

「こころのケア」ボランティアについての注意事項

現在、各地のボランティアセンターで専門職（精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師、保健師など）ではない「こころのケア」のボランティアの方々、あるいは専門職であっても県の依頼ではなく、個別に直接ボランティア登録されている方々がいらっしゃいます。その善意の活動によって多くの被災住民の方が癒されていることは思いますが、こういった災害の専門的知識を持ち合わせていない場合に、被災者の症状を悪化させる場合もあります。そのような問題を防ぐためにも以下の点について注意してください。

- 1 被災者に震災の時の様子などを無理に話させることは避けてください。**
被災者が話したい話を丁寧に聞いていただくことは、被災者の心を和らげる場合が多いのですが、話したくないのに話させることは、震災のときの恐怖や不安が強まり精神的に不安定になるおそれがあります。
- 2 ボランティアの方は、持参したお薬や栄養剤などを、被災者に渡さないようにして下さい。お薬については適切な用法・用量に基づく服用の必要から、県から派遣した医療チームが処方します。**
- 3 不安で夜眠れない、食欲がない、気持ちの落ち込みが激しい、不安で落ち着かない、体の調子が悪いなどの症状がある人などについては、医療機関や「こころのケアチーム」等の専門家にまかせてください。ボランティアだけで対応しないようにして下さい。**
- 4 被災者の話を聞くことで、ボランティアの方自身が動揺したり、精神的に不安定になることもあります。また、がんばりすぎて疲れてしまうこともあるので、自分自身の健康に注意し、休養を心がけてください。**
- 5 被災者の方々は、相手が善意であっても自分の意に添わない支援は当然断ることが出来るということを念頭に置いて活動してください。**