

被災された従業員様の心のケアについて

この度の震災で被災されましたみなさまには、謹んで心よりお見舞い申し上げます。
本資料は、企業の人事担当者・管理職のみなさま、被災された従業員様のみなさまが、被災直後の注意すべきポイントを簡単にまとめたものです。
少しでもご参考になりますと幸いです。

被災直後の対応

■ 人事、管理職者のみなさま

すでにはじめていらしたり、ご案内のことと存じますが、被災直後は心身両面において少しでも安心し、落ち着いていただくための支援が大切です。被災者の方々がいま必要とされていること、問題と感じていることを解決する現実的な支援と情報提供が非常に重要になります。お話をお伺いする際には、共感的な態度で、必要とされていることをお聞きいただければと思います。また社内はもちろんですが、社外も含めた支え合いのネットワーク構築も大切です。特に不調な状況であればお一人で抱え込まず、社内産業保健スタッフ、病院、クリニック、EAP等、専門機関へのご紹介を検討していただけますと幸いです。

災害直後にしていただいたほうがよいこと

- 負担をかけない共感的な態度で、穏やかに、忍耐強く、思慮深く、落ち着いて接しましょう。
話を聞くときは、被災者のみなさんが何を伝えたいのか、自分がどう役に立てるのかに焦点を当てましょう。
- 被災者の方が話したくないことは話さなくて済むように、詳細にお話をさせてしまわないように注意しましょう。
被災者が話し始めたらお聞きするというスタンスで結構です。
- 被災体験やトラウマ体験を思い出すきっかけ（たとえばマスコミの報道等にも触れすぎない）となるものからできる限り遠ざけてあげるよう配慮しましょう。



災害直後にしていただかないほうがよいこと

- すべての被災者の方がトラウマを受けたり、障害や病気になっている、あるいは話をしたいと思っているとは限りません。
無理に話を聞き出すことは避けましょう。
- 以下のような被災者の方の反応は、ごく当然なストレス反応として捉え、否定をしないようにしましょう。
今後 時間の経過とともに、自力で回復される方も数多くいらっしゃいます。
 - ▶ 恐怖・不安・音の刺激に対する過敏な反応
 - ▶ 恐怖体験が断片的によみがえり嫌な感情を思い出す
 - ▶ 集中力の低下、怒り、いらいら、罪悪感、後悔
 - ▶ 悲しみ、抑うつ、感情の麻痺、否定的な考え



※これらのストレス反応が非常に強く出ている方は、医療機関、保健関連機関、EAP等のご利用もご検討ください。

被災された従業員様の心のケアについて

■被災された従業員様 ご自身が気をつけられるとよいこと

被災の体験により、起きて当然の反応というものがあります。
それらの多くは時間の経過とともに軽減します。

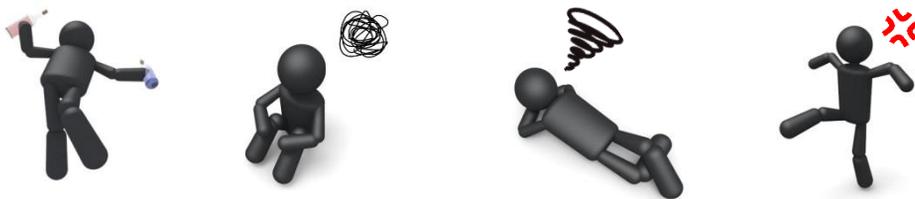
適切な対処方法を実行しましょう

- サポートしてくれる人や場所を知り、活用しましょう。誰かと一緒に過ごすことも大切です。
- 適切な休養や食事をとりましょう。読書や運動等、建設的な気晴らしを行いましょう。



不適切な対処方法を避けましょう

- 過度のアルコールや薬物を摂取すること。
- 独りで抱え込んで引きこもる。じっとしていること。家族や友人とのつきあいを避けること。
- 怒りを爆発させること。長時間テレビを見る、あるいはゲームに没頭すること。



腹式呼吸を用いた簡単なリラクゼーション

- お腹がへこむようにゆっくり息を口から少しずつ吐き、自然にゆっくりお腹が膨らむように鼻から息を吸います。腹式呼吸をゆっくりと繰り返すことでリラックスできます。

