

災害が起こっても

# あなたの こころの健康を守る 相談チェックシート

## 大切にしたい3つの対処

しっかり休養

よく話し合う

不調に気づく

不安や心配は迷わず相談！

【相談窓口：専門家に相談できます】

原則2日以内に返信します

災害などの衝撃的な出来事が  
起こると、ほとんどの人に  
次のような「こころ」と「からだ」  
の変化が起こります

### からだの不調

- 震え、頭痛、からだの痛みや疼き
- ひどい疲労感(ぐったり感)
- 食欲がない
- 眠れない・悪夢を見る
- 食べられない・飲めない など



### うごきの不調

- うごきの不調
- 他の人に反応しない(できない)
- まったく話をしない(できない)
- 簡単なことが決められない など
- きもちの不調



### きもちの不調

- 悲しみ・落ち込み
- 不安・恐怖・心配  
「さらにひどいことが起こりそう」  
「落ち着かない」
- イライラ・怒り、警戒  
「小さなことでカッとなる」「ビクッとなる」
- 罪悪感・恥ずかしさ  
「助かった／助けられたことが申し訳ない／恥ずかしい」
- 混乱、ぼんやりする など  
「気持ちが麻痺したように何も感じない」「現実感がない」  
「自分の名前がわからない」「何が起きたのかわからない」  
「自分がどこから来たのかわからない」



こうした一時的な変化のほとんどは重大な状況に適應するために自然な反応です。1ヶ月間程度で自然に回復しますが、不安や心配は必ず相談することが大切です。

また、不確かな情報から中傷や差別を受けたり、負い目を感じる場合があります。中傷や差別、負い目も、抱え込まずに相談し、助けを求めることが欠かせません。

# 「こころ」と「からだ」を 守るために大切なこと

## しっかり休養



**心理的な距離**  
不安や心配からしっかり  
離れる時間が大切です

**緊張をほぐす**  
非常時は緊張が続いている  
ので体をほぐします



## よく話し合う



**気持ちを話す**  
気持ちの変化は我慢し  
すぎずに表現してみます

**不安等を相談**  
不安や心配等は隠さず、  
迷わずすぐ相談します



## 不調に気づく



**疲れのサイン**  
疲れのサインを見逃さない  
ようにふり返ります

**習慣に気づく**  
飲酒、喫煙、服薬等の習慣  
の変化があれば相談します



## 中傷への対処



**仲間をつくる**  
抱え込まずに経験を話し、  
助けを求める

**客観的に見る**  
災害と自身とを  
切り離して客観的に見る



## 正確に知る



**情報源を絞る**  
国や自治体等情報源を  
絞り情報を集める

**流言に気づく**  
発信元や根拠が曖昧な  
情報を疑ってみる





## 眠れていますか？

慣れない環境や心配・不安な状況で眠れなくなるのは自然な反応です。しかし、慣れてきた、落ち着いたと思えても、ぐっすり眠れない状態は注意が必要です。ご自身の睡眠のふり返りには以下の項目を確認して下さい。



### ■ 過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上

以下のようなことがありましたか？

0 全くない 1 少しある 2 かなりある 3 非常にある／全く眠れなかった

いつもより寝つき(布団に入ってから眠るまで)に時間がかかる 0 1 2 3

夜間、睡眠途中で目が覚める 0 1 2 3

希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない 0 1 2 3

総睡眠時間の不足 0 1 2 3

全体的な睡眠の質への不満 0 1 2 3

日中の気分(いつもより気が滅入る) 0 1 2 3

日中の活動(身体的・精神的)が低下する 0 1 2 3

日中の眠気がある 0 1 2 3

選択した数字を合計します  点

### 合計得点が…

0～3点：不眠の心配はありません

4～5点：注意が必要な不眠です

6点以上：強い不眠が疑われます  
専門家に相談が必要です



## 気持ちのふり返り

様々な負担が重なると、いつもとは違う不快な気持ち=心理的ストレスを感じます。こうした気持ちは自然な反応ですが、仕事や家事等が手につかなくなることもあります。心理的ストレスの強さを以下の項目で確認して下さい。



### ■ 過去30日間に 以下のように感じたことがありましたか？

0 全くない 1 少しだけ 2 ときどき 3 たいてい 4 いつも

神経過敏だ 0 1 2 3 4

絶望的だ 0 1 2 3 4

気分が沈みこんで、何が起ころとも気が晴れない 0 1 2 3 4

何をするのも骨折りだ 0 1 2 3 4

自分は価値のない人間だ 0 1 2 3 4



選択した数字を合計します  点

### 合計得点が…

0～2点：自然な反応です

3～8点：注意が必要です

9～12点：強い心理的ストレスです

13点以上：専門家に相談が必要です



抱え込まずに  
話し合います

## 飲み過ぎに注意

心配・不安な状況は、知らず知らず飲み過ぎてしまいがちです。飲み過ぎていないか、以下の項目を確認して下さい。



### ■ あなたはお酒をどのくらいの頻度でのみますか

0 飲まない 1 ～月に1回 2 月に2～4回  
3 週に2～3回 4 週に4回～

### ■ 飲酒するときは通常どのくらいの量を飲みますか

0 1～2単位 1 3～4単位 2 5～6単位  
3 7～9単位 4 10単位～

### ■ 1度に6単位以上の飲酒はどのくらいありますか

0 ない 1 年に数回 2 月に1度  
3 週に1度 4 ほぼ毎日

選択した数字を合計します  点

※1単位 = 純アルコール10g

種類	量	単位
日本酒	1合	2単位
ビール	350ml 500ml	2単位 4単位
チューハイ	350ml (7%)	2単位
焼酎	1合 水割1杯	3単位 2単位
ウイスキー	シングル	1単位
ワイン	1杯	2単位
梅酒	1合	2単位

### 合計得点が…

男性 6点以上  
女性 4点以上

危険な  
飲酒です

### 危険な飲酒の悪影響

うつ病・アルコール依存症  
攻撃性・非合理的言動…

喉頭がん・口腔がん

免疫力の低下・貧血  
心不全・乳がん…

肝障害・肺炎・潰瘍

### 楽しく飲むには

- ◆ 空腹時は飲まない
- ◆ 食事と一緒に飲む
- ◆ 強いお酒は薄める
- ◆ 時間を決めて飲む
- ◆ 寝る前に飲まない
- ◆ 飲まない日を作る



# 災害時に労働者の 心の健康を守る セルフケア支援

災害時には、多くの労働者に一時的な不調が表れますが、対象を適切に絞った支援が求められます。既往歴があると、災害等の劇的な変化により、再発、再燃の危険性が高まります。また、家族や友人、家財等を失う深刻な喪失体験のある労働者は重篤な急性ストレス反応が生じる場合があります。さらに、単独での作業や入職・異動の直後のために、同僚との接点が限られ、孤立する可能性があります。孤立による社会的支援の不足は、疲弊や精神障害のリスク要因となります。こうした孤立は不安定な雇用によっても生じる場合があります。将来への不安や利用できる事業場内の資源の制約等とあいまって、健康障害のリスクとなります。まずは、平時に把握していたハイリスクな労働者のアセスメントと相談窓口の周知徹底が求められます。

心配な労働者には、支援の要否やニーズを判断するためのアセスメントが必要です。仕事に支障が及ぶ可能性のある混乱や落ち込み等の気分の変化や飲酒、喫煙、睡眠、服薬等の生活習慣の変化は、支援の要否を左右します。非常時には、平時と異なる作業が想定され、職場の社会的支援の変化も確認することが重要です。また、事故等の当事者に向けられる非難や中傷は強い心理的ストレスのリスク要因になります。限られた時間で、要点を絞った聴取に加えて、継続的に観察することが必要です。

労働者のニーズに基づいた現実的な支援が必要です。混乱や動揺が著しく、仕事を思うように進められない労働者には「安定化」と呼ばれる技法が有効です。また、睡眠、飲酒等の生活習慣の変化には、睡眠衛生指導や節酒を促す保健指導等による簡便な支援が必要です。状態に応じて、受診を促すことはもとより、職場での報告や連絡、相談に加えて、プライベートでの家族や友人との会話等、人とのつながりを意識して強める工夫を促すことも重要です。労働者のニーズを整理し、段階的に支援を提供することが求められます。

持続可能な支援体制と外部からの受援体制を整備することが求められます。多くの支援は、手短でも、ニーズに応じて段階的に続けることが必要です。急激かつ重点的な支援により、支援者が疲弊しないよう、支援者の休息を確保し、記録や報告の方法の整理から負担の軽減を図り、持続可能な体制をつくります。また、積極的に活用できる外部の支援を把握・整理することも重要です。

ハイリスクな労働者の条件	アセスメントが必要な内容	要支援者への段階的な支援
既往歴	混乱・沈鬱	安定化
喪失体験	睡眠・休息	睡眠衛生
異動直後	生活習慣	相談勧奨
単独作業	社会的支援	保健指導
非正規雇用	スティグマ	受診勧奨

## 持続的な支援体制の確保

支援者等の交替勤務の整備と休息の確保

外部の支援機関の活用と受援体制の確保

支援記録と活動報告の方法・様式を統一