

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に最前線に対応する消防職員のみなさま、こんにちは、NPO 法人日本消防ピアカウンセラー協会副理事長の笹川です。

毎日のお仕事、本当にお疲れ様です。

私は 2019 年 5 月に、アメリカのオレゴン州の消防本部を訪ねて、消防職員どうしのピアサポートについて学んできました。

ご存知の通りアメリカでも新型コロナウイルス感染症拡大は深刻な状況となっています。

そのような中、当地でご指導を受けたアメリカ人の方から「日本の消防職員のみなさんへ」とメッセージをいただきましたので、ぜひご覧いただきたいと思います。

NPO 法人日本消防ピアカウンセラー協会では、これからも、全国の消防職員のみなさまが職務上のストレスに対処しながら、活躍いただけるような活動を続けてまいります。

どうぞ今後ともよろしく願いいたします。

Mr.Fred Saada からのメッセージ

1) 消防職員は困難な状況においても「使命感」をもって活動している。もちろん「使命感」「責任感」は大事だが、それだけで立ちむかえるような状況ではないことを認めよう

2) 感染症の最前線で働いていれば、不安に感じるのは人間としてあたりまえのことであることを理解しよう。

3) いま、私たちが直面しているのは、自分の中で処理できるようなストレスレベルではないことを理解しよう。

ただ、最前線で働く者が簡単に「不安」を語ると、周囲の人はもっと不安になってしまうかもしれない。同じ仲間どうしで語り合おう。

4) 怒りや不満など、こんなことを言うべきではない、と押さえ込むのはかえってストレスを増加させる。時間を決めて（10 分、15 分など）何でも言ってよい時間、相手、をもとう。

5) 専門家は当然、守秘義務をもっている。安心して、専門家に相談しよう。