

## 避難所に確保したほうがよい場所・部屋

必要な部屋・場所	用途や設置のポイント	必要な設備
救護室	【応急の医療活動を行う】 <input type="checkbox"/> 保健室や医務室があれば利用	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> 応急救護用の用具
介護室 (ベッドルーム)	【介護が必要な人などが使用する】 <input type="checkbox"/> 運営側の目の届きやすい場所にある部屋を確保 (なければ、間仕切りやテントを利用) <input type="checkbox"/> 室内に車いすで相互通行できる通路を確保 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式)を設置し、まわりを仕切る <input type="checkbox"/> 移動可能な間仕切りはおむつ交換に利用	<input type="checkbox"/> 簡易ベッド <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> 車いす <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ふた付ゴミ箱 ( <input type="checkbox"/> 間仕切り) ( <input type="checkbox"/> テント)
要配慮者用 トイレ	【トイレ使用時に配慮が必要な人が優先的に使用する】 <input type="checkbox"/> 配慮が必要な人の、優先使用を表示 <input type="checkbox"/> 段差なく移動できる場所に、洋式トイレを設置 (段差がある場合はスロープなどを設置して工夫する。) <input type="checkbox"/> 介助者の同伴が必要な人などが、気兼ねなく利用できるよう「男女共用」も設置	<input type="checkbox"/> 仮設トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(洋式) <input type="checkbox"/> テント <input type="checkbox"/> 間仕切り <input type="checkbox"/> 照明(投光機) <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> ふた付きゴミ箱 <input type="checkbox"/> 手すり <input type="checkbox"/> 蛇口のあるタンク <input type="checkbox"/> 流し台 <input type="checkbox"/> 手荷物置き場 <input type="checkbox"/> 鏡 <input type="checkbox"/> 消臭剤
身体障がい者補助犬同伴者用の場所	身体障がい者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)同伴者が、補助犬とともに過ごすための部屋や場所、動物アレルギーのある人に配慮し、できれば個室を用意する。	<input type="checkbox"/> 毛布や敷物 <input type="checkbox"/> ペット用シーツ

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
医療・介護	災害用トイレ (仮設トイレ、簡易トイレなど)	<p>【施設のトイレが使えない場合などに設置】</p> <p><input type="checkbox"/>男女別に設置</p> <p><input type="checkbox"/>夜も安全に使うことができるよう照明をつける</p> <p><input type="checkbox"/>できれば足腰が弱い人も使えるよう洋式トイレを設置</p>	<input type="checkbox"/> 災害用トイレ <input type="checkbox"/> 照明(投光機) <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <sup>一</sup> <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> ふた付きごみ箱
	更衣室	<p>【着替えや授乳などに使用】</p> <p><input type="checkbox"/>必ず、男女別に設置</p>	<input type="checkbox"/> テント <input type="checkbox"/> 間仕切り
	手洗い場	<p>【避難所内の衛生環境の維持、防疫対策のため設置】</p> <p><input type="checkbox"/>手指消毒用アルコールを設置</p> <p><input type="checkbox"/>生活用水が確保できる場合は、蛇口のあるタンクを設置し、流水とせっけんで手洗いできるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。</li> <li>・感染症予防のためタオルの共用は禁止</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 蛇口のあるタンク <input type="checkbox"/> 流し台 <input type="checkbox"/> せっけん
	仮設風呂洗濯場物干し場	<p>【清潔な生活を送るために設置】</p> <p><input type="checkbox"/>プライバシーに配慮し、物干し場は男女別に設ける。</p> <p><input type="checkbox"/>使用後の水は、できれば浄化槽や下水管に流す。</p>	<input type="checkbox"/> 仮設風呂 <input type="checkbox"/> 洗濯機 <input type="checkbox"/> 物干し用の道具
	ゴミ置き場	<p>【避難所から出たゴミを一時的に集積する】</p> <p><input type="checkbox"/>生活場所から離れた場所(臭いに注意)</p> <p><input type="checkbox"/>直射日光や雨が当たりにくく、屋根のある場所</p> <p><input type="checkbox"/>清掃車が出入りしやすい場所</p> <p><input type="checkbox"/>カラス、犬、猫などの対策を講じる。</p>	<input type="checkbox"/> ゴミ袋
	ペットの受入れ場所	<p>【同伴ペットのための場所】</p> <p><input type="checkbox"/>アレルギーや感染症予防のため、避難所利用者の生活とは別の場所に受け入れる。 (動線も交わらないよう注意) →施設に余裕があれば、ペットと飼い主がともに生活できる部屋を別に設けてよい。</p> <p><input type="checkbox"/>敷地内で屋根のある場所を確保(テントも可)</p> <p><input type="checkbox"/>ペットは必要に応じてケージに入れ、犬、猫など種類ごとに区分して飼育できるとよい。</p> <p>※指定避難所については、災害対策本部がペット受入れが可能な避難所を指定している場合があるので、確認を行う。</p>	<input type="checkbox"/> ペット用ケージ <input type="checkbox"/> ペット用シーツ <input type="checkbox"/> テント

必要な部屋・場所		用途や設置のポイント	必要な設備
食料・物資	荷下ろし・荷捌き場所	<p>【搬入された物資などを荷下ろし・荷捌きする場所】</p> <p>□トラックなどによる物資の搬入・搬出がしやすい場所</p> <p>□風雨を防げるような屋根のある場所</p>	□台車
	保管場所	<p>【食料や物資を保管する場所】</p> <p>□高温・多湿となる場所は避ける。</p> <p>□風雨を防げるよう壁や屋根がある場所</p> <p>□物資の運搬や配給がしやすい場所</p> <p>□施錠可能な場所</p>	□台車
育児・保育ほか	授乳室	<p>【授乳を行うための場所】</p> <p>□女性更衣室を兼ねる場合、移動できる間仕切りを設置</p> <p>□ホイッスルを整備するなど、防犯対策を行う。</p>	<input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> 間仕切り
	おむつ交換場所	<p>【乳児用のおむつ交換のための場所】</p> <p>(大人のおむつ交換は、介護室で実施)</p>	<input type="checkbox"/> 机(おむつ交換台) <input type="checkbox"/> おしりふき
	子ども部屋	<p>【育児や保育(遊び場、勉強部屋)、被災後の子どものこころのケア対策のための場所】</p> <p>□声や音が発生することを考慮し、生活場所とは少し離れた場所に設置</p>	<input type="checkbox"/> オモチャ <input type="checkbox"/> 絵本 <input type="checkbox"/> いす
	談話室	<p>【人々が集まり交流するための場所】</p> <p>□生活場所とは少し離れた場所に設置</p> <p>□給湯設備があるとよい</p>	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> 湯沸かしポット
避難所運営	避難所運営本部	<p>【避難所運営委員会の会議などで使用】</p> <p>□運営側(当直など)の休憩・仮眠室としても利用</p> <p>□生活場所とは別室に設置</p>	<input type="checkbox"/> ペット用ケージ <input type="checkbox"/> ペット用シーツ (□テント)
	総合受付	<p>【避難所利用者の受付や相談窓口として設置】</p> <p>□避難所となる施設の入口や生活場所の近くに設置</p> <p>(生活場所とは扉などで仕切れる場所がよい。)</p>	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす <input type="checkbox"/> 筆記用具
	相談室(兼静養室)	<p>【避難所利用者からの苦情、意見、相談などに使用】</p> <p>□個室に机、いすを設置(テントも可)</p> <p>□パニックや興奮状態にある避難所利用者を、一時的に静養させる場所として使用</p>	<input type="checkbox"/> 机 <input type="checkbox"/> いす (□テント)
	外部からの救援者用の場所	<p>【自衛隊や他の自治体からの派遣職員、ボランティアなどのための場所】</p> <p>□外から出入りしやすい屋外の一部を確保(車両用)</p> <p>□必要に応じて、拠点となる部屋の確保</p>	

# 避難所生活ルール(その1)

## 【生活時間】

- 規則正しい生活のため、生活時間のルールを定める。
- 起床時間 ○食事（配給時間） ○運営会議の時間 ○消灯時間

## 【生活空間の利用方法】

- 生活空間は、可能な限り世帯ごとで区切って使用する。
- 生活空間は土足厳禁とし、脱いだ靴は各自で保管する。
- 共用空間は、用途によって屋内外に確保する。
- 来客の面会は、原則、共用空間や屋外で行う。
- 避難所施設内の飲酒・喫煙は、原則禁止とする。  
認める場合は、時間や場所など別にルールを定め、各自がルールを厳守する。
- 「注意事項」や「立入禁止」などの事項を遵守する。
- 退所や外泊等をする際には、必ず受付で手続きを行う。

## 【食事】

- 食料の配布は、各世帯単位で行う。
- 食物アレルギー等による配慮が必要な人への配給や炊き出しは、通常の配給・炊き出しと分けて行う。
- 食器は、食器用洗剤で洗浄して使用することとするが、水の確保が難しい場合は、使い捨ての容器を使用したり、食器にラップを巻くなどして使用する。
- 発熱、咳、嘔吐、下痢などの症状がある人や手指に傷のある人は、調理に携わらない。

## 【プライバシーの保護】

- 他人の生活空間や世帯スペースは、みだりに立ち入ったり、覗いたりしない。
- 生活空間での個人用テレビ・ラジオは、周囲の迷惑とならないよう配慮し、適切な音量で使用する。
- 携帯電話での通話は、周囲の迷惑とならないよう配慮する。また、消灯後における生活空間での使用を禁止する。

## 避難所生活ルール(その2)

### 【清掃・衛生管理】

- 世帯スペースは、原則として各世帯が責任をもって清掃する。
- 共用部分については、当番制とするなど避難所利用者全員で協力して行う。
- 1日に2回以上は、避難所全体の換気を行う。
- トイレの使用方法を厳守し、環境衛生維持に努める。
- トイレの清掃については、当番制とし、避難所利用者全員で行う。

### 【洗濯】

- 洗濯は、原則として各世帯単位で行い、独占することの無いよう順番で行う。
- 洗濯機や物干し場等の共用空間については、長時間の占有は避け、他人の迷惑にならないよう配慮する。
- 物干し場が男女別に設けられている場合は、間違った場所に立ち入らないこと。

### 【ごみ処理】

- ゴミは、各世帯が責任をもってゴミ集積所に持っていく。
- 共同作業で発生するゴミは、担当者が責任をもって処分する。
- ゴミは、必ず適切に分別する。
- 汚物等を処理したゴミは、臭いや内容物が漏れないように密閉し、処分する。

### 【感染症(インフルエンザ、ノロウィルス等)対策】

- 発熱、咳、嘔吐、下痢などの症状がないか確認し、感染症の疑いがある場合は速やかに最寄りの医療機関を受診する。また、陽性だった場合は災害対策本部に報告する。
- 感染症予防のため、食事前やトイレ後は、必ず流水による手洗い、うがいを徹底する。
- また、アルコール消毒液による手指の消毒を行う。

# 避難所利用者の事情に配慮した広報の例

避難所利用者全員に伝える必要がある情報は、できるかぎり簡潔にまとめ、難しい表現や用語を避け、漢字にはふりがなをつけたり、絵や図を利用したりしてわかりやすい表現となるよう工夫する。

さらに、複数の手段を組み合わせて伝える。

## ＜配慮の例＞

目の見えない人 (見えにくい人)	<ul style="list-style-type: none"><li>・音声による広報</li><li>・点字の活用</li><li>・サインペンなどで大きくはっきり書く</li><li>・トイレまでの案内用のロープの設置</li><li>・トイレの構造や使い方を音声で案内するなど</li></ul>
耳の聞こえない人 (聞こえにくい人)	<ul style="list-style-type: none"><li>・掲示物、個別配布による広報</li><li>・筆談</li><li>・メールやFAXの活用</li><li>・テレビ(文字放送・字幕放送が可能なものの)など</li></ul>

## ＜様々な広報手段＞

音声による広報	館内放送、屋外スピーカー、拡声器など
掲示による広報	情報掲示板への掲示、避難所の前や町内の掲示板への掲示など
個別配布	ちらしなどの作成し、各組や各世帯、全員に配布するなど
個別に声をかける	情報伝達の支援者を募り伝えてもらう。自宅への個別訪問など
メールなどを活用	メール、SNS、インターネットを活用するなど

# 食物アレルギー等に関する注意点

## 1 原材料の表示

### (1) 表示するもの

- ・食物アレルギー(食品衛生法関連法令より)

必ず表示	卵、乳、小麦、ピーナッツ(落花生)、そば、えび、かに
なるべく表示	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

- ・宗教上の理由などへの対応

宗教上の理由による食べ物の禁忌は、アレルギーと同様の取り扱いが必要

(多様な食文化・食習慣を有する外国人客への対応マニュアル(国土交通省総合政策局観光事業課)より)

ベジタリアン	肉全般、魚介全般、卵、一部ではあるが乳製品、一部ではあるが根菜・球根類などの地中の野菜、一部ではある、五葷(ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキ)
イスラム教徒	豚、アルコール、宗教上の適切な処理が施されてない肉、うなぎ、いか、たこ、貝類、漬物、などの発酵食品 <ハラル(HALAL)> ハラルとは、イスラムの教えで許された健全な商品や活動(サービス)全般のこと。ハラル認証を受けた食品もある。
仏教徒	一部ではあるが肉全般、一部ではあるが牛肉、一部ではあるが五葷(ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキ)
キリスト教	一部ではあるが肉全般、一部ではあるがアルコール類、コーヒー、紅茶、お茶、タバコ
ユダヤ教	豚、いか、たこ、えび、かに、うなぎ、貝類、ウサギ、馬、宗教上の適切な処理が施されていない肉、乳製品と肉料理の組み合わせなど

### (2) 表示のしかた

- ・加工食品、調味料、出汁などの原材料にも注意
- ・各食材の原材料表示部分を切り取り掲示する。切り取りづらい場合はコピーする。

## 2 調理時の工夫や注意点

個別に対応が必要な人の家族に調理場の一部を開放し、自分たちで作ってもらう。

家族以外の人ができる場合は……

- ・調理の手順を決め、複数人で確認する。
- ・調理台、食器を分ける(食器の色は決めておく)
- ・鍋やフライパンなどの調理器具や食器、エプロンを使い回さない。
- ・和え物などはアレルゲン抜きのものを先に作り、取り分けておく。

# 災害時のトイレ対策

## 1 施設のトイレをチェック

- 室内が安全でない。  
(落下物などの危険個所がある。)
- 便器が使用可能な状態ではない。  
(便座やタンクなどが破損している。)

1つでも☑があれば  
使用しない。  
→災害用トイレを設置  
(\*仮設トイレ、簡易トイレ  
など)

- 下水が流れない。
  - ・排水管から漏水する。
  - ・汚水マスやマンホールからあふれる。
  - ・上階から水を流すと下の階のトイレからあふれる。

☒でも、簡易トイレ(便器にビニル袋を付け、使用の度に取り換える。)として対応  
すること可能

- 水が出ない又は周辺が断水している。

☒なら2へ

すべての項目でチェックがなければ、(安全で、上下水も使用可能)  
施設のトイレを使用する。

## 2 水の確保

- 近くにプールや河川があり、トイレの水(流し用)として使用できる。  
\*手洗いには使わない。

水が確保できなくても  
簡易トイレ(便器にビニル袋を付け、使用の度に取り換える。)として対応する  
ことも可能

水が確保できれば、バケツなどに汲み置きして施設のトイレを使用する  
(使用の際は、「トイレを使うときの注意」を掲示

### 3 トイレの設置

(1) トイレの数：下記の例を参考に、トイレの数の確保に努める。

区分	設置数の例	参考・出展
災害時の実例 (阪神・淡路大震災)	約75人に1人 (上記の数を設置したところ、苦情がほとんどなくなる。)	避難所におけるトイレ対策の手引き(26.4) 兵庫県、避難所等におけるトイレ対策検討会
一般的なトイレの設置基準 (事務所の例)	男性用大便所：60人以内ごとに1個以上 男性用小便所：30人以内ごとに1個以上 女性用便所：20人以内1個以上	事務所衛生基準規則

(2) 男女の別に分ける。

- ・男女別に区分けし、男性、女性のマークをつけて表示する。
- ・女性用にはサニタリーボックス（ふた付きゴミ箱）を設置する。
- ・できれば、使用時間を考慮し、女性用のトイレの数を多めにする。

(3) 要配慮者用のトイレの設置

- ・トイレの使用で配慮が必要な人専用のトイレを設置する。
- ・マークなどを活用し、要配慮者が優先使用することを明確に表示する。

(4) その他

- ・安全面を考慮し、人目につきやすい場所に設置する。
- ・夜間でも使用できるようトイレの内外に照明を設置する。
- ・屋外なら、トイレを待つ人のための屋根や椅子を設置する。
- ・「使用中」の札を下げる。

## 4 トイレの衛生対策

- (1) トイレットペーパーや生理用品、おむつの捨て方し尿処理量を減らし、流す水を節約するため、使用済みのトイレットペーパーや生理用品、おむつは、専用のふたつきごみ箱(足踏み開閉式がのぞましい。)に入れる。  
ごみ箱からのにおいに注意し、ごみは定期的に処分する。
- (2) トイレの後の手洗い避難所内での感染症を広げないよう、トイレ使用後の手洗いを徹底する。生活用水として使用できる水がある場合は、蛇口つきタンクを活用し、簡易な手洗い場を設置する。  
水がない場合は、ウェットティッシュや消毒用アルコールを使用する。
- (3) トイレ用の履物トイレの汚染を避難所利用者の生活場所に持ち込まないよう、「トイレ用スリッパ」などを使用し、トイレの内外で履物を分ける。
- (4) トイレの清掃トイレの清掃は、避難所利用者自身が交替で毎日実施する。
- (5) し尿の保管、管理簡易トイレや仮設トイレなどでし尿が満杯になった場合は、市町村によるし尿の回収が始まるまでの間、避難所利用者の生活場所から離れた場所で、できるだけ密閉した状態で保管する。

## 5 マンホールトイレの使用

一部の小・中学校にはマンホールトイレを設置している。避難所でマンホールトイレを使用することができるかを、施設管理者又は災害対策本部に確認する。

※マンホールトイレ

災害時に下水道管路にあるマンホール上に簡易なトイレ設備を設け使用するもの

# トイレ使用ルール（既設トイレを使用する場合）

- ✿ トイレットペーパーは詰まる原因になるので、便器に流さず、備え付けのゴミ箱に捨ててください。  
捨てた後は、ゴミ箱のふたを必ず閉めてください。
- ✿ トイレを使ったら、ポリバケツに汲み置きした水で流してください。
- ✿ みんなが使う水ですから、節水に心掛けましょう。
- ✿ バケツの水が無くなりそうなときは、気付いた人たちが協力して、水汲みを行いましょう。
- ✿ ポリバケツに汲み置きしている水は、手洗いには使わないでください。  
手は、手洗い用の水で洗いましょう。
- ✿ みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。
- ✿ トイレの掃除は、避難所を利用する人全員が、当番で行います。
- ✿ 当番表を確認し、協力して行いましょう。

# トイレ使用ルール（災害用トイレを使用する場合）

✿ トイレを使う前に、ノックや声をかけるなどして、  
中に入人がいないか確かめてから入りましょう。  
トイレには、入口にある札を「使用中」にしてから  
入りましょう。

✿ トイレを使ったら、便器のそばにあるレバーをまわ  
して、排せつ物を均してください。（レバーワークのみ）

✿ 洋式トイレは、足の不自由な方や介添えが必要な方  
などが優先的に使えるよう、なるべく和式トイレを  
使ってください。

✿ みんなが使うトイレなので、きれいに使いましょう。

✿ 排せつ物がたまってきたら、気付いた人が管理施設  
班に連絡してください。（業者に汲み取りを依頼するため）

# トイレの清掃当番がやること

## 装備

メガネ、マスク、手袋、エプロン(使い捨てできるものを利用)

## 掃除

## 道具

ぞうきん、バケツ、洗剤、ビニル袋、ごみ袋、新聞紙などのいらない紙

消毒液(水 1Lに台所用塩素系漂白剤 24ml(キャップ 1 杯)を混ぜる)

①入口のドアや窓を開けて、換気する。

②汚物をとる。

- ・汚物は新聞紙などで包んで取り、ビニル袋に入れる。

- ・汚物を入れたビニル袋に消毒液を入れて密封し、ごみ袋に入れる。

③高いところから順番に、拭き掃除する。

④床掃除する。

⑤個室内や便器の掃除をする。

- ・消毒液で濡らしたぞうきんなどで、汚れの少ない場所から順に拭く。

(例:便座→ふた→タンク→便器の外側)

- ・詰まり以外の原因で流れていない汚物があればバケツの水で流す。

(例:和式では2~3Lの水を上から勢いよく流し込む。)

- ・水が流れる場合は塩素系洗剤を便器内にかけ、数分後に水で流す。

⑥人の手が触れる部分の掃除をする。

- ・ドアノブ、手すり、水洗レバーなど、人の手が触れる部分を、使用していない消毒液で濡らしたぞうきんなどで拭く。

- ・手洗い場の水アカなどをふき取る。

⑦消耗品の補充・設置

- ・掃除用の手袋を外側が内側になるように外し、ごみ袋に入れる。

- ・トイレットペーパー、消臭剤、手洗い用の消毒液などを設置・補充する。

## 後片付け

- ① マスク、手袋、エプロンなど着用していたものをごみ袋に入れ、トイレから出たごみと同じ場所に置く。
- ② 泥落としまットなどで靴の汚れを落とし、消毒液をしみこませたマットで靴の裏を消毒する。
- ③ 石鹼で1分間、よく手を洗う。(指先、指の間、親指のまわり、手首などを念入りに!)水がない場合は手指消毒用アルコールを使う。
- ④ うがいする。

## トイレからでたごみの処理

衛生・安全のために袋を二重にして持ち運び、他のごみと混ざらないように注意する。(トイレ用のごみ置き場は予め決め、わかるようにしておく。)

# こころの健康

悲惨な体験の後には、心身に思いがけない様々な変化が起こる。このような変化の全てを病的なものとして捉える必要はなく、身体的な健康管理と同時に、安全、安心、安眠と栄養が確保されるよう、支援を行うことが望ましい。

## 1 被災者のこころのケア

### (1) 災害時の心的反応プロセス

被災者に起こる変化は、態度、しぐさ、表情、口調などから判るものや、実際に面談して明らかになるものまで多様であること、また、災害によって引き起こされた様々な被害や影響がもたらすものには個人差があることに注意する。

初期(発災後一ヶ月まで)	不安	・態度が落ち着かない・じっとできない・極端に怖がる ・常におびえる・ふるえ・動悸
	取り乱し	・話がまとまらない・行動がちぐはぐ・興奮している ・涙もらい
	呆然自失	・ぼんやりしている・無反応・記憶があいまい
	その他	・睡眠障害
中長期(発災後一ヶ月以降)	緊張状態が続く (過覚醒)	・常に警戒した態度をとる。 ・些細な物音や気配にハッとする。
	過去に経験したこと思い出す(想起)	・悲惨な情景をたびたび、ありありと思い出す ・悲惨な情景を夢に見る
	回避・麻痺	・災害を連想させる場所、人、話題を避けようとする ・感情がなく、何事にも興味が持てない
	気分の落ち込み(抑うつ)	・憂鬱な気分・絶望感・無力感・孤独感・自分を責める
	その他	・睡眠障害・飲酒の量が増える・他人を責めるなど

### (2) 対応と注意点

- ・被災者が自発的に支援を求めるることは少ない。
- ・話したい人がいれば共感をもって聞くが、無理やり話をさせることはしない(話を聞く場所は、プライバシーを配慮した部屋(相談室など)とする。)。
- ・被災体験を聞くよりも、日常生活での支障や困っていることを聞き、支援することが望ましい。
- ・医師や保健師、精神保健福祉相談員に相談し、声かけをする。

## 2 支援者(避難所運営側)のこころのケア

被災者を支援する人は、自分自身の健康問題を自覚しにくい上、その使命感のために休息や治療が後手に回りやすい。支援者には、被災者とは違うストレスが生じていることを認識し、十分な健康管理を行う必要がある。

### (1) 支援者のストレス要因

- ・自分自身や家族、知人など身近な人も被災者である場合、特に身近なひとよりも他者の支援を優先することが、心理的な緊張や疲労感をもたらす。
- ・不眠不休で活動するなど、災害直後の業務形態が慢性化してしまう。
- ・自身の使命感と、物資や資機材の不足など現実の制約との間で葛藤を生じやすい。
- ・被災者から、怒りや不安などの感情を向けられることがある。
- ・被害現場を目撃することでトラウマ反応を生じる。

### (2) 支援者のストレス症状のチェック

下記の項目に多くあてはまるほど、大きなストレスを抱えている可能性がある。

<input type="checkbox"/> 疲れているのに、夜よく眠れない	<input type="checkbox"/> いつもより食欲がない
<input type="checkbox"/> 動悸、胸痛、胸苦しさを感じる	<input type="checkbox"/> 物事に集中できない
<input type="checkbox"/> 涙もろくなる	<input type="checkbox"/> 身体が動かない
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい
<input type="checkbox"/> 飲酒の量が増えた	<input type="checkbox"/> 無力感を感じる
<input type="checkbox"/> 強い罪悪感を持つ	<input type="checkbox"/> 自分の身だしなみに关心が持てない
<input type="checkbox"/> 人と口論することが多くなった	

### (3) 支援者のセルフチェックのための留意点

活動しすぎない	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の限度をわきまえて、活動ペースを調整する。</li><li>・現場に長時間留まったり、1日にあまり多くの被災者と関わったりしないよう「仕事を人に任せる」「断る」などする。</li></ul>
ストレスに気付く	「(2)支援者ストレス症状チェック」などを実施して、自分の健康管理を行い、ストレスの兆候に早めに気づくようにする。
ストレス解消に努める	<ul style="list-style-type: none"><li>・リラクゼーションや身体的ケア、気分転換、仕事以外の仲間(家族、友人等)との交流などでストレスの解消に努める。</li><li>・ストレスや疲労解消のための食物や医薬品の過剰摂取は避ける。 (カフェインもかえって不安を増強させることがあるので注意。)</li></ul>
孤立を防ぐ	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動はペア(2人1組)で行う。(1人で活動しない。)</li><li>・自分の体験を仲間に話し合い、先輩からアドバイスを受ける機会を定期的に設ける。</li></ul>
考え方を工夫する	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の行動をポジティブに評価しネガティブな考えは避ける。</li><li>・セルフケアを阻害する態度(休憩をとるなんて自分勝手だ、みんな一日中働いているから私もしなければいけないなど)を避ける。</li></ul>