュニティ”—ひとつの惨事の意味は徐々に広がり変化もしていくが、その意味を共有することでつながりを持つ人々
- 津波に対する身体的な身近さ 対 感情的な身近さ

なぜこれがあなたにとってストレスになるのか？

- 感情自体や非常に感情的に揺さぶられる事柄を扱っているから
- 生存者からのすさまじい苦悩に満ちた話を含め、災害を思い起こさせられることに頻繁に接触するため
- 被害者に対して十分なことができていないと感じるから一つまり、うまくいかないと不満に感じ無力感も覚えるから

なぜこれがあなたにとってストレスになるのか？

- 被災者への支援を最大限にするために、しばしばあなたは自分の身体的・感情的な欲求を低い優先順位にしてしまうから。
- 折に触れて、あなたは被災者よりも食べ物や住まいそのほかの資源により手に入れやすい状態にあることに罪悪感を感じてしまうから。
- あなたは被災者の怒りや、感謝の意のなさにさらされるため。

警告サイン

- 判断や決断する能力が衰える
- 集中したり、すべきことの優先順位を付ける能力が衰える
- 徐々に能率が下がる
- 不安・抑うつ
- いらいら
- 自身の安全や身体的欲求の無視
- 睡眠困難状態

警告サイン 続き

- 食欲不振
- 過度の疲労感
- 気力消失
- 酒・たばこ・麻薬の過剰摂取
- 同僚や上司への不信感
- 勤務先の組織や機関に対して理解されていない、裏切られているように感じる

自助のためのヒント

- 自分の行っているボランティア行為に誇りを持つ。時にはそれに感謝しない人がいても自分のしている仕事が重要であるということを認識する。
- 自分の仕事に対して感情的な反応が出ることは予期できたことで、それも重要なことであるということを覚えておく。
- 自分に対しても他者に対しても誇大な期待、完璧主義者的な期待は避ける。
- ボランティアのリーダーと自分の経験について話し合う。
- デブリーフィングのような集団活動に参加する。
- プログラムと関係ない人であなたが信頼している誰かとあなたがどう感じているかについて話す。

自助のためのヒント 続き

- 自分に近い人がその出来事について言い・考えることに耳を傾ける。その出来事は彼らにも影響を与えていて、あなたに有用な見方をシェアしてくれるかもしれない。
- あなたが経験するかもしれないあらゆる緊張感に注意を払い、常にリラックスできるように心がける。また、必要があれば1日に1～2度、10分から15分の深呼吸をする。
- 自分が楽しめること(たとえば、音楽を聴いたり、本を読んだり、ジョギングをしたり)をする時間を探すことを普段よりも意識する
- 自分の飲酒量を意識し、麻薬には手をつけない。

事後テスト

1. 心理的なトラウマとは:

- a. 津波を目撃する
- b. 津波に対して感情が高ぶる
- c. 津波を直接目撃したときにのみ起きやすい
- d. 普段対処できる能力を超えるストレス
- e. 災害時には全ての人に起きるもの

2. 津波後の心理的反応として、 特別な配慮を要さないもの:

- a. 飲酒
- b. 悲しみ
- c. 他者からの引きこもり
- d. 混乱
- e. 身体的苦痛

3. 津波後に起きる悲観の感情について正しいのは次のうちどれ？

- a. 全ての人に起きるべきこと
- b. ト라우マから回復するのに必要
- c. これは一般的で予期できる反応
- d. カウンセリングが必要
- e. 人は強くあるべきで、家族に見せるべきでない感情

4.災害への反応のあり方を 決定する要因は:

- a. 災害がどれだけひどかったか
- b. その人の人としてのありかた
- c. その人が受ける支援の量
- d. 心理的な問題の既往歴
- e. 上記全て

5. グリーフカウンセリングが 必要なのは一般的には:

- a. 悲嘆が起きたとき
- b. 悲嘆が長期間続く場合
- c. 悲嘆が表出されずにいる場合
- d. aからcの選択
- e. bとcの選択

6. 専門的なケアが必要な抑うつとは

- a. 大うつ病と呼ばれるもの
- b. ただ抑うつを感じているだけでなく、ほかにいくつかの問題が生じる
- c. 常に自殺願望と関連している
- d. それほど一般的ではない
- e. 上記のどれにも当てはまらない

7. 津波からの問題の解決の仕方について誰かをカウンセリングしている際にすべきことは

- a. 助言を与える
- b. 自分が彼らの立場ならどうするか伝える
- c. 示された問題についての別の代理的な解決案を特定するために地域のメンバーを助ける
- d. ストレスは無視して、先に進むように奨励する
- e. 他の人に彼らを支援するようにしてもらう

8. 飲酒についてカウンセリングをしている ときすべきことは:

- a. 飲酒による健康への影響を教育する
- b. その人の飲酒行為へあなたが残念に思っていることを示す
- c. 彼らが禁酒できるために協力する
- d. 全ての酒類を撤去する
- e. 飲酒問題から回復するための唯一の方法は、禁酒であるということを彼らに思い出させる。

9. 子どもから回答が苦痛であったり難しい質問を尋ねられたとき、親やカウンセラーがすべきなのは:

- a. 子どもを守るためにその質問には全く答えない
- b. 正直にその質問に答える
- c. 子どもに楽観的な回答をする
- d. その質問は2度としないように子どもに言う
- e. 子どもを守るためにうそをつく

ご苦労さま！！