



あなたにもわたしにもトラウマインフォームドケア



トラウマやこころのケガの体験がある人を支援する人々は、
二次的トラウマティック・ストレスを経験しやすいと言われています。

こころのケガに配慮するケアを増やすためには、支援者である皆さんの健康も大切です。

① ご自身の中で、これはストレスサインかも?と思いついたものはありますか?

(イライラや怒り、悲しみ、罪悪感、慢性的な疲労や体調不良、不眠、支援相手を避ける、仕事の効率低下など)

支援者である皆さん自身をケアするために、ご自身や組織にもこころのケガに配慮するケアの視点を向けると、

・個人として取り組めそうなこと

(例えばストレス対処法として美味しいものを食べる、マインドフルネスを実践してみるなど)や、

・組織として取り組めそうなこと

(例えば、お互いにねぎらいの声をかけあう、

これから組織としてどのようなことができるかを安心してできる場で話すことなど)

はありますでしょうか。なんでも書き出してみてください。

② ①について同僚やチームで共有した時に、同僚やチームメンバーの話で印象に残ったことのメモ欄

(お互いに出しあうことで、トラウマやこころのケガに気づききっかけ、疑問や意見などをさらに深めやすくなります。また、共有する際は、ご自身や誰かを責めないこと、話したくないことを無理して話す必要はないことをご確認ください。)



左のQRコードを読み取っていただくと、お問い合わせページへつながります。
ご意見、ご感想もお待ちしております。



☆お疲れ様でした☆