

表2 援助者用：このメモを救援者にすぐ渡すとよい。

緊急事態後 自分のケアをする20の方法

1. 24時間以内にエアロビック運動など（発散できるように、手早く手足など全身を動かすなど）をする。
2. 次にリラクゼーション（深呼吸、心地よいイメージなど）をする。
3. 時間枠を作って節目のある行動をする（起床・就寝・食事・働きに行くなど）。
4. ほとんどの反応は災害を受けた結果受けるノーマルな反応なので自分がおかしいと思わない。
5. みんなと話す（安心な状況で話をすることは癒しにつながる）。
6. アルコールや違法ドラッグを避ける。
7. みんなに助けを求める（孤立化をさける）。
8. なるべく日常のスケジュールに沿った行動をする。
9. 孤立しないでなるべく他の人と一緒に過ごす。
10. 他の人々をできるだけ助ける。
11. 落ち込んだりむしゃくしゃしたりする感じになるのを素直に受け、他人とシェアする。
12. 何が起こったか、何処にいたか、どんな反応をしたかなど記録やメモをする。
13. 気分転換になる自分の好きなことをする。
14. 周りの人もストレスを感じていることを理解する。
15. 人生の大きな変化となるような決定をしない。
16. 自分のコントロールが聞く範囲で、小さな決定をできるだけ多くする（何を食いたいか→ご飯が欲しい、何が必要か→ティッシュペーパーが必要だ、など、できるだけ意思表示をするようにする）。
17. 休息をたくさんとる。
18. フラッシュバックやいやなイメージが出てきたら無理に消そうとしない（ノーマルな反応なのでしばらくはあっても時間の経過と共に少なくなる）。
19. できるだけバランスの取れた食事をする。
20. ぶるぶる震えさせる、頭を下げて手をぶらぶらさせる、仰向けになり手足を震わせる（自然の摂理：自然界においても野生動物インペラーなどがライオンに追いかけられつかまりそうになって逃げ切ったときなどは、死の恐怖からくる震え・深呼吸など放出行動をするし、仲間もなすがままにさせておくという）。

参考資料：

Mitchell, Jefferey T. & Every, George S. Critical Incident Stress Management (CISM): Group Crisis Intervention

西尾和美ワークショップ「災害PTSD」の援助