

ボランティアを送り出す教会・伝道所の皆様へ

東日本大震災の被災地を覚え、貴教会・伝道所からボランティアを送り出していただく際に留意していただきたいことを下記Ⅰ、Ⅱにまとめました。下記要領でご活用ください。

■「Ⅰ. これからボランティアに行く方へ」

ボランティア本人と牧師や執事・役員、リーダー等と一緒に全ての内容に目を通すようにしてください。出かける前に帰宅後の注意点まで確認する必要はないと考えるかもしれませんが、多くの人に起こりうる典型的な反応をあらかじめ知っておくことは、帰宅後のセルフケアや周囲のサポートを考える上でも役立ちます。

■「Ⅱ. 周囲の方々へ」

ボランティアを送り出すことが決まったら、牧師、執事・役員、信徒リーダー等で読み合わせをし、ボランティア前の事前学習や情報収集、活動中の連絡体制、活動後の報告会・証し会などについて、教会として具体的な指針を確認し、計画を立ててください。ただし、活動後のプログラムについては、ボランティア本人の心身の状況に応じてフレキシブルな対応ができるものにしておく方が良いでしょう。

Ⅰ. これからボランティアに行く方へ

ボランティアとして支援に行かれる皆さんが元気で帰ってくることも「支援活動」のひとつです。様々なことを一人で抱え込まないことが大切です。

震災・原発事故から1年が過ぎましたが、「被災者」の方は今なおやり場の無い怒りや不安を抱えておられます。そうした感情があなたに向かうこともあるかもしれません。そのような場所での活動は、自分が思っている以上にあなたの心身を疲労させることがあります。このペーパーでは、特に心の健康の面で留意すべき事柄を挙げておきますので必ず目を通してください。

1. ボランティアに行ったら

(1)「振り返り」と「睡眠」を大切に

ボランティアの活動先では「一人ぼっち」にならないように特に気を付けましょう。夜には、一緒に行った仲間や全国から来た仲間と一日を振り返り、自分たちが行ったことの意

味を確認することが大切です。十分な休養を取ることは難しいかもしれませんが、できるだけ睡眠をとるように心がけてください。好きな音楽を聴いたり、ストレッチ体操をして体をほぐすことも効果があります。また、自宅や教会内外の友人、牧師との電話やメールなど、日常生活との接点を持つことを心がけましょう。

もし、落ち込んでしまったり、眠れない、逆に興奮しすぎてしまうなど、いつもの自分と違うと感じたら、早めに仲間や活動のリーダーに相談してください。「みんなががんばっているのに」「被災者のことを思えばこれくらい」「支援する立場の自分が弱音を吐いてはいけない」という気持ちから、その辛さや苦しさを口にするのを我慢してしまいがちですが、度が過ぎれば心身の不調へとつながることもあります。

(2) ボランティアに起こりうる心身の反応

○活動中

- ・強い高揚感や充実感
- ・自分の考えが相手に上手く伝わらないという空回り感
- ・使命感、役割意識と実際の活動の間での葛藤
- ・不眠、気疲れ

○活動後

- ・達成感
- ・身体の疲れ、不調
- ・やり残した感じ、やり遂げられなかった感じ
- ・自分の心身の変化への不安

2. ボランティアから帰ったら

(1) 帰宅後に気をつけること

被災地でのボランティア活動、本当にお疲れ様でした。様々な場面に直面されたことでしょう。時に、自分でも気づかぬうちに大きな心理的衝撃を受けている場合があります。「あの対応でよかったのだろうか?」「もっとできることがあったのではないか?」などと自問自答されている方もいるかもしれません。あなたはできることを精一杯してこられたのです。自分自身を誇りに思ってください。

ボランティアとしての活動期間が長ければ長いほど、日常生活への再適応のために時間が必要であることを知っておきましょう。しばらくは、日常に戻ることを最優先にする必要があるかもしれません。帰宅後は、少なくとも2日間は休養をとってください。

あなたを送り出してくれた教会の仲間も、被災地のことや支援に行かれたあなたのことを心配しています。ボランティア活動について話せるようであれば自らの言葉で話してください。しかし、無理に形式ばった話をする必要はありませんし、体調が優れない場合は無

理に帰宅直後に話す必要はありません。

日常生活に戻るために知っておいていただきたいことを、以下に紹介します。一時的な気分の高まりや無力感が出ることは、正常な心の反応です。多くの方は次第におさまってきます。しかし、帰宅後も引き続き眠れない、気分が落ち込んでしまう、ささいなことに腹が立ってしまう、人に対して攻撃的になってしまうなどの状態が続くようでしたら、ご家族や教会の牧師、周囲の方々と相談してカウンセリングを受けたり、心療内科・精神科を受診してみてもはいかがでしょうか。このような状態は長引かせないことが何よりも大切です。

1. まずは、いろいろな人に帰宅の報告をしましょう。みんな心配しています。
2. 家族や教会、周囲とのつながりを大事にしましょう。
3. 人生に関わる大きな決定（例：退職、退学、献身など）はすぐにはしないようにしましょう。
4. これまでの宗教観、世界観に変化を感じたら、率直に牧師や執事・役員、リーダーなどに話してみましょう。
5. 他のボランティア仲間と連絡を取り、活動について話し合う機会を持ちましょう。
6. 自分自身がリフレッシュしたり、元気を充電したりできるような、楽しいことをすることに時間を費やしましょう。
7. 健康を維持し、十分な睡眠を心がけましょう。
8. 自分にとって信仰的に意味のある習慣を大切にしましょう。
9. 同じ考えが繰り返し頭に浮かんだり同じ夢を何度も見たりすること、それらは時間が経つにつれて少なくなっていくことを理解しましょう。
10. 気がかりなことを整理するために、日記をつけてみましょう。
11. 家事や仕事に戻ることに苛立ちや困難を感じる場合は、誰かに手伝ってもらいましょう。
12. 薬またはアルコールの乱用は避けましょう。
13. 現地についての報道を見すぎないようにしましょう。
14. その他、より良いセルフケアを妨げる以下のことを避けましょう。
 - ・あまりに忙しくし続ける
 - ・セルフケアよりも、他人を助けることを優先する
 - ・周囲の人とボランティア活動について話すことを避ける など

Ⅱ. 周囲の方々へ

1. ボランティアへと送り出す前に

(1) 十分な事前教育を行う

ボランティア活動へと送り出す前に、被災地での活動について十分に学ぶ機会をつくってください。被災地での活動は情報の少なさや混乱などにより、不確かさの中での活動となることがままあります。教会で活動に必要な情報を事前に収集し、共に学習の機会を持つことは本人の安心感にもつながります。

特に心の健康に関する教育をしっかりと行ってください。事前にこのペーパーと一緒に目を通し、これから起こりうることについて理解を深めておくことは役に立つでしょう。

※参考：日本バプテスト連盟ボランティア向け各種注意事項

http://www.bapren.jp/modules/disaster_info/index.php?content_id=37

(2) 活動の位置づけを明確にする

教会からの支持と承認は本人にとって大きな励みになります。このボランティア活動が教会と自身にとってどのような意味・意義を持つのかを教会全体のこととして明確にしておくといいでしょう。また、活動に対する評価と支持は心理的ストレスを軽減する上で重要な意義を持ちます。働きの意義について広報などに記録し、広く周知する機会を持つことは、本人にとっても教会にとっても大切です。

(3) 活動中の連絡体制を決めておく

現地で困ったことがあったときに、相談をしたり連絡を取れる体制があることはとても心強いものです。考えられる連絡先を確認しておきましょう。必要に応じて活動中から本人の話を聞いて苦労や骨折りをいたわり、ねぎらうことは、帰宅後の良好な関係性を保つ上でも有効です。

2. 帰ってきたボランティアを迎えるとき

(1) 帰宅後の対応で注意すべきこと

ボランティア活動から帰宅したときには、心身、とりわけ心の健康に気を配ってください。活動から帰った後、休養（最低2日間）を勧めるなどの配慮を行うことはとても重要です。本人は、非日常の生活の中で多少の差はあれ一種のストレス状態を経験しています。普段通り振舞っていても「心の傷」を受けている場合もありますから、「あの人は大丈夫」という決め付けは厳禁です。ストレス状態が続くと心身がすり減ったような感じになりますが、本人には自覚がない場合も多いものです。そこで周囲が気づくことで早期の対応が可能となることもあります。

本人の変化に気がつくポイントとしては、主に以下のことが挙げられます。このような反応は「異常な事態への正常な反応」で、多くの人々は時間とともに回復していきます。しか

し、それらの症状が強くなったり、長期に持続する場合には個別面接を行い、保健所や医療機関など相談機関へつなぐ必要があります。心の問題で相談すること、相談を促すことにためらいが生じる場合もありますが、早期に対応することは、長期間症状に苦しむのを防ぐことに繋がります。

○4つの「A」の変化

- ・ Accident〔怪我・事故〕・・・思考力や注意・集中力などが低下しているように見える
- ・ Absenteeism〔(無断)欠席〕・・・遅刻なども含めて礼拝や教会の諸活動への出席リズムが変化した
- ・ Alcoholism〔アルコール問題〕・・・お酒を飲むようになった、飲酒量が増えたようだ
- ・ Attitude〔態度〕・・・口調が荒い、投げやり、身なりを気にしなくなった など

○感情や体調の変化

- ・ 表情の変化（表情が暗い・険しいなど）
- ・ 落ちこんだりイライラしたりと不安定な様子
- ・ 食欲がなさそうだ
- ・ 眠れていないようだ
- ・ 身体の不調を訴えるようになった など

（2）話を聞くときのポイント

被災地に行った人と、そうではない人が互いに興奮の度合いや気持ちに温度差を感じるのは自然なことです。とりわけ被災地で実際にボランティア活動を行う者は、「自分の辛さや大変さをわかってもらえない」という気持ちになりやすくなっていて、心配して声をかけたのに上手く伝わらないこともあります。このようなズレを防ぐために、以下のような工夫ができます。

- ・ 本人が話したいことを、相手のペースで聴く
- ・ ねぎらいながら聴く
- ・ 本人が傷つく言葉を避ける

例：「いない間、こっちも大変だったんだよ」「しんどいのはみんな同じ」 など

・ 上記で紹介した典型的な反応を頭に入れておき、「そういう場合には〇〇という反応が起こったり、〇〇と感じる人が多いのですが、いかがですか」と尋ねることで「自分だけではないのだ」と安心して気持ちを話せることもあります。大切なのはそれが「当たり前」の反応、気持ちであることを自他共に認めることです。

（3）報告等のプログラムについて

ボランティア後に報告会や証しの機会を設けることもありますが、その場合には本

人の心身の状況に十分配慮するようにし、本人が話したいタイミングで、共感的に聴くことが大切です。大きな体験の直後には、すぐには言葉にならないことも多いものです。無理に話すことが気持ちの不安定につながることもあるので、本人の様子を見て対応します。時には予定されていた報告プログラムを変更することもあり得るでしょう。教会員がこうした本人の状況を理解し、それを快く了解することは本人にとっても大きな安心となります。

（４）本人の宗教観・世界観の変化に留意する

非日常の中で、これまでに経験したことのないような経験をした人は、例えば神様との距離感の変化（以前よりも、「神様が遠く（近く）になったように感じる」など）や聖書の読み方の変化など、これまでの自分の宗教観・世界観が変わってしまったと感ずることがあります。こうした変化は、日常生活の中では周囲の他の人たちと共有することが難しく感じられることがあり、時には教会や牧師への批判となって現れることもあります。このような兆候が見られたら可能な限り面談の機会を持ち、丁寧に本人の気持ちや考えに耳を傾けることが大切です。またあらかじめ、こうした変化が起こりうること、何かあれば遠慮なく牧師や執事・役員、リーダーなどに話をしてほしいと伝えておくことも必要でしょう。こうした経験は、本人だけでなく、教会全体の信仰理解や宣教のあり方を見直す良い機会ともなり得ます。誠実な対応を心がけましょう。