

災害時の体調管理のすすめ

厳しいストレス状況下特有の心身の反応を知っておきましょう

災害時の心身の反応

～発災1ヶ月～

地震のように厳しいストレスにさらされると、心身にさまざまな反応が現れます。特に発災から1ヶ月ほど経つと、災害後の生活に慣れ始めるとともに、今後の生活に向けての不安や頑張りから、新たなストレス反応が見られることがあります。

- 身体・行動面** 集中力がかける、食欲が落ちる、寝つきが悪くなる
悪夢にうなされる、脱力感、音やにおいに過敏になる
- 感情面** 不安や悲しみ・やり場のない怒りを感じる
やるせなさを感じる、自分を責めたくなる



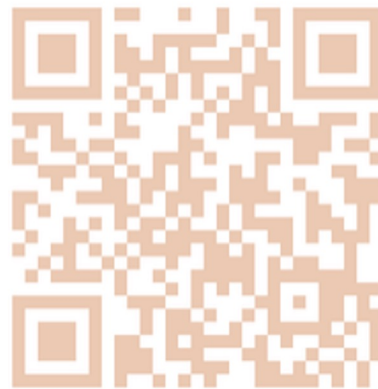
これらは誰にでも生じる正常な反応であることを知っておいてください。自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談することで、つらさが和らぐことがあります。こころのケアセンターが設置されましたので、お一人だけで抱え込まずにご相談下さい。

相談先 能登半島地震・石川こころのケアセンター

電話番号 0120-333-247 午前9時～午後5時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分でも気づかないうちに疲れていたり、体調を崩すこともありますので、体調の振り返りにご活用ください



<https://prefhiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班
立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム)、久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677