

心の安全パトロール隊員養成講座アンケート集計

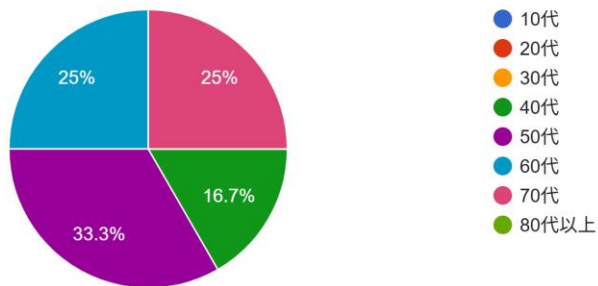
特別編 災害メンタルヘルス研修会

能登半島の経験を踏まえて

令和7年9月28日 ビック愛9階 会議室 講師 益田 充

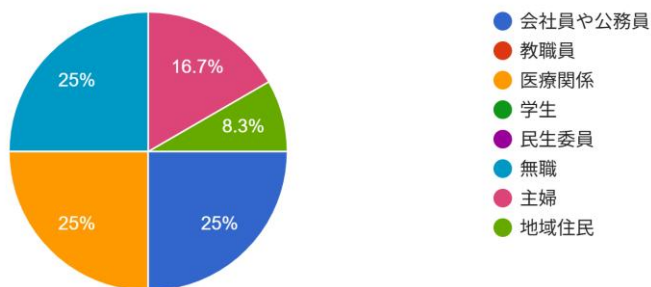
年齢

12件の回答



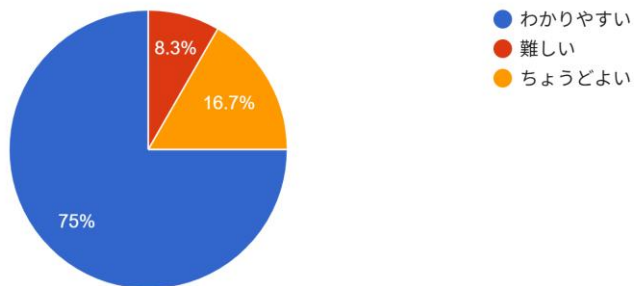
ご所属

12件の回答



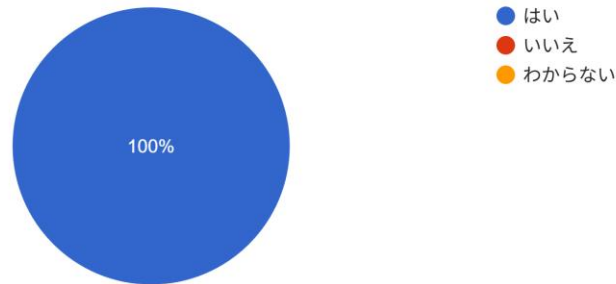
① 講義の内容はわかりやすかったですか？

12件の回答



② 今回の講座で学んだことが役に立つと思いますか？

12件の回答



③ 講義の内容で一番印象に残ったのはどんな点でしょうか。12件の回答

災害が起こったとき、国内外の事例を踏まえ、では和歌山ではどうするか、ということについて先生が紹介して下さった、城や「みんなでがんばろうという幕、スローガン」のような、心の拠り所の大切さ、ならびに、「寄り添い、繋ぐために聴く。」という PFA の働きについて教えて頂いた点が印象に残りました。心のサポーターは、その為にも、日頃から社会にある支援資源についての情報にもアンテナを張っておく必要があることを改めて認識しました。

被災地へ支援に入られた先生方ですら、少なからずトラウマを抱えるということ。

PFA

知ることは、守ること。見る、聞く、つなぐ。

ストレス反応は、誰にでもおこる自然なもの。看護師や医療職は人に世話をされることが不得意。（どうしても何かを提案、指導することに満足、達成感を持ちやすい職種。伴走することが大切なことだと感じました。）

●みる、きく、つなげる 聞いて繋げること。ニーズをとらえ支援すること。

世の中には、自分のことしか考えない人と、自分のことより先に他人のことを考える人がいると思います。益田先生の困っている人の助けになりたいとの強い思いと行動力に感銘を受けました。

トラウマの対処方法

先生の災害支援の体験談

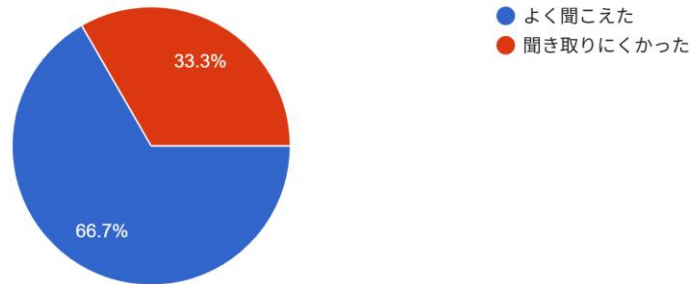
被災者が、違う場所で支援する力をもつ セルフマネジメントの大切さ 医療職は、支援を受けたがらない傾向がある

「みる、きく、つながる」ただ単に、うんうんと頷くだけの聞き方はよくない。相手は何らかの解決策がほしくて話をしているのだから、「次につなげるために聞く」ことが大切。そして、自分一人だけで解決しようと思わないこと。

話を聞く時、つなぐ聞き方をすること。

④ 講師の声はよく聞こえましたか？

12件の回答



本日の感想・お気づきの点・ご要望などご記入ください。今後の参考にさせていただきます 8件の回答

心理支援の方法や目的、呼吸法など、自分たちにも実践的に役立つ多くのことを教えて頂きました。このたびは参加させて頂きありがとうございました。

災害時のメンタルヘルスということで、まず平時からの心構えのアップデートが必要不可欠であると思いました。

引き続き防災意識を高く持ちたいと感じました。

自分自身が出来ることから、少しずつでも行っていけたらと思います。深呼吸して気持ちを穏やかに、落ち着いた状態で過ごしていけたらと思います。また、これからも色々な内容の話を聴講したいと思います。

会場の温度が寒すぎたため、少し体調が悪くなった。知人が20年ほど前からトラウマのため、何か彼を助けるヒントが得られればと思い、初めて参加させていただきました。また、私は南海トラフについても漠然とした不安ばかりで、今何をすべきか悩んでいたのですが、先生の実際の災害時支援の体験談等をお聞きし、事前の備えや災害時のシュミレーションの必要性を痛感しました。予想していたよりも遥かに、実りある充実した内容でした。また、このような機会がありましたら、ぜひとも参加させていただこうと思っております。

資料がなかったが、資料は欲しい

先生の話すスピードが速かったので理解しづらかったです。

一般市民用の講義かと思っていたので、次回は一般市民が参加できる講義に参加したい。