

第6章

1. 支援者としての心のケアの視点

副読本
42～43ページ

年 組 番 氏名

1 震災を経験した心の状況を読み、作者の気持ちについて考えましょう。

2 時間の経過によるストレス反応の変化から被災した方々に接する際の言葉かけや対応で大切なことを子どもや高齢者の視点で考えてみましょう。

	災害時の特徴	対応方法
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲不振, 腹痛, 下痢 ・排泄の失敗, 頻尿 ・まとわりつく ・怒りっぽい, イライラする ・落ち着きがない など 	
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・病気になりやすくなる ・将来を悲観的に考える ・喪失感を強く感じる ・睡眠, 食欲などの基本的な欲求が低下 ・一人暮らし, 孤立感 など 	

支援者となる高校生へのメッセージ

みやぎ
宮城県子ども総合センター所長
医学博士 ほんまひろあき
本間博彰



高校生は大人に劣らないくらいの判断力とパワーを持ち、東日本大震災では高校生の活躍が光りました。しかも高校生は、多くの被災者にとって自分の子どものような、孫のような若者であることから高校生の支援は嬉しくも頼もしくも感じられました。

支援の時の心得としては、震災の際には被災者はさまざまなニーズを抱えていること、一人一人が異なったニーズを持っていることを肝に銘じてほしいことです。目の前の被災者に寄り添いながら、個々の被災者のニーズに心を向け、「自分の提供できそうな支援は何か」をつかむことが大切になります。震災のときは、被災者に深く共感し、かつ一生懸命のあまり無理をしてしまうので、ほかの支援者の活動ぶりを見て、ときどきは自分の力の入れ方や取り組み方をチェックすることも必要な心得になります。