

# 【救護班用 支援者支援の手引き】

## I. 救護班員自身のケア

救護班員自身に潜む「3つの危険」

1. 救護班員は“隠れた被災者”
2. あなたは“スーパーマン”ではありません
3. 自分の背中は見えません

救護班員の陥りやすい心理状態

- |                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 1. “私にしかできない”状態       | : 万能感        |
| 2. 燃え尽き症候群 (burn out) | : 極度の疲弊      |
| 3. 被災者離れ困難症           | : 被災者の自立の寂しさ |
| 4. “元に戻れない”状態         | : 高揚感の持続     |
| 5. 思ったような活動ができなかったこと  | : 不全感        |

対策

\* ストレスの自己管理 (事前の準備)

\* チーム内の相互援助

被災者・被災地支援には、**チーム**の皆様も**健康**であることが必要です。

体調を崩している方は、いませんか。チーム内に以下に該当する方がいる場合は、チェックをいれてください。

- 1. 食事・休憩がとれていない
- 2. 眠れていない
- 3. イライラしている
- 4. コミュニケーションがとれていない
- 5. 活動に支障がある

\* リーダーのチーム管理

\* 業務ミーティング

\* 事前・事後の情報共有、活動の振り返り

## II. 救護班員が知っておきたい支援者への心理社会的支援

支援者支援とは支援者自身の苦しみを和らげるとともに、自身にその行為の意味を問い、対人援助の専門性を習得し、支援者としての資質の向上を図ることである。

### 1. 対象は災害時に被災者を支援するすべての人々

被災地域の行政（県庁、市区町村）、保健所、医療機関、教育・福祉機関、  
消防・警察・自衛隊など

### 2. 災害時支援者支援のポイントは、“C A R E”

C: Collect Communication	正確な情報収集 俯瞰する
A: Ask	適切な援助希求
R: Rest	適切な休息
E: Eureka	早期の問題認識

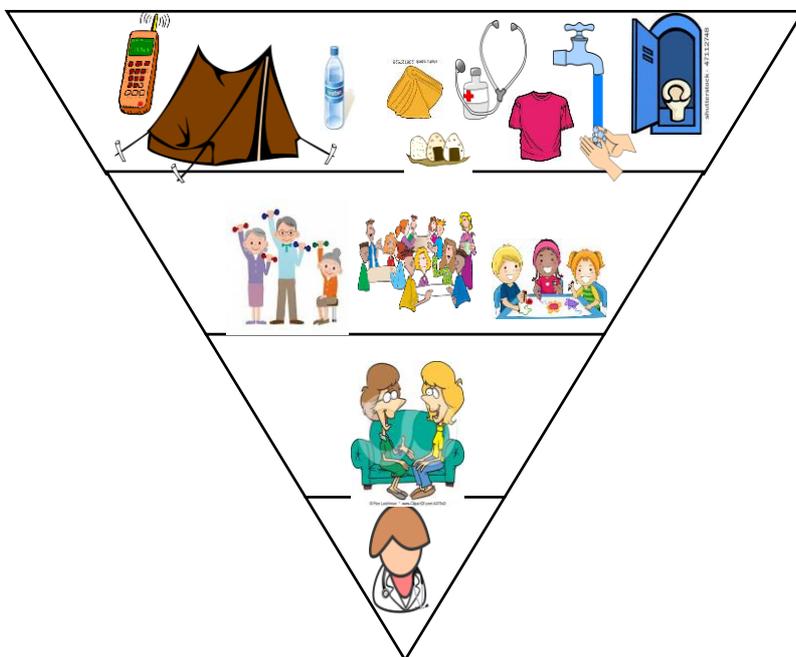
### 3. 救護班員の役割 “L L L”

#### •Look、Listen

被災地に活動する仲間を知り、観察する。

#### •Link

支援ニーズがあった場合は、つなぎマップの社会資源につなげる。



## 心理社会的支援における資源の階層

←基本的ニーズ（衣食住等）への対応

←家族、コミュニティーへの支援

←よりケアを必要とする人への個別の対応

←精神医療の専門家による介入

つなぎマップ（IASC2007 ガイドライン改変）