

# メンタルヘルスニュース 臨時号 2

2024.2.05 県連メンタルヘルス委員会



発災から1か月経ちました。皆さん、心も身体も疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

自分自身も地震を経験した当事者でありながら、仕事で、日常生活の中で、同じように当事者である患者さんや利用者さん、被害を受けて避難してきた方々の話を聞く機会が少なくなっているのではないでしょうか。

深く傷ついている方々と関わる中で、支援者である私達に起こり得る、「代理受傷」というものがあります。

## 代理受傷とその対処

### 1 代理受傷とは

自分自身は被害を受けていなくても、被災者の辛い話に耳を傾けることで、まるで自分が被害に遭ったような経験をしてしまうことを言います。「二次（的）受傷」とも呼ばれます。

### 2 こんなふうになってしまいか？危険信号です！

#### 家庭や職場で、なんとなくうまいかない

- ◆ 自分は大変な仕事をしているのに、のんきに見える家族に対して腹が立つ。
- ◆ 職場の同僚や上司に対して怒りを感じることが増えたり、トラブルが増えたりする。
- ◆ 仕事仲間が信頼できない。
- ◆ 私がやらなきゃならないと頑なに思う。



#### 自分の中で折り合いをつけようとして悪循環になっている

- ◆ 感じないようにして自分を守ろうとするうちに、感情そのものが感じられなくなってくる。
- ◆ 死や災害などにまつわるブラックユーモアが口をついて出てしまう。
- ◆ 自分では扱いきれない気持ちを誰かのせいにして攻撃・非難する。



#### バーンアウト（燃え尽き症候群）

- ◆ 限界になって意欲を失う。
- ◆ 私は役に立っていないと感じてしまう。
- ◆ 自分の仕事が好きでなくなった。



### 3 解消法と予防法

大切なのは「**自分の眼界を超えないようにする**」ことです

- ① **自分自身を知って、自分の眼界を尊重しましょう。**
- ② **誰かに自分の話を聞いてもらいましょう。**
  - ・ 自分一人で抱え込まないようにしましょう。
  - ・ 家族や友人など、安心できる人に話を聞いてもらいましょう。
- ③ **職員同士で、互いにサポートし合いましょう。**
  - ・ 「支援」に一人だけで取り組める人はいません。お互にサポートし合いましょう。
  - ・ 職員同士でお互いの頑張りをねぎらいましょう。
  - ・ お互いの話を聞く時には、相手を批判しないようにしましょう。
- ④ **自分自身の健康に気をつけましょう。**
  - ・ 意識して休憩を取りましょう。
  - ・ 自宅では仕事の事を一切考えない時間を作りましょう。
  - ・ 食事をおろそかにせず、水分補給にも気をつけましょう。
  - ・ 食べたくない時や時間がない時は、少量に分けて食べるようになります。
- ⑤ **睡眠時間を確保しましょう。不眠が続く場合は受診しましょう。**
  - ・ 睡眠時間を確保することが大切であることは言うまでもありません。
  - ・ でも、気持ちがハイになっていると、身体は疲れているのになかなか眠れない時があります。
  - ・ 眠れないからといってお酒に頼るのはやめましょう。お酒は睡眠の質を落とします。そしてすぐに効かなくなります。
  - ・ 不眠が続く場合は、早めに受診しましょう。
- ⑥ **自分の楽しみを大切にしましょう。**
  - ・ 自分が自分の生活を楽しむことに罪悪感を感じる時があるかもしれません、自分の楽しみを大切にすることで、「燃え尽き」を防ぐことができます。
  - ・ 友人に会ったり、趣味やスポーツを楽しみましょう。
- ⑦ **身体を動かしてみましょう。**
  - ・ 少し身体を動かすと、身体の緊張がほぐれて、血行がよくなります。
  - ・ 深呼吸をしたり、身体を伸ばしたりするのもいいですね。
  - ・ 入浴も効果的です。
- ⑧ **代理受傷についての知識と理解を持ちましょう。**
  - ・ 職責者は職員に代理受傷のサインが出ていないか配慮をお願いします。

