

災害時の体調管理のすすめ

身近な人の心の“SOS”に気づいた人へ

あなたにもできる心の応急手当

～ためらい過ぎず、押し付けない寄り添い方～

災害時は、たとえ同じ場面や状況に遭遇していても、人によって心の反応は異なります。もしあなたの職場や家庭で身近な人が、ひどく疲れている、ぼんやりしている、ため息が多いなど、「ちょっと心配だな」と思った時に心の専門家でなくてもできることがあります。

～ポイントは3つ！～

- ①見る 「悲しみ」「不安」「イライラ」など、外から見える反応をよく観察する
- ②聞く 今の気持ちを受け止め、「必要なこと」や「心配ごと」を聞き、気持ちの整理を手伝う
- ③つなぐ その人に必要な情報を一緒に探し、サービスや他の支援を得る手助けをする



この他にも、話しやすい場所を選ぶことも大切です。これらのポイントを意識して、ためらい過ぎず、押し付けない寄り添い方で、ぜひ身近な人に声をかけてみてください。

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