

## “災害救援活動前に「こころのケア要員研修」を受けることについて”

社会貢献・広報委員会委員  
石崎 ゆかり

私は、平成 16 年の新潟中越地震で初めて災害救活動を経験する前に、「こころのケア要員研修」（以下、「研修」という）を受講しました。それにより、活動を通して、被災者の理解と対応だけでなく、救援者としての私自身のこころの変化を客観的に分析し自身のケアに役立てることができました。その過程で、上司や職場の同僚の協力や励ましがあつたからこそ元気に活動ができ、帰還後も円滑に職場復帰できたことに気づきました。以降、そこで得た多くの学びを私は忘れたことはありませんし、研修を受ける意義は大きいと感じています。

このたび、平成 30 年 7 月の西日本豪雨において、初めて災害救護活動を経験した当院の A 看護師に、活動とおして研修がどのように効果があつたのか聞いてみました。下記に概要<sup>注)</sup>をまとめています。私の経験を含めて、これから災害看護を担う皆様の一助になれば幸甚です。

### インタビュー概要

A 看護師は、平成 30 年 7 月の下旬に呉市で 4 日間活動しました。赤十字の救護班として最後であり、主な役割は被災者のケアと地元医療機関への引き継ぎをすることでした。

A 看護師への出動要請は 1 週間前でした。A 看護師は元々災害医療に携わりたいと思っていたので、出動要請があつた際は嬉しい気持ちでやや興奮気味でした。同時に、初めての活動ということで不安でした。しかし、出動前に既に活動を終えたメンバーとこれから一緒に活動するメンバーと合同で話し合う場が設けられたことで、A 看護師の不安は軽減され気持ちが落ち着きました。A 看護師は、事前に共に活動するメンバーが誰でコミュニケーションがとりやすいのかどうか知れたこと、被災地の情報をメンバーで共有し合い活動内容や方向性について共通認識を持てたことが良かったと語りました。

実際の活動では、傷病者はほとんどいませんでしたが、A 看護師は避難所にいる被災者の話をひたすら聴いていきました。被災者の今後の生活を考えると不安でつらいと感じることがありましたが、A 看護師は自分ができることは被災者の話を聴くことだと言ひ聞かせ、ひたすら話を聴いていきました。これについても研修の内容が役立ったと語っています。帰宅後も被災者の話を思い出してつらく感じることもありましたが、活動期間中は食事や睡眠も十分にとり翌日に備えることができました。4 日間元気に活動できたのは、活動メンバー全員と、移動中を含めて良くコミュニケーションをとれたことが、日々の消化されない思いを軽減させるのに効果があつたと振り返っています。

それでも、活動終了後しばらく、A 看護師はやり残したことがあつたのではないかと気になって被災地での感情を引きずっていた時期がありました。しかし、上司や同僚が気にかけて声をかけてくれたこと、メンバーと再度振り返る機会があつたことが良かったそうです。さらに、自分ができることは限られているから「自分ができることをしよう」と決めて活動に臨んだこと、できる限りのことはできたこと、地元医療機関に後を託すことがという思い等が救援者としてのこころの支えとなり、被災者から離れられない思いを徐々に軽減するのに役に立つたと A 看護師は語りました。

注) 本内容は、A 氏にインタビューの目的を説明し、了承を得て掲載しています。