

支援者のための支援センター  
The Support Center for Caregiver

**TOMONY**

伴共友智朋



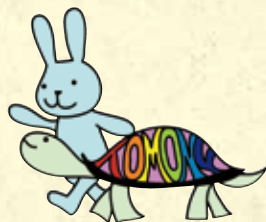
# 支援者を支援するために

---



支援者のための支援センター

**TOMONY**





# 目次

---



## 目次

発刊にあたって .....	2
第1章 支援者の心のケアのために .....	4
1. 支援活動を始める前に .....	6
2. 健康的な生活習慣を維持しながら支援活動を .....	8
3. 支援者同士が支え合う関係を .....	10
4. ストレスを溜めないために .....	12
5. ストレス症状かな?と思ったら .....	14
6. 休息とふりかえり .....	16
第2章 「支援者の支援」の大切さ .....	18
1. TOMONYの願いは「支援者の支援」 .....	20
2. 被災地では、誰もが支援者 .....	22
3. 「支援者の支援」をみんなで広めよう! .....	24
執筆者紹介 .....	26
付録 ころとからだのサプリメントシート .....	28

---

「支援者のための支援センター<sup>トモニー</sup>TOMONY」は、東日本を襲った悪夢のような巨大地震と大津波、そして東京電力福島第一原子力発電所事故発生から1年を迎えようとしていた2012年2月17日、東日本大震災後の被災者支援にあたる“あらゆる人々”への支援を目的として、この目的に共感する多くの仲間とともに設立しました。

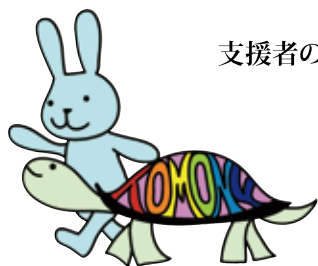
TOMONYは、広範囲の被災地で、自らも被災者でありながら支援活動を続けている“あらゆる人々”に伴走し・友として対等にピアに・共に存在し、智慧を寄せて、親しく交わし合える朋の輪を広げるために、「TOMONYカフェ」や「TOMONYサロン」、「リフレッシュバスツアー」などを実施し、“支援者のための支援”活動に取り組んできました。

本誌は、「支援にあたる“あらゆる人々”への支援」をより多くの皆さんに伝え、ひとりでも多くの方が“支援者のための支援”の必要性和重要性に気づいていただき、支援者自身が自身の心身の健康を保ち、ケアすることを実践する人が増えることを願いつくりました。

作成にあたっては、震災直後から県内の子どもの心のケアにあたる人たちを支援してきた「ケア宮城」代表で宮城学院女子大学名誉教授の畑山みさ子さんと、TOMONY設立時からスーパーバイザーとしてたくさんの支援者に安心を届けていただいた金香百合さんに執筆いただき、完成することができました。

東日本大震災の被災地では、時間の経過とともに新たな課題が出てきています。この大震災以降も、日本各地で多くの大規模災害が発生し、被災者が生まれ、支援者が活動を行っています。

この「冊子」が支援者の手元に届き、“支援者のための支援”に役立つことを、TOMONYにつどう仲間一同、願っております。



支援者のための支援センター TOMONY  
共同代表 小澤義春

# 第1章

---

## 支援者の心のケアのために

大災害が起きた時、多くの人たちはその被害状況を知るにつれ、何らかの支援の手を差し伸べたいと思う気持ちになるのは、社会に生きる人間としてごく自然のことでしょう。

被災者の「心の支援」は決して専門家だけが行う仕事ではありません。被災した人たちに接する支援者の少しの配慮と気遣いが、被災者の心を大きく支えることにつながります。

しかし、被災者に接して被災状況を間近に見聞きし、被災者の心を支える支援活動に参加し、被災者の心に寄り添えば寄り添うほど、その支援者の心もまた痛み、ケアが必要な事態になりがちです。支援者は、まず自分の心身の状態に注意を払うことが大切です。

支援者自身も心身の健康を保ち、自分自身をケアしてこそ、他者に最善のケアができるのです。

ここでは、そのために支援者、特にボランティア支援者が心得ておくべきこと、そして自分自身の心のケアのために気をつけるべきことについてここに紹介します。



# 1. 支援活動を始める前に

---

被災地で支援活動を行うために、次のような準備をしましょう。

まず、被災地の現状とそこで生じるかもしれないさまざまな状況について、できる限り事前に調べ、学習しておきましょう。

支援者、特にボランティア支援者に期待される役割と責任について学習しておきましょう。

被災地域で活動する人のための心得全般については、WHO版「被災者の心を支えるために」\* 等が役に立ちます。さらに地域の社会福祉協議会等が出している支援者向けの手引等を参考にしてください。

その上で、あなた自身の健康状態、自分と家族の問題について冷静に考えてみましょう。それらの問題が、支援活動を行う際に大きなストレス要因になりはしませんか。あなたの手を必要とする家族がいる場合には、家族を優先する判断も大事なことです。

それらのことを総合的に勘案して、今あなたが支援活動に参加できる態勢にあるかどうかを真摯に考え、判断しましょう。

---

\*「ケア宮城」および「NGOプラン・ジャパン」のホームページからダウンロードできます。



支援活動を行う際には、支援者自身の思い込みや独断での行動は、かえって被災者の迷惑になる場合があります。被災地の文化や風習等に配慮した支援が求められます。まず社会福祉協議会等のボランティア受け入れ先に確認を取ってから、被災地に向かうようにしましょう。

なお、被災地に出向く場合の交通手段、支援者の食糧、宿泊施設の確保は、支援者自身が行うようにし、支援先の負担にならないようにするのは、当然のことです。



## 2. 健康的な生活習慣を維持しながら支援

---

災害時および災害後の支援は、大きなストレスを伴うことが多いのです。特に長時間労働、過重な責任、役割分担の不明確さ、コミュニケーション不足、不適切な指示、危険な場所での活動などは、典型的なストレスをもたらします。

心身の健康の維持のために、支援活動を行う人はまず次のようなことに配慮して活動を行うようにしましょう。

- どんなに忙しくても、食事、休息、くつろぎの時間を、短時間でも取るように努めましょう。
- 睡眠を、しっかりとるようにしましょう。
- 疲れ過ぎないように、無理のない活動時間を守りましょう。たとえば、仕事を複数のスタッフで分担する、緊急対応期間中は交代制で働く、定期的に休息をとるなどの方法を考えましょう。

## 活動を

○アルコール（酒）、カフェイン（コーヒー）、ニコチン（たばこ）の摂取を最小限に抑え、処方薬以外の薬は飲まないようにしましょう。

大災害の後、被災者は問題をたくさん抱えることもあります。支援者はそのすべての問題に関わることはできません。そのようなときに、無力感やいらだちを覚えることがあります。しかし支援者には被災者のすべての問題を解決する責任はありません。そこに暮らす人々の自助を手助けすることこそが大事です。



### 3. 支援者同士が支え合う関係を

---

一人の人間ができる支援活動には限界があります。仲間同士がつながり、共同で活動することによって、達成できることはたくさんあります。

支援者は自分自身の心身の健康管理と心のケアに配慮しながら活動すると同時に、一緒に活動している仲間の健康にも気を配りましょう。

使命感に燃えて支援活動をしているような時には、しばしば本人が心身の疲労に気づかずに活動を続けていることがあります。仲間がそのような状態にいることにあなたが気づいた場合には、休むよう勧め、配慮することも大切です。

支援者同士で声をかけ合い、お互いの様子を確認し合い、互いに支え合いながら活動するようにしましょう。

グループで支援活動を行った場合には、その日の活動が終了したなら、短時間であっても、毎回ふりかえりの時間を持つようにしましょう。そこであった出来事や経験した事について仲間に話し、情報の共有を図ることが大切です。それは仲間同士の支え合う関係づくりに欠かすことができません。

ただし、被災者から聞いた個人に関わる問題については、個人情報の保護に十分配慮して対応するようにしましょう。

大災害後にはさまざまな団体が支援に駆けつけます。団体間の連携と協力も支援を円滑に効率よく進めるために必要です。情報交換と情報の共有を行いながら、団体同士も支え合う関係を作っていくたいものです。※



※東日本大震災後の「支援者のための支援センターTOMONY」の活動は、その好例。

## 4. ストレスを溜めないために

---

活動の合間の休憩時間に、体をいたわり、気分を変えるために、わずかな時間でもこのようなことをしてみましょう。

### 1. 呼吸法（腹式呼吸）

三つ数えて鼻からゆっくり息を吸い、2秒ほど息を止め、10数えて口からゆっくり息を吐き出します。これを繰り返します。

### 2. 肩の上げ下げ

息を吸いながら、両肩が耳に届くほどに上げ、十分に肩に力が入っていることを確認した後に、ストンと力を抜いて肩を落とします。

### 3. こめかみをトントン

両こめかみ（目の両脇）をひとさし指の腹を使って、軽くトントンと叩きます。

#### 4. 首すじを押す

耳の後ろの首すじを、両手のひとさし指となか指の腹で、ギュッと力を入れて押します。少しずつ下方に肩の方にずらしながら、押していきます。気持ちの良い所が見つかったら、そこを何度か押しましょう。

ラジオ体操や散歩も、手軽なリラックス法といえます。



## 5. ストレス症状かな?と思ったら

---

それでも、もしあなたの心と体に、以前とは異なる次のような変化が生じたなら、ストレス症状かもしれないと疑ってみましょう。

### 心

最近怒りっぽくなった。イライラすることが多い。  
涙もろくなった。何もする気になれない。  
集中力が低下した。

### 行動

人と一緒に活動するのは嫌。人に会いたくない。  
眠れない。昼間ぼんやりしていることが多い。  
酒やたばこの量が増えた。

### 体

動悸や息切れがする。汗をかきやすい。疲労感がとれない。食欲がない。吐き気がある。めまいがする。

このような症状は、あなた自身にケアが必要な信号といえるかも知れません。そのような場合には、心身の健康を取り戻すために、今何をすべきかを考えましょう。



- 自分自身のストレス対処法について考えてみましょう。これまで自分には何が有効だったかを思い出してみましょう。そしてそれをまた実行してみましょう。
- 趣味などの好きなことをする時間を少しでも持つようにしましょう。
- 家族との団らんの時間を持つようにしましょう。
- 適度に体を動かし、散歩をするなど、自分の体をいたわることも大切です。



## 6. 休息とふりかえり

---

活動が一段落したら、休養をとり、ふりかえる時間を持つことが大切です。

災害現場で支援活動を行い、被災者のニーズに対応するのはとてもつらい仕事であったかもしれません。支援活動が一段落した後は、体験したことを自分のためにふりかえり、休養する時間をとってください。

あなた自身の心の回復には、次のようなことが役立つかもしれません。

- 災害状況での活動体験を上司や同僚、その他信頼できる人に話してみましょう。
- 他者を支援するために行ったことを、たとえ小さなことであっても、自分で認めましょう。
- うまくいったこと、うまくいかなかったこと、そのような状況下で自分ができたことの限界について振り返り、受け入れましょう。
- 元の仕事や日常生活に戻る前に、できるだけ休息とくつろぎの時間をとるようにしましょう。

まれにではありますが、支援活動が終わっても、被災地の出来事について考えたり思い出したりすると動揺する、とても神経質になったり悲嘆にくれたりする、よく眠れない、アルコールを大量に摂取するなどの症状がしばらく続くこともあります。そのような場合は、心のケアの相談機関や病院の専門家に相談するようにしましょう。

大災害後の復旧・復興には、時間がかかります。傷ついた心の回復にも時間は必要です。支援者自身も心身の健康に留意しながら、被災者の心に寄り添い、共に歩んで行きましょう。



## 第2章

### 「支援者の支援」の大切さ

2011年3月11日、

あの日、あの時、東日本一帯に起こった大災害。

そこからはじまった被災後の日々。

次々と起こる 予想もつかない出来事。

ひとりで語ることのできない体験が、ひとりひとりにあります。

それを思うだけで、胸が熱くなります。

今もなお 涙がこぼれる人もあるでしょう。

大切な家族、大切なともだち、大切な仲間、すべての大切な人たち

大切な我が家、大切な学校、大切な職場、大切な場所、大切なふるさと

大切なペット、大切な車、大切な思い出の品々、

生きているために必要だった、大切な大切な存在、大切なもの、

当たり前になっていた安全や安心、

永久に続くとおもっていた明日、

あの日を境にたくさんのを失いました

それでもなお、生き残ったわたしたちは、

生かされたひとりひとは、生きていく使命があるのかもしれませんが。

支え合い、いたわり合い、ねぎらい合い、

ゆっくりと、ぼちぼちと、無理をしすぎず、生き急がずに、

時に立ち止まり、時にため息ついて、時にはぐちでも言いながら、先に逝った人たちの分まで生きることにはできないけれど、とにかく 今 わたしたちは、生きています。

どうあれ、生きることをやめずに、生きるしかないのでしょうか。

こんなときは無理しないことが一番大事なことです。

なぜなら、あの日以来、わたしたちは すでにたくさんのエネルギーと時間を使いながら、ようやく ここまで生きてきたのですから。

これからは たとえばわたしたちは 毎日 できることを、「腹八分目」でいきませんか。まじめすぎないで、完璧主義にならないで、自分も人もいたわりながらいくということが、今は とてもとても 大切なことです。

ていねいに生きて、じっくりと生きて、あじわいながら生きて最後の一分一秒まで ゆっくりと 自分のいのちを 生き切る…誰一人、もうこれ以上、震災による傷つきや燃え尽きで倒れていけないでほしいのですそれが わたしたちの「(生存者) 使命」かもしれません。

# 1. TOMONYの願いは「支援者の支援」

支援者のための支援センターTOMONYは、東日本大震災発災から1年になろうとする2012年2月に発足しました。

発災以降、東北の各地で支援活動をしてきたわたしたちが、12月に集まり話し合ったことが発端です。

阪神・淡路大震災時にも支援者として活動してきたメンバーにとって、共通する大きな心配は、多くの支援者の疲労ぶりでした。今回の被害規模は阪神淡路大震災と比べても、はるかに大きいものです。亡くなった方も行方不明者も多く、被災地域の面積が広大で、史上初の原発事故では事態の収拾も見えない状態でした。

支援者は数だけでも相当に必要でした。しかし、広大な面積、莫大な数の被害者に対して、支援者の数には限りがありました。都市型災害であった阪神大震災では、地理的条件から、大阪・京都を含



TOMONY カフェ

めた周辺の大都市から支援者が継続して応援することができました。

東日本大震災においては、限りある支援者が、大きな被害に向き合って、長期間にわたって、支援活動にあたらなければいけない現実がありました。睡眠を削り、食べることを二の次にして、自分や家族のことを後回しにして、人間の限界を超えるような気づかひや、働き方、がんばり方を長期間にわたってしてきた人が多かったのです。無理も度が過ぎると「燃え尽き」、倒れてしまうことも多々おこります。

また、支援者自身もなんらかの被災者でもあるのです。だからこそ、「支援者の支援」が必要だということを、多くの人に知っていただくために、支援者の支援センター TOMONY を立ち上げることにしたのです。



フィンランドメンタルヘルス協会の方を招いてのセミナー

## 2. 被災地では、「誰もが、支援者」

被災地においては、誰もが支援者です。教師や保育士、医師や看護師、福祉施設職員といった専門家はもちろん、新たな生活支援員や訪問相談員の方々も支援者です。また震災後の仮設訪問ボランティアや、傾聴ボランティア、おちゃっこサロンボランティアなど、たくさんのボランティアも支援者です。

しかし、ごく普通に、子どもを育てる親、あるいは高齢者を介護する家族、障がいや病気の家族をもつ人、ひきこもりがちな若者を案じる祖父母、老いたペットを世話する人、遠くに住む家族や友人を気遣っている人、など、人間はいつも、誰かを気にかけて、誰かのために時間とエネルギーを使っています。そういう意味で、すべての人は支援者なのです。

とりわけ、女性には、ふだんから、家族の子どもや高齢者、病人



TOMONY サロン in 気仙沼



や障がい患者、親せき、地域の人たちの世話をし、支援する役割が集中しがちです。

その上に、被災地では、病人の病状の悪化、福祉施設の閉鎖による在宅介護の開始、また、子どもたちも心身のケアが必要になるなど、一層の世話（支援）が必要になります。女性は自分自身も被災して、心身が疲れているにもかかわらず、支援役割がむしろ増大しがちです。

さらに、働く女性たちには、混乱状況にある職場での労働はもちろん、仕事仲間への支援が重なるときもあります。

このように、被災した自分自身が「支援者」であり、すでに相当エネルギーを消耗していることに気づいていただきたいのです。



TOMONY サロン in 石巻

### 3. 「支援者の支援」をみんなで広めよう！

人間はたくさんの可能性を持つ存在です。一方で、限界を超えるような肉体的・精神的打撃が続くと、当たり前ですが、体調を崩したり、病気にもなります。

すべての支援者のために、ぜひ、みなさまに取組んでいただきたいことがあります。

まず、第1にクチコミで広げてください。みなさまの周囲で、「誰でも、無理しすぎてはいけない」「支援者にも支援が必要」「休みをちゃんととりつついくことが大事」ということを日常会話の中でぜひ、広げていただきたいのです。

第2に、周囲でがんばりすぎている人がいたら、「もう充分よくやっているよ」「よくがんばってきたから、このへんでちょっと休憩も必要



フィンランドメンタルヘルス協会の方と  
石巻仮設住宅ふれあい喫茶訪問



リフレッシュツアー弘前 りんご狩

ですよ」と声かけをしてください。

第3に、職場やボランティア団体などでは、組織的な取り組みも検討してください。

支援者の支援についての研修会の実施、交代や休日が全員とれているかの点検、リフレッシュ・イベントなどの実施なども有効です。これまでTOMONYでは、TOMONYカフェやサロン、リフレッシュツアーなどで実践し、有効であることを実感しています。

わたしたち人間は 決して、ひとりではありません、TOMONYは、被災という体験を生き延びたわたしたちが友として対等にピアに・共に存在し、智慧を寄せて、朋の輪を広げ、伴走していく仲間でありたいと願っています。



リフレッシュツアー栗原 そば打ち体験

リフレッシュツアー栗原  
地元のボランティア団体の方と交流

## 執筆者紹介

### 第1章 執筆

---

#### 畑山 みさ子 (はたやま みさこ)

ケア宮城代表・宮城学院女子大学名誉教授

専門は発達心理学・臨床心理学。長年、保育者と教員の養成および現任保育者の研修等に当たってきた。東日本大震災後の2011年4月に、日本学校心理士会宮城支部会員、日本臨床発達心理士東北支部会員、宮城県臨床心理士会会員の有志からなる「ケア宮城」を立ち上げ、宮城県教育委員会と連携し、教員や保護者らへの「心のケア研修」を各地で開催。ボランティア支援者への支援活動も行っている。

### 第2章 執筆

---

#### 金 香百合 (きむ かゆり)

ホリスティック教育実践研究所所長

ボランティア団体の大阪YWCAで長年、多種多様な社会問題に取り組む。1995年阪神淡路大震災直後に、大阪YWCA「こころのケア・ネットワーク」を立ち上げ、被災者支援に従事。後に大学院で包括的(ホリスティック)な社会人間学を専攻する。東日本大震災後は日本YWCA震災復興プロジェクトの一員として、宮城・福島に派遣される。それを契機に「支援者のための支援センターTOMONY」の立ち上げに参画し、スーパーバイザーに就任。

---

## 付 録

---

### 「こころとからだの サプリメントシート」で 自己チェック!

「支援者のための支援センター」では、支援者が元気で活動することが大切と考え、自己チェックシート「こころとからだのサプリメントシート」を作成しました。付録として掲載しましたので、ご活用いただければ幸いです。

最近、あまり休めてないなあ…  
なんだか疲れているなあ…  
そう感じることはありませんか？



支援者のための支援センターTOMONY

／ ころとからだの  
サプリメントシート ／

ころとからだの栄養チェックリスト 

## 1 からだの栄養

- よく眠れていますか
- よく食べれていますか
- からだが快調に行動できていますか
- 好きなことを今でも、できていますか
- 自分のことを後回しにしていませんか
- 適度な運動をしていますか
- 時間の管理がうまくいっていますか
- 病気や不調のサインはありませんか
- 肩こりや腰痛がひどくなっていませんか
- 快便ですか

## 2 こころの栄養

- 不安になることはあまりないですか
- 悩みや不安を話すことができる人はいますか
- 大切に思える人はいますか
- ほめられていますか
- 感謝のことばやありがとうの言葉をもらっていますか
- いたわってもらえていますか
- 楽しいと思える時間がありますか
- よく笑っていますか
- 感情を楽しくコントロールできていますか
- リラックスできる時間がありますか

## 3 チェックして、自分の状態について どう感じましたか？

# からだのサプリ

・無理をしすぎない、疲れたら休む

・好きな食べものを食べる



・太極拳をする

・水分をたっぷりとる



・とにかく眠る

・旅行に行く

・まち歩きをする

・温泉に入る



・ランニングをする

・たくさん体を動かして、たくさん眠る



・サイクリングに行く

・よさこいを踊る

・和太鼓を演奏する

・山登りをする



・スノーボードで滑る



・好きな歌を歌う



# こころのサプリ



- ・友達、家族など  
気心した人と  
おしゃべりする

・子どもと遊ぶ

- ・信頼できる職場の仲間に  
話を聞いてもらう



・飲みニケーション



・好きな音楽を聴く

・自宅でのんびり好きなことをする

- ・仕事・家庭とは別の居場所をつくる  
(ボランティア活動など)



・自分のための時間をもつ

・映画を観る

・自然に触れる (キャンプやレクリエーション)

・共通の趣味をもつ仲間をつくる



・写真を撮りに出かける



・一人旅に出る

ここに掲載されているサプリは、  
支援活動をされている皆さんの声を集めたものです。  
あなたにとってのサプリは、何ですか？

---

---

「支援者のための支援センター TOMONY」は、東日本大震災後の被災者の支援にあたるあらゆる人々への支援を目的とし、2012年4月から活動を開始しました。支援者に伴走し・友として対等にピアに・共に存在し、智恵を寄せて、親しく交わし合える朋の輪を広げるため、

1. 支援者の支援（ケアする人のケア）の必要性を啓発周知すること
2. 支援者の支援の具体的な取り組みを行うこと
3. 1と2のために必要なネットワークを構築すること

を目的として活動しています。

---

---

## 支援者を支援するために

---

2015年2月 発行

---

発行：支援者のための支援センター TOMONY

〒 983-0852 仙台市宮城野区榴岡 2-3-15

花本ビル 8F

E メール：office@tomonyjapan.com

<http://www.tomonyjapan.com>

---

この冊子は、「CO・OP 共済 地域ささえあい助成」の  
支援を受けて作成しました。

---



支援者のための支援センター

**TOMONY**