

○ 誰かを支える

あなたは、災害の体験をのりこえようとしている家族や友人を、一緒に過ごしたり、じっくり話を聞いてあげたりすることで、支えることができます。多くの人は、自分のことを大事に思ってくれる人とのつながりに支えられて、回復していきます。自分の体験をあまり話さないことを選ぶ人もいれば、話すことを必要とする人もいます。災害の体験を話すことで、それに圧倒されずにいられると感じる人と、親しい安心できる人たちと何も語らずただ一緒に過ごすことで、気持ちが楽になる人がいるからです。誰かをサポートすることに役立つ情報を以下に挙げておきます。

◎ 支えを遠ざける理由

<ul style="list-style-type: none"> ・自分が何を必要としているのかわからない ・きまりが悪い、「弱い」と感じている ・コントロールがきかなくなりそうだと感じている 	<ul style="list-style-type: none"> ・他の人の重荷になりたくない ・役に立つのか疑っている。他の人には分からないと思っている ・以前に支援を受けようとしたが、思うような助けが得られなかった 	<ul style="list-style-type: none"> ・できごとについて考えたり、感じたりすることを避けている ・相手が落ち込むか、あるいは批判的になると感じている ・どこへ行けば助けてもらえるのか、わからない
---	--	--

◎ 支えるときに役に立つこと

<ul style="list-style-type: none"> ・相手への関心、配慮、思いやりを示す ・邪魔の入らない時間と場所を選ぶ ・思い込みや判断から、自由になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・その人なりの受けとめ方と対処のしかたに、敬意を示す ・この種のストレスから回復するには、時間がかかることを知っておく ・その人が、自分で答えを探し出せるように手助けする 	<ul style="list-style-type: none"> ・災害に対する自然な反応、健康的な対処法について伝える ・その人の回復する力を信じる ・必要であれば、何度でも話したりそばにいることを申し出る
--	---	---

◎ 支えるときに役に立たないこと

<ul style="list-style-type: none"> ・じっくり考えずに、あなたは大丈夫、あるいはただ「乗り越えられるはずだ」と言う ・その人の話に耳を傾けず、あなたの個人的な経験について話す ・辛いことを話しているときに、話の腰を折る 	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたのようにうまく対処できないからといって、その人が弱い、あるいは大げさであるかのように扱う ・その人の不安に耳を傾けずに、あるいは何がその人の役に立つかを尋ねずに、一方的に助言する ・「もっとひどいことにならなくて幸運だった」と言う
---	---

◎ あなたが十分に支えられないとき

<ul style="list-style-type: none"> ・次の専門家の見解を伝える。「行動を避けたりひきこもったりすることによって、苦しみはさらに深くなる傾向がある。誰かに支えてもらうことは、回復の助けになる」 ・同じ体験をした人たちによるサポートグループに参加することを勧める 	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセラー、宗教関係者、医療の専門家に相談するよう勧め、つきそいを申し出る ・あなたの仲間に協力を求めて、みんなでその人をサポートする
--	--