

二次的外傷性ストレスの対応

山下由紀子：援助職のメンタルヘルスとその支援、小西聖子編『犯罪被害者のメンタルヘルス』誠信書房より

- ▶ 常に自分の状態を確認する
- ▶ 情報を共有する
- ▶ 周囲の協力を得る
- ▶ 仕事のバランスをとる
- ▶ 自分の体調に気を配る
- ▶ 私生活を大事にする