

災害支援ナース活動にあたっての留意事項

派遣までの準備

派遣先で生活するための物品は日頃から揃えておけるようにしておく
派遣要請があったら、家族や職場に了解を得る

心の準備

①何でもやるという気持ちをもつ

現地では、救急医療看護のみでなく様々な支援活動の要請があることを理解し、「依頼されたことを何でもやる」という気持ちをもつこと。

②気持ちを楽に持つ

「自分に出来るだろうか？」と不安になることもあるが、「なるようになる！」と気持ちを楽に持つこと。

③気負いすぎない

「自分が行って何とかしなければ！」という気負いは、自分へのストレスとなり、燃え尽きを起こしたり、現地で依頼された活動に不満を抱きチームワークを乱したりする結果となる。派遣期間内でやれる範囲のことをすればよいので、気負いすぎないようにする。

④前に伝えられた役割と現地での役割が異なることがあることを理解しておく。

留意事項

1) これ以上、被災者を傷つけない、ということを念頭に置き活動にあたる

支援者の不用意な言動が、支援を受ける側に更なるストレスを与えるということは珍しくありません。支援に行ったら、現地対応の不足部分は指摘せず、気づいたこと、できることを現地の方々と相談・調整しながら主体的に活動をしてください。わかっているけれどできない状況を理解し、支援してください。

現地のスタッフは、相当に疲弊しながら災害発生から活動を続けています。敬意と気遣いを忘れないでください。くれぐれもスタッフすべて被災者であることを常に意識した対応をお願いします。

2) 被災者へのメンタルケアに関して

- ♠ 急性ストレス障害への治療的介入（カウンセリングなど）は、心理・精神の専門家が必要。
- ♠ 何かしなくてはいけない、何か言葉をかけなくてはいけないと介入を考える前に、まずは被災者の言動、反応を、あるがままに受け止めて、真摯な態度での傾聴を心がける。
- ♠ 常識をもって反応すること、「First do not harm」 第一に害を与えない、特殊なものではなく普遍的でサポータティブなケアの方法からスタートすることが大切である。

3) 自己完結型の活動が原則

支援活動中の衣食住は各自で確保し対処してください。
ゴミは持ち帰りましょう。
食料・飲料は開封していなくても持ち帰ってください。
活動時だけでなく、食事や休憩をする際にも常に被災者の方々の目や耳を意識してください。

自分自身のケア

- ♥ 安全のために 2 人以上で行動する
- ♥ 活動の場でも休息をしっかりとる
- ♥ 自分自身の安全を確保する
- ♥ 気分転換を図る
- ♥ がんばった自分を認めてあげる
- ♥ 現場で何もできなかったと思わない
- ♥ 帰宅後は家族や友人、職場の人、支援に行った仲間などに体験や思いを聴いてもらう