

中長期における外部支援者の心得

1. 被災地で浮かない身なりを

対人支援に相応しい身なりかどうか、今一度考えてみましょう（例：華美な服装、茶髪など）。被災地では、依然つらい状況にある人に会うかもしれません。自分の雰囲気や相手にどのような印象を与えるか、想像してみましょう。

2. 現地に入る前に、地域の情報を

現地の地理や言葉がわからないと、現地支援者の付き添いが必要となり、外部支援者だけではなかなか有効な支援ができません。事前に知識を得ておくことで対応できることもあります。地域の事情を知らないで助言したり、理想を語ったりしても、現地の人びとの心に響きません。

3. 外部支援が集中しないように

外部支援者が多数いることが必ずしも良かったともいえない、という声もあります。自分たちだけでなく、全国の外部支援者が同じようなことをしているのではないかと（例：同じような研修の申し出など）と想像してみましょう。被災地では断りづらく、無理をして受け入れることもあります。外部でできるだけ調整することで、被災地の負担を減らすことができます。

4. 専門性、職種にこだわらない

順応性のある、我を出さない支援者は現地で協働しやすいです。専門性や職業アイデンティティにこだわった支援者のために仕事を調整するのは、大変な負担になります。被災地では、精神保健の専門性を持っている「なんでも屋」のつもりで動きましょう。自分の専門性が生かされるような仕事がタイミングよくあるとは限りません。専門外のケースへの対応や、生活支援、事務処理など、もしかしたら自分の不得手なことを求められることもあります。

5. 継続的な支援を

不定期で代わる代わる支援に入る状況では現地支援者、また住民と関係性を作ることは難しいです。細くても息の長い支援のほうが、現地支援者としてはありがたいです。

6. 気遣いがあることを忘れずに

現地支援者は、外部支援者に対して気を遣ってしまいます。時には、仕事がないことに不満を言われ、あえて仕事を調整するようなことさえあります。中長期にはあまり変化がないことを前提にして、求めに応じて支援をしたり、被災地の現状を知ったり、風化させないことに努めてくれる支援者をありがたく思います。

7. 勝手に調査をしない

地元では、アンケート等の調査は、一つ一つは大変ではなくても、数が多く辟易しています。外部支援者が、第三者的な立場で支援活動を評価する場合には、関係者へのヒアリングをして、現地支援者にフィードバックする形などが良いかもしれません。