

災害支援

ポケットマニュアル

公益社団法人
岐阜県看護協会

2021年12月 第1版

目次

- I. 災害支援ナースについて
..... 1
- II. 災害支援ナースの活動
..... 2
- III. 災害支援活動に必要な物品
..... 5
- IV. 災害活動時のメンタルヘルス
..... 6



I. 災害支援ナースについて

1. 災害支援ナースとは

災害が発生した際、被災地への派遣は災害支援ネットワークシステムに基づき、会員登録のある看護協会に災害支援ナースとして登録の上、看護職能団体の一員として被災地に派遣される看護職

2. 災害支援ナースの役割

災害支援ナースは被災者が健康レベルを維持できるように適切な医療・看護を提供する。また被災した看護職の心身の負担を軽減し、支えるよう努める。

3. 身分保障

災害支援ナースの身分保障は、所属施設から業務として派遣される（労災適用が可能なケース）場合を除き、日本看護協会と岐阜県看護協会が協力して行う。あらかじめ、災害支援ナース登録者を日本看護協会へ登録しておく。岐阜県看護協会から派遣が決定したら保険に加入し、一定の保障をする。（日本看護協会の災害支援ナースの必須条件を満たすもの）

- 1) 県外派遣：日本看護協会からの要請により派遣される場合
 - (1) 派遣期間は原則として3～4日である
 - (2) 交通費・宿泊費が実費として、日本看護協会から支給（一人上限 20,000 円）される
 - (3) 傷害保険保障として、傷害の程度に応じて契約者へ日本看護協会から保険金が給付される
 - (4) 保険の対象範囲は、出発地から派遣地の往復行程及び派遣中の看護行為中の本人傷害である。相手に対する傷害に関しては、上記保険でカバーできないので、別に日本看護協会の「看護職賠償責任保険」に加入しておくことが必要

- 2) 県内派遣：岐阜県看護協会からの要請により派遣される場合
 - (1) 交通費は実費支給される
 - (2) 傷害保険保障は日本看護協会に準ずる
- 3) 災害支援ナース派遣に関する傷害保険の加入と実費支給について
所属施設より業務として派遣される（出張扱い等で労務災害が適用される）場合については対象となりません

II. 災害支援ナースの活動

1. 災害支援ナースの心構え
 - 1) 災害支援ナースとしての役割や活動目的を明確にもつ
 - (1) 被災者が健康レベルを維持できるよう被災地の環境に応じた適切な医療・看護を提供する
 - (2) 被災した看護職の心身の負担を軽減できるよう努める
 - (3) 「誰のために、何のために」を意識する
 - (4) チームビルディングを行い、活動目標を見据えながら活動する
 - 2) 災害支援ナースが果たす役割と限界を理解した上で他団体の支援者と協働する
 - (1) 看護職としての専門性を活かした思考でなんでもやる気持ちで臨む
 - (2) 被災地からの要請には可能な限り応じ、判断に迷う場合は協会に相談する
 - 3) 自己完結型活動
災害支援ナースは、活動や生活に必要な物品の準備やすべての持参品の持ち帰り、被災地での活動における安全管理を含む危機管理意識（安全管理、防犯意識）など、活動全般を意識した「自己完結型活動」とする

4) 災害支援ナースの出勤

(1) 要請に応えるための準備

- ①協会から所属長を通じて支援活動の依頼を受けた時は、速やかに準備を整える
- ②家族および施設長に派遣活動の了解を得、仕事や私生活の調整を行う

(2) 自分の健康は自分で守る

- (3) 活動に必要な物品は、被災地に入る前に以下の区分ごとに自分で準備する（持参物品の例は p5 参照）

(4) 情報収集

- ①被災地の状況について日々刻々と変化しているため、テレビ・ラジオ等で常に新しい情報を収集しておく
- ②被災地での移動方法を確認し安全に留意する。道路状況・公共交通機関の運行状況なども確認する
- ③被災地では活動場所の連絡責任者を確認する（協会でも活動場所の責任者を確認しておくが、変更になることもある）

2. 災害支援活動の実際

1) 事前オリエンテーション

- (1) 岐阜県看護協会の説明（FAX 等による情報あり）
 - ①活動場所
 - ②活動内容について
 - ③記録・報告について

2) 現地への移動

- (1) 指定された場所に集合する
- (2) 現地に向かうには最新の交通情報を収集し公共交通機関でたどりつけるところまで行く。その後は徒歩で目的地へ向かう

3) 着任時

- (1) オリエンテーションは全くないとする
- (2) 支援を要請した機関・施設からの指示がある場合は

指示に従って活動する

- (3) 活動期間中の連絡担当者を確認する

4) 活動中

- (1) 支援内容は期間の経過に伴って被災地のニーズが変化していくので、現地との連携調整を行いながら支援活動を行う
- (2) 自分の目でニーズを把握し、どんな支援が必要であるか見極め、状況にあった支援活動を行う
- (3) 活動日・活動範囲・活動内容・休憩場所などを確認
- (4) 定期的に岐阜県看護協会に報告する
- (5) 諸注意
- ①休憩を必ずとる
 - ②栄養をきちんととる
 - ③自分自身の安全を確保する
 - ④メンタルケア
 - ・被災者の言動・反応を受け止める
 - ・短い活動中にすべてを聞き出そうとしない
 - ・前チームからの情報を引き継ぐことが大切
 - ・急性ストレス障害への介入は専門チームと連携する
 - ⑤生活リズムの調整
 - ・起床・就寝・清掃等で、一日の生活リズムを整える
 - ・ラジオ体操などで運動不足を解消する
 - ・気分転換を図る（交流の場づくり・娯楽・散歩など）
 - ⑥倫理的配慮
 - ・活動中で知り得た個人情報保護に努め、守秘義務を遵守する
- (6) 災害支援ナース活動日誌（活動様式1）の記載

5) 活動終了後

- (1) 活動の終了を岐阜県看護協会に報告する
- (2) 派遣終了後1週間以内に災害支援ナース活動報告書（活動様式2）を提出する

Ⅲ. 災害支援活動に必要な物品

| | 準備したほうが望ましいもの | 状況によって持参すると役立つもの |
|---------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 証身 明分 | 災害支援ナース登録証（必携） | |
| | 健康保険証コピー | |
| | 名刺 | |
| 看護 協会 準備 品 | 協会ベスト | テレフォンカード |
| | 聴診器・血圧計・体温計 | |
| | ペンライト | |
| | アルミ保温シート | |
| | ボールペン・ハサミ | |
| | ラジオ付き懐中電灯 | |
| | 乾電池（単三8本） | |
| | 寝袋 | |
| 自分 を 守 る | 予防衣（エプロン） | 冬季：防寒具 |
| | 携帯用擦式アルコール | 使い捨てカイロ |
| | レインコート・軍手 | 夏季：帽子・長袖シャツ |
| | 現金（小銭） | 使い捨て吸熱シート |
| | 自分用常備薬 | 虫除けスプレー・扇子 |
| | マスク | |
| | メモ帳・ボールペン | |
| 携帯袋 | ウエストポーチまたはリュック | ショッピングバッグ |
| 衣 | 運動靴（底の厚いもの） | ナースシューズ・上履き |
| | トレーニングウェア・スラックス | 冬季：重ね着できるアンダーウェア・ウィンドブレーカー |
| | 長袖シャツ・ソックス・下着 | 夏季：洗濯・乾燥しやすい物 |
| 食 | 水・携帯食・糖分補給用補助食・食器器具 | |
| 住 | 洗面用具・タオル・洗濯用洗剤・サランラップ・ビニール袋・ティッシュ | 携帯用トイレ・消臭凝固剤 ウエットティッシュ |
| 情報源 | 現地地図（交通路線図入り） 携帯電話・腕時計 | |

IV. 災害活動時のメンタルヘルス

1. ストレス症状自己診断

被災地での活動中、活動終了時などに下記のチェック表で自己のストレス状態を診断しましょう。

- 周囲から冷遇されていると感じる
- 状況判断や意思決定にミスをする
- 向こう見ずな行動をする
- じっとしていられない
- 自分が偉大だと思いつむ
- 気分が落ち込む
- 休息や睡眠がとれない
- 人と付き合いたくない
- 同僚や上司を信頼できない
- よく眠れない
- ケガや病気になりやすい
- イライラする
- 物事に集中できない
- 頭痛がする
- 何をしても面白くない
- 発疹がでる
- すぐ腹が立ち人を責めたくなる
- 問題があると分かりながら考えない
- 不安がある
- 酒やたばこが増える
- 物忘れがひどい

※ 4～5項目：問題なし

※ 6～7項目以上：要注意！



2. 派遣中のストレス対処方法

1) リラックスの仕方を学ぶ

- ・活動中にミニ休憩をとり、ゆったりと座り深呼吸をする
- ・肩の力を抜いて笑顔を作り、「リラックスしています」と声に出す

2) 受容する

- ・置かれている状況を、ありのままに受け入れる

3) 自分自身に理性的に話しかける

- ・ストレスの多い状況の中で自分にもたらず影響を考え、問題がどこにあるのか落ち着いて考え、現実的なゴールを考える

4) きちんと整理する

- ・1日の予定を立て、「すべきことリスト」を作成する

災害支援ナース活動日誌

毎日記入のこと

| 活 動 日 | 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分 |
|-----------|---------------------|
| 活動者氏名 | 計 名 |
| 主な活動内容 | |
| 活動で気付いたこと | |
| 次回への連絡事項 | |
| その他の必要事項 | |

災害支援ナース活動報告書

年 月 日

公益社団法人 岐阜県看護協会 会長様

災害支援ナースとして、下記の通り活動したので報告します。

施設 _____

氏名 _____

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 1. 災害名・種類 | 災害名 | |
| 2. 災害発生日 | 年 月 日 | |
| 3. 派遣先 | | |
| 4. 派遣期間 | 年 月 日～ 年 月 日 | |
| 5. ライフラインの状況 ○ 正常 △ 一部不可 × 使用不可 | ①電気() ②ガス() ③水道() ④通信() ⑤交通() | |
| 6. 被災地の 医療機関の機能状況 | | |
| 7. 看護活動 | 1) 活動場所 | |
| | 2) 活動分類 | ①トリアージ ②救急救命活動 ③手術看護 ④外科系看護 ⑤内科系看護 ⑥慢性疾患看護 ⑦透析看護 ⑧精神看護 ⑨助産 ⑩その他() |
| | 3) 看護内容 | |
| 8. 携行物品 (特に必要とするもの) | | |
| 9. 健康管理 1) 心身の問題 2) 災害ストレス対処法 | | |
| 10. 活動の意見・感想 (今後に向けての課題 ・提案事項) | | |
| 11. 活動終了時の体調 | | |

Use our little po

wer for the victi

ms Use our little



epower for the vi

ctims Use our lit

tle nower for the