

## ●サポートを行う教職員、学生の方々へ

被災した人を支える学生、教職員の方々は、以下のことに気をつけてください。

(サイコロジカル・ファーストエイド 付録C：PFAを提供する人のケア より)

- ・自己管理と活動ペースの調整
- ・自分の境界線を維持する。そのためにできること——人に任せる、ノーと言う、一日にあまりに多くの被災者に関わることを避ける
- ・仲間や家族、友人とまめに連絡を取る
- ・ペアやチームで活動する
- ・リラクゼーション、ストレス・マネージメント、身体的ケア、気分転換を行う
- ・すべてを変えることはできないことを受け入れる
- ・柔軟で、根気よく、寛大であるよう努める
- ・困ったときには、保健管理センターや総合相談窓口にご相談してください。

### ◎次のようなことは避けましょう

- ・長期間ひとりきりで活動すること
- ・ほとんど休憩を取らずに「ぶっ通し」で働くこと
- ・自分はふさわしくない、あるいは能力がないという思いを強めるような、ネガティブなことを考えること
- ・食物や医薬品の過剰摂取に頼ること
- ・よくある、セルフケアを阻害する態度：
  - 「休憩をとるなんて、自分勝手だろう」
  - 「みんな一日中働いている。私もそうしなければ」
  - 「被災者のニーズは支援者のニーズより大事だ」
  - 「私は働き詰めに働くことで、もっともって貢献できる」
  - 「これをできるのは私だけだ」

以上



\*なお本文は、「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版日本語版」より、本学の実情に合わせて、一部改変して抜粋しています。サイコロジカル・ファーストエイドとは、災害、大事故などの直後に提供できる、心理的支援のマニュアルで、少しの知識があれば誰にでもできる、こころのケガの回復を助けるための基本的な対応法を、効率よく学ぶためのガイドです。アメリカ国立PTSDセンターとアメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発したものを、兵庫県こころのケアセンターが翻訳しました。全文をご覧になりたい方は、<http://www.j-hits.org/psychological/index.html> をご覧ください。