

被災地でのボランティアを考えている方へ保健管理センターからの 注意事項

被災地では少しでも役に立ちたいとの思いから普段以上に気負ったり無理を重ねがちです。また、被災体験を聴いたり実際に目の当たりにすることで、皆さん自身も二次的な被災者となり強いストレスを受けることがあります。以下は保健管理センターのカウンセラー（臨床心理士）の立場からの注意事項です。

★被災地に行く前に

○持病がある方は主治医の許可をもらってから参加しましょう。とくに精神科、心療内科に現在通院中の方は、被災地でのストレスが病状を悪化させる可能性が高いので、被災地に行く以外の形での貢献を考えた方がよいでしょう。

★被災地でやってはいけないこと

○テレビのレポーターのように、被災者に「今どんな気持ちですか？」「津波の時はどうしていました？」と話しかけて、心境や当時の様子を聞きだそうとしてはいけません。心の傷の回復を妨げます。とくに子ども達に接する時は気をつけてください。絵や作文をかかせるのも逆効果です。ただし、被災者の方から話してくれた時は一生懸命耳を傾けましょう。

○被災地の方は絶望感と生き残った罪悪感に苦しんでいる時が多いです。次のような安易な励ましはしてはいけません。：「がんばって」「命が助かったのだからよかったですね」「亡くなった方の分まで生きないと」「思ったより元気そうですね」など

○自分の気持ちが被災者に伝わらなかつたり断られても腹を立ててはいけません

○持参した医薬品を被災者に渡してはいけません

★被災地から戻ってきたら

○被災地でつらかったり嫌な体験をした時は友達や家族に話すようにしましょう。身近に話せそうな人がいない時はぜひ保健管理センターにいらしてください。

○次のような問題が一つでも起きてきたら強いストレスを受けている徴候です。保健管理センターに相談してください。：よく眠れない 妙に気分がたかぶっている イライラして人を責めたくなる 集中できない 誰とも話したくない 大学に行く気がしない

連絡先：保健管理センター学生相談室 電話：019-621-6073または019-621-6090

メール：gakusou@iwate-u.ac.jp または gakusou2@iwate-u.ac.jp