

～7月4日以降、必死に災害支援業務にあたっている
すべての球磨地域振興局職員の皆様へ～

阪神大震災以降、「被災者のこころのケア」の重要性が広く認識されるよう
になりました。災害支援にあたる我々の側にも、「心身のケア」が重要です。

支援業務にあたっては、

- **睡眠・食事だけはちゃんととる**
- **なるべくチームで活動する**
- **ほんの少しでも休息をとる**
- **短時間でできる自分に合ったリラックス法を実践する**
- **仲間や家族、友人とまめに連絡をとる**

などを意識して、自分へのケアが後手にならないようにしましょう。心身のケ
アは自分自身のためだけでなく、被災した地域の皆様の支援につながります。

「疲れがとれない」「眠れない」「何か調子が変わる」「一度話してみようかな」など
ありましたら、遠慮なくご相談ください。



- **球磨地域振興局 産業医
保健福祉環境部 つるぎ**
- **健康サポートセンター（県庁行政
棟本館地下1階）
☎096-333-0000**