

# 災害時の体調管理のすすめ

災害後にイライラしがちな方へ

## 災害時のこころの整え方②

### ～「怒り」の気持ちを抑える～

災害時には、生活面でも仕事面でも、様々な感情が生じます。「怒り」もその一つです。

「怒り」は、ストレスレベルを高め、心臓病や高血圧の原因となったり、心の問題を引き起こしたりします。また、人間関係に亀裂が生じて、あとで後悔することになります。そこで「怒り」の気持ちを抑える方法をご紹介します。

- 対処法** 「怒り」の持続は長くて6秒だと言われています。  
そこで「怒り」が生じた際に“6秒”待つための、  
対処法をあらかじめ自分で決めておきます。  
例：深呼吸、カウントダウン、その場から離れる  
短い運動（腕を振る、伸びをするなど）  
「がまん、がまん」など思いとどまるフレーズの使用

6. 5. 4. 3. 2. 1. 0



怒りへの対処法を決めておくことで、思わぬトラブルを事前に防ぐことができます。

実践できそうなことからぜひ試してみてください。災害後に疲れたがたまるとイライラすることも多いかもしれませんが、職場での良いコミュニケーションで災害を乗り越えましょう。

## 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