

災害後の情緒的・心理的サポートのポイント

～現場スタッフおよびボランティア向け簡易ガイド～

被災された方とコミュニケーションをとる際にこのガイドを活用ください。対応はできるだけシンプルに、落ち着いて、温かく寄り添う姿勢で行いましょう。

1 安全安心を確保する

- ✓ 危険な場所（損壊した建物やがれきなど）から人々を遠ざける
- ✓ 安全で開けた場所へ誘導する
- ✓ 配慮が必要な人を見極め優先する



2 落ち着きをうながす

- ✓ ゆっくり・分かりやすく話す
- ✓ グラウンディングや呼吸法を活用する
- ✓ 混乱を避け騒音を減らす

3 自己効力感・コミュニティの効力感の促進

- ✓ その人なりの強みを認める
- ✓ 小さくても役に立つ行動にその人が取り組めるように支える
- ✓ シンプルな役割やタスクを任せて協働する



4 つなぐりを促進する

- ✓ 家族が離ればなれにならないようにする
- ✓ 家族や大事な人との再会を支援する
- ✓ 孤立している人を地域や人とのつながりにつなぐ

5 希望の種につなぐ

- ✓ 現実に即した安心の言葉がけに努める
- ✓ 事実に基づいた最新情報を提供する
- ✓ 今も支援が続いていることを伝える

