



## 人と人のつながり ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

### ○ 誰かに支えてもらう

- ・誰かと体験や気持ちをわかちあうことによって、苦しみは軽くなります。
- ・子どもや思春期の人は、同世代の仲間と過ごすことが、こころの支えになります。
- ・家族や友人、あるいは同じ苦しみをのりこえようとしている人たちと、気持ちをわかちあうことができます。

### ◎あなたを支えてくれる人たち

<ul style="list-style-type: none"> <li>・妻や夫、パートナー</li> <li>・信頼できる家族</li> <li>・親しい友人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・宗教関係者</li> <li>・医師、看護師</li> <li>・カウンセラー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サポートグループ</li> <li>・職場の同僚</li> <li>・ペット</li> </ul>
--	--	---

### ◎支えてもらうときに役に立つこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・話す相手を慎重に選ぶ</li> <li>・話す内容を、前もって決めておく</li> <li>・話をするのに適切な時間と場所を選ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現実的な事柄から話し始める</li> <li>・話をしたいのか、ただ一緒にいていただけなのか、相手に伝える</li> <li>・辛い話は、こころの準備ができてからにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いま話をしてもいい？」と相手に尋ねる</li> <li>・「話を聞いてくれてありがとう」と相手に伝える</li> <li>・あなたがしてほしいこと、あなたを手助けする方法（あなたがいまいちばん助けてほしいこと）を、相手に伝える</li> </ul>
---	---	---

### ◎支えを遠ざけること

<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手に嫌な思いをさせたくないと思って、黙りこむ</li> <li>・相手の重荷になることをおそれて、黙りこむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手は話を聞きたくないだろう、と決めつける</li> <li>・手助けが手遅れになるまで、我慢し続ける</li> </ul>
---	--

### ◎支えてくれる人を見つける方法

<ul style="list-style-type: none"> <li>・友人や家族に電話をかける</li> <li>・知人や友人と連絡をとりあう</li> <li>・信仰を再開したり、新たに始めたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サポートグループに参加する</li> <li>・地域の復興支援活動などに参加する</li> </ul>
---	---

## ○ 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"> <li>・自分が何を必要としているのかわからない</li> <li>・きまりが悪い、「弱い」と感じている</li> <li>・コントロールがきかなくなりそうだと感じている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他の人の重荷になりたくない</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・相手が落ち込むか、あるいは批判的になると感じている</li> <li>・どこへ行けば助けてもらえるのか、わからない</li> </ul>
---	--	--

### ◎ 支えるときに役に立つこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手への関心、配慮、思いやりを示す</li> <li>・邪魔の入らない時間と場所を選ぶ</li> <li>・思い込みや判断から、自由になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その人なりの受けとめ方と対処のしかたに、敬意を示す</li> <li>・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</li> <li>・その人が、自分で答えを探し出せるように手助けする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・その人の回復する力を信じる</li> <li>・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</li> </ul>
--	---	---

### ◎ 支えるときに役に立たないこと

<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・辛いことを話しているときに、話の腰を折る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・「もっとひどいことにならなくて幸運だった」と言う</li> </ul>
---	---

### ◎ あなたが十分に支えられないとき

<ul style="list-style-type: none"> <li>・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」</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
--	--