

2011年3月17日

学生のサポートや復旧支援を行う教職員のみなさんへ

筑波大学保健管理センター

被災した学生を支え、職場環境の復旧支援を行う教職員の皆さん方におかれましては、このような未曾有の大惨事の中、それぞれが目の前にある、ご自分がお出来になることを日々なさっていることと思います。大変お疲れさまです。

このような突然の悲惨な状況に遭遇し、学生支援や復旧作業に関わりながら、どこか疲れを感じていたり、いつもとは違う自分の心の状態に気づきながらも、立ち止まることなく援助をされている方もおられると思います。

予期せず悲惨な状況に遭遇することは、自らは被災していなくても、被災した人の体験や苦悩を共有することで、二次的に被災するといわれています。

通常ならばできることができなかつたり、災害という特殊な状況で、仲間同士や他職種との間では葛藤が生じやすくなり、場合によっては過度な期待や要求をされ、自分の頑張りが認められず、さらに、無力感を感じることもあるかもしれません。

教育機関で働く多くの方は、真面目で責任感が強く一生懸命頑張るタイプが多いといわれています。災害のような悲惨な状況でも、被災者の悲しみや問題をどうにか解決しよう、手助けしようと活動を続けてしまいます。時には、一人抱え込み、頑張ってしまうこともあります。

そのため、自分自身の生活のことや家族のことに目を向けたくても向けられなかつたり、疲れや精神的にいつもと違うことに気づかなかつたり、気づいていても自分からは休めないことがあります。なかには、自分自身が休むことや援助を受けることに後ろめたさを感じている人も少なくありません。

災害から少し時間がたち、そろそろ心身にお疲れが出始めるころです。今後も支援の着実な提供を可能にするために、活動に際しては、以下のようなことにお心がけ下さるとよいと思います。

○ 何でもやろうとしていませんか？

教職員である私たちも、一人の人間です。私たちがすべての物事に対応できるわけではありません。自分自身のストレスを自覚し、自分にも限界があることを知りましょう。そして、通常とは違う状況では、それは自然な反応であることを受け止めましょう。

○ 一人でやろうとしていませんか？

このような事態では、忙しさや責任感から一人で頑張ってしまうことが多いです。一人で頑張ることは、自分の感情を押し込め、心の状態に気づけなくなることもあります。ペアを組んで活動をしたり、今抱えている仕事を仲間にも任せてみましょう。少し立ち止まり、周りを見渡し、あなたの側にいる仲間を信頼し、声を掛けてみましょう。

○ 自分のことを語れていますか？

PTSD（心的外傷後ストレス障害）の予防としても、体験を語り、自分の感情を表出することが大切だといわれています。チームのメンバーや、自分にとって大切な人に考えや思いを話してみましょう。それにより、問題や気持ちの整理ができるでしょう。自分自身の体験やそれに伴う感情を無理に語ることは、再体験につながる危険性も指摘されています。いま語れることから始めてみましょう。

○ 自分のことを認められていますか？

支援者は、よくやっているのに、悲惨な状況を目の前に無力感を抱くことがあります。「自分はよくやっている」「これでいいんだ」と、頑張っている自分を認めてあげましょう。

○ 何日も休みなく活動をしていませんか？

教育機関の教職員であることや責任感から、休むことに罪悪感や後ろめたさを感じる人もいるかもしれません。しかし、自分自身のことをいたわること、そのために休むこと、これらはどのような状況であっても、そして誰にとっても必要なことです。活動の場から離れたり、間隔をあけて活動をしましょう。

○ 自分のための時間はありますか？

活動の場から離れても支援活動のことが頭から離れず、緊張がとれないことがよくあります。活動の場から離れた際には、外の空気を吸ったり、ストレッチをしてみたりしてみましょう。自分の好きな音楽を聴いてみるのもいいでしょう。自分自身がリラックスできるような工夫をしてみましょう。

○ 自分の生活のことを考えられていますか？

自分自身の食事や睡眠、家族のことを後回しにしがちです。これらの何気ない生活の1つ1つは、私たちの生活を支えるための大切な要素です。しっかりと食事をとり、休息の時間を確保しましょう。また、あなたのことを支えてくれている家族ともゆっくと話をしてみましょう。

○ 仲間とともに

活動開始時や終了時など、ともに活動する仲間と、その日の体験や思いを語る場を設けてみましょう。体験や思いを仲間と共有することで、気持ちが楽になったり、問題が整理でき、次の活動への足がかりとなるでしょう。その際、仕事の責任や成否については議論せず、仲間の話に耳を傾け、その思いをうけとめてあげましょう。このような場に、外部の専門家（医師や臨床心理士など）が入ることで、より気持ちや問題の整理ができ、有効なこともあります。

○ 専門家に相談できていますか？

教職員も一人の人間で、ケアを受けてよい存在です。受診することは、決して恥ずかしいことではありません。長期にわたる不眠や不安、つらい体験を思い出してしまっている場合は、早めにスチューデントプラザの総合相談窓口や保健管理センターで相談をしてみましょう。これらの機関では、教職員の方々のご相談も受け付けています。お気軽にお越しください。

学内の相談窓口（教職員のご相談も受け付けています）

1. 総合相談窓口（スチューデントプラザ2階または3階）
電話：029-853-8430
2. 保健管理センター学生相談室、精神科（保健管理センター1階）
電話：029-853-2415（受付）
029-853-2406（相談用電話）

教職員及びそのご家族の心の健康相談

電子メールで受付後、産業医、精神科医が来室での相談および電話相談に応じます。

プライバシーを守る観点から、電子メールは医師が直接見ますので、名前、所属、相談内容、連絡先（電子メール、電話など直接連絡がとれるところ）をお知らせ下さい。また、電子メールが利用できない場合は、担当の総務部環境安全管理課で電話受付しますので相談者の電話番号、名前のみお知らせください。

1. E-mail：anzeneisei#@#un.tsukuba.ac.jp
（「#@#」を「@」に置き換えてください。）
相談対応：筑波大学各事業場産業医、精神科医師（松崎一葉研究室）
2. 電子メールが利用できない場合は、下記連絡先に電話願います。
担当：筑波大学総務部環境安全管理課 TEL. 029-853-2105
（電話対応については、土・日・祝日を除き、8:30から17:15までです。）

*なお、本文は兵庫県立大学大学院看護学研究科 21世紀 COE プログラム「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成 命を守る知識と技術の情報館」のホームページの「災害地で頑張るあなたへ こころのケア」に掲載されている文章を引用し、本学の実情に合わせて一部改編したものです。全文をご覧になりたい方は <http://www.coe-cnas.jp/index.html> をご覧ください。