

災害時には、不安、心配、悲嘆、怒り、その他の精神的苦痛を覚えることが往々にしてあります。地域や身内によるサポートがあることで、私たちの多くが立ち直ることができます。ですが、中には次々起こる出来事や不確実なことに立ち向かうため、特別な支援を必要とする方もいます。

災害救援ヘルプライン（Disaster Distress Helpline : DDH）とは、災害危機に関するカウンセリングを年中行う、国内限定の専用ホットラインです。フリーダイヤル、多言語での危機対応支援サービスが、天災や人災に関連する精神的苦痛やその他精神衛生上の問題を抱えている米国居住者および管轄区域の方に、24時間年中無休でご利用いただけます。

第三者機関による通訳サービスにより、**DDH（1-800-985-5990）**にお電話いただければ、以下にある**100**以上の言語で危機対応カウンセラーとお話いただけます：**[日本語]**。ホットラインにお電話の際はご希望の言語をお伝えいただければ、通話はそのままでカウンセラーが通訳に繋がるようにいたします。

ご相談の方には、国内すべての危機管理センターネットワークにいる、訓練を受けた親身な対応のカウンセラーと電話でお話いただけます。ヘルプラインのスタッフにより、よくあるストレス反応や健康的対処に関する情報提供、また地元にある災害関連リソースへご紹介の上ケアやサポートを受けていただけるようにするなど、寄り添う形でのカウンセリングを行います。

DDH ホットライン：電話番号 1-800-985-5990

- 24時間年中無休。
- 第三者機関による通訳サービスにより、以下にある**100**以上の言語で危機対応カウンセラーとお話いただけます。**[日本語]**。

ASL 使用者向け DDH テレビ電話 **ASL NOW**

- 聴覚障害または耳が聞こえづらい方、アメリカ手話（American Sign Language : ASL）が第一言語または優先言語である方は、テレビ電話が使えるデバイスで**1-800-985-5990**にお電話いただくか、disasterdistress.samhsa.govのサイトで「ASL Now」（アメリカ手話を使う）をクリックして、ASLに長けたDDH危機対応スタッフにご連絡ください。
- 他の手話が第一言語または優先言語の方については、当機関の災害救援ヘルプライン副所長（Disaster Distress Helpline Vice President : DDH VP）にご連絡いただくこともできます。また、ASL危機対応スタッフがご対応可能な場合もございます。

DDH SMS：メッセージ送信先：1-800-985-5990

- 24時間年中無休（英語、スペイン語のみ）。英語が苦手な方は、メッセージ送信も可能です。
- 通常のメッセージ送信/データ送信と同じ（携帯電話加入プランによる）料金がかかります。

DDH オンラインピアサポートコミュニティ

- 米国全土で災害の影響を受けた人々によるFacebookの私的グループから他の同じような背景/経験を持つ人と繋がり、回復の期間に助け合い励まし合うことができます。
- グループのやりとりは英語ですが、英語が母語ではない方については、Facebookの翻訳ツールを使ってグループディスカッションに入ることもできます。
- グループについての詳しい情報や活用方法、参加方法については、こちらをご覧ください：
<https://strengthenafterdisaster.org/peer-support/>
（ウェブサイトは英語ですが、ブラウザ拡張機能で翻訳することができます）。