

## 治療者自身のこころのケアについて

被災地で、遺体の目撃など強烈な体験をするボランティアや、いくつもの被災体験を繰り返し聴くこと、毎日瓦礫の風景を目にしてきたことで疲労するボランティアもいらっしゃると思います。治療者自身の体調管理と並んで、自らのこころをケアする方法を用意しておくといいでしょう。

例えば、

- ・現地から携帯電話で家族や友人と話す
- ・帰り道に温泉に寄って帰る
- ・帰り道にお土産を買って帰る

などです。

それでも、帰宅後、何らかの精神的不調、例えば

- ・落ち着かずイライラする
- ・動悸がする
- ・普段の街並みが瓦礫に見える

などが起こった場合、

現地で共に活動した治療家の仲間に連絡を取り、体験を共有することは有効です。

さらに万一、上記のような不調が続く場合、災害鍼灸マッサージプロジェクトではボランティアの臨床心理士／公認心理師が相談に応じます。

団体までお気軽にご連絡ください。

2011/05/27 作成 2023/02/28 改訂  
災害鍼灸マッサージプロジェクト