

# 災害時のこころのケア研修を開催しました！

赤十字こころのケアとは

災害は人々の生命や財産に多くの被害をもたらすだけでなく、こころにも大きな傷を残します。さまざまなものを失った体験や避難生活による環境変化などにより、被災された方は大きなストレスを感じることもあります。こころのケアは、危機的な体験による苦痛や苦悩によるストレスを軽減し、安心感を築き回復するための手助けをする心理的・社会的支援になります。

日赤のこころのケア活動は、精神科医や臨床心理士などの専門家が実施する支援ではありません。こころのケアと聞くと、精神的に大きなダメージを受けた人を対象とするものだと思うかもしれませんが、避難生活を送っている方、それを支える被災自治体の職員やボランティアなどの支援者も含め、被災地の全ての方々に必要な活動です。

被災者の方に寄り添った心理的配慮やハンドケアなどのリラクゼーション、子どもの遊び場の設置、ストレス対処法の広報活動などの社会的な支援、必要に応じて専門的な支援への橋渡しを行います。

日赤は、被災地における救護活動として、医療救護班の派遣や救援物資の配分などと共に被災された方々への「こころのケア」を重要な柱の一つとして位置付け、実際に活動を担う「こころのケア要員」の養成に力を入れています。当院でも11月にこころのケア研修会を開催しましたので、紹介させていただきます。昨年までは看護師対象で年に一度開催してきましたが、今年から救護班で主事を務める事務やりハビリ、介護福祉士の職員にも対象を広げ開催しました。

研修では、災害に関する知識を学び、被災者の立場で災害時のシュミレーションやロールプレイを実施し活動に必要な知識や技術を学びました。過去の様々な経験から救護員自身にも起こり得るストレスやセルフケアについても学んでおく必要があることがわかっており同時に学んでもらいました。



## 研修の様子

参加者からは、研修での学びを日常や医療現場の心理的配慮にも活用し、平時から備えておく必要性を再認識したとの意見が聞かれました。



赤十字こころのケア指導員