

# 災害時の体調管理のすすめ

災害後にこころがなんとなく落ち着かない方へ

## 災害時のこころの整え方

### ～ありがとうの気持ち～

災害から約2カ月が経過し、日々の生活や仕事に追われ、こころの浮き沈みが激しいかったり何となく元気が出ないなど、こころがおちつかないと感じる方もいるかもしれません。

そのような方におすすめの方法として「感謝法」があります。

**記録する** 1日の終わりにその日を振り返り、感謝したことを3つ記録します。

3つが難しい場合は1つから始めたり、小さな出来事でもOKです。

メモ帳やスマホ、カレンダーなどに記録します。

例：「とても天気良かった」「1日平穩に過ごせた」

**伝える** 週に数回、感謝したことを誰かに伝えます。

家族や友人といった身近な人や職場の同僚に伝えます。

例：「いつも避難所の掃除してくれてありがとね」

「疲れているのに丁寧に仕事をしてくれて助かるよ、ありがとう」



小さなことも続けることで効果を実感できると思います。続けるためには、毎日の生活の中で、決まったタイミングで行うと習慣化しやすくなります。是非実践してみてください。

## 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
- ・自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。  
体調チェックに入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.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