

災害下を生き抜く看護職のための、 心と身体のままもり方

終わりの見えない日々の中で、自分自身を取り戻すためのヒント

2024-2025 能登半島地震・複合災害
最新知見に基づくセルフケア講座

「終わりの見えない感覚」を肯定する

発災から今日まで、あなたは自らも被災しながら、
救護者としての使命を全うしてきました。

しかし、地震、感染症、そして豪雨と続く「複合災害」の中で、
「いつまで続くのか」という途方もない疲弊を感じているのは、
あなただけではありません。

「終わりの見えない感覚」は、あなたの心が動いている証です。

眠れない、イライラする、急に涙が出る——これらは「あなたが弱い」からではなく、
「異常な事態に対する、心身の正常な反応」です。

なぜ、これほどまでに苦しいのか？

レイヤー1：能登半島地震
(生活基盤の破壊、避難所生活の長期化)

レイヤー2：感染症対応
(終わらない防護対策、両立の疲労)

レイヤー3：奥能登豪雨等の二次被害
(復興の兆しを折る喪失感)

単一の災害ではなく、複数の災害が重なる「複合災害」。
戦うことも逃げることでもできない持続的なストレス
(三次ストレス)が、私たちの心身のエネルギーを
静かに奪っています。

※ストレスの「重なり」の広さや深さには、個人によって大きな差があります。
誰もが異なる形の見えない荷物を背負っています。

ライフステージによって異なる心の痛み

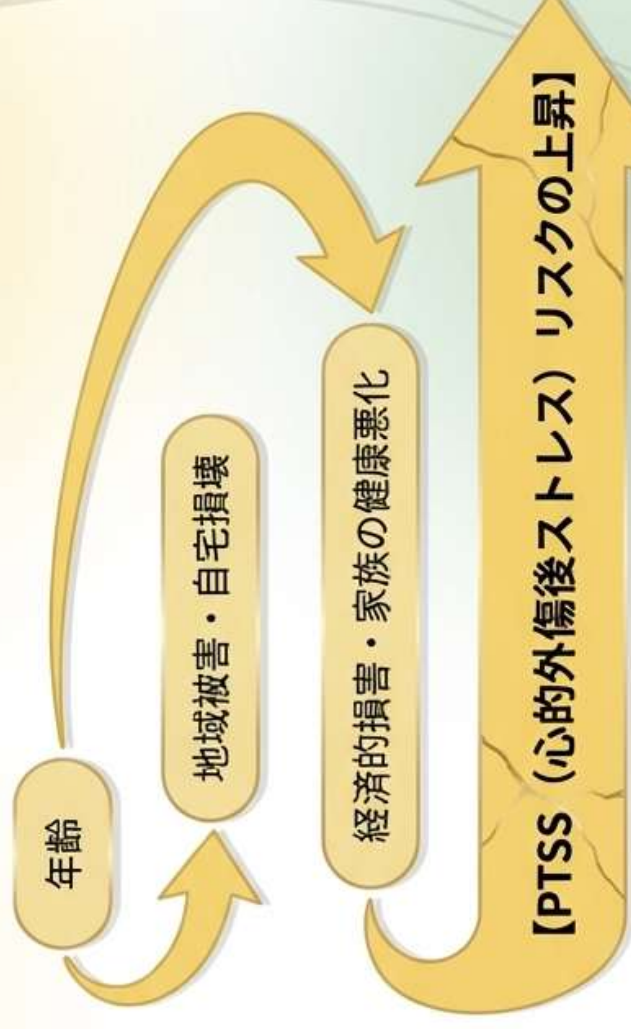
誰もが違う痛みを抱えている。だからこそ、互いの背景を想像することが第一歩です。

若手層



成長の機会が奪われることへの焦りが、
静かなバーンアウト（燃え尽き）を招いています。

ベテラン層



長年築き上げた生活基盤の喪失と、
家族・地域への二重の責任が重くのしかかっています。

「十分なケアができないう重い十字架

私たちを深く傷つけているのは、恐怖だけではありません。
看護職としての「倫理観」が脅かされることによる
「道徳的傷つき (Moral Injury) 」です。

不作為による加害感：患者を守れない罪悪感

サバイバーズ・ギルト：自分だけ休むことへの負い目



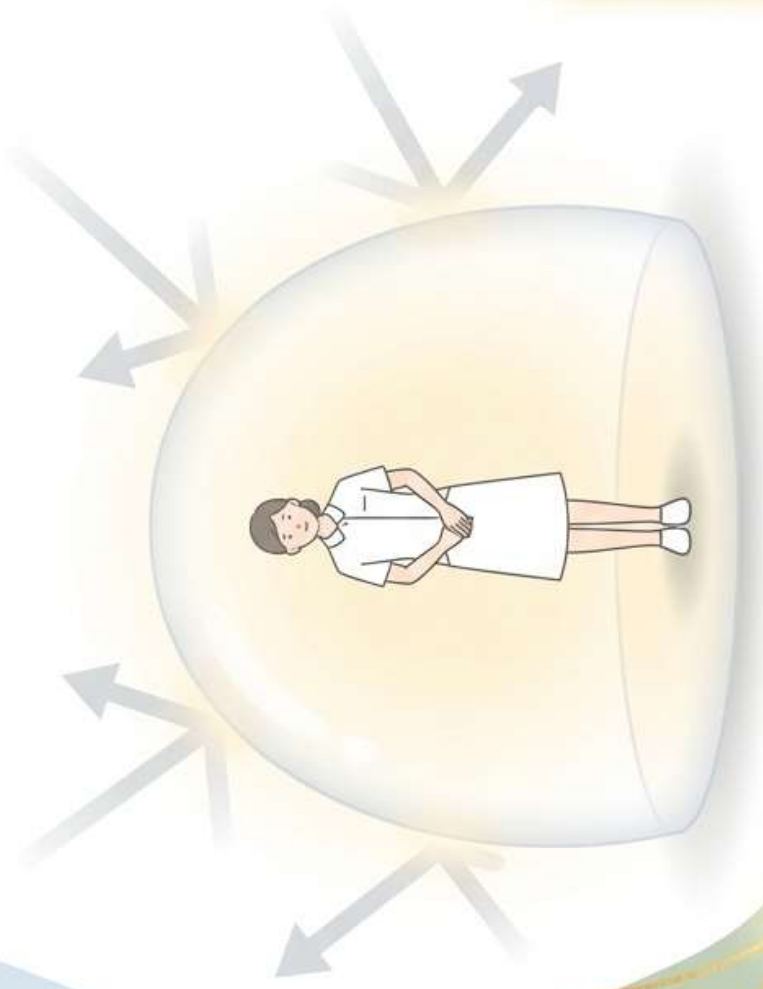
「もつとできたはず」という自責の念は、
あなたが誠実な専門職である何よりの証拠です。
この心のヒビを埋める金継ぎの金こそが、
あなたの誇りそのものです。

看護の誇りを奪う「見えない刃」

自らも被災者でありながら必死に支えようとする中、行き場のない怒りや暴言が向けられる「カスタマーハラスメント」。

これは単なる「ストレス」ではなく、職業的自尊心とモチベーションを根底から破壊する深刻なダメージです。

住民の怒りを「個人の力」で受け止める必要はありません。矢面に立つ者を、組織全体で守る仕組みが不可欠です。



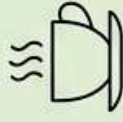
セルフケアの限界を認め、組織で守る

項目	個人の我慢	組織的レジリエンス
休息	空き時間で各自休む	管理者が「強制的に非活動日」を設ける
感情	職場で弱音を吐かない	短い感情の共有（デブリーフィング）の実施 ※言わない権利も保障
相談	自分で抱え込む	外部専門家へのアクセス経路を常設する

被災地の看護活動は「短距離走」ではなく「超長距離の駅伝」です。
強制的休息システムこそが、最大のセルフケアとなります。

今日からできる「小さな回復」メソッド

【日本赤十字社の支援活動でも有効性が確認されている実践手法です】



五感の解放

足湯、温かい飲み物、ハンドケア。
過緊張状態にある自律神経を強制的に緩めます。



情報遮断

情報の意図的な遮断。SNSやニュースから離れ、
脳に「災害を処理しない時間」を作ります。



基本欲求の尊重

「トイレに行く」「一口でも味わって食べる」。
我慢を美德としないこと。

自己受容

完璧なケアができなくても、「今できる最善」を
見つけて自分を認めてあげてください。

相談することは「弱さ」ではありません



実践知の形成



客観視・共有



苦悩の経験

~~相談する = 敗北、無責任、弱音~~

相談する = 体験を客観化し、未来の知見に変える
「専門職としての回復スキル」

あなたの苦悩や工夫（ナラティブ）を語ることは、自らを癒やすだけでなく、次の災害に備える貴重な「科学的データ（実践知）」となります。

まとめ：専門職としての心を守る4つの羅針盤



4. 昇華する

「もつとできたはず」という自責の念を専門職の誇り（金継ぎ）に変え、経験を未来の知見へ昇華する。



1. 肯定する

「終わりの見えない疲労」は心が動いている正常な証拠であると認める。



3. 組織に頼る

個人の我慢を手放し、組織的レジリエンスと「小さな回復」メソッドを活用する。



2. 構造を知る

複合災害の層の深さと、ライフステージごとの重圧の違いを客観視する。