

# 災害時の体調管理のすすめ

“こころの不調”が続いている方へ

## 災害時のこころのケア

### ～症状が当てはまる人は専門家に相談を～

地震などの災害を経験すると、誰しもがこころが動揺し、不安定になります。多くの方に、眠れない、落ち着かない、集中力が低下するなどの症状が一時的に現れますが、これらは異常事態に対する正常な反応であり、ほとんどは自然に回復します。しかし、一部の方は、こころの不調が長引き、仕事や日常生活に影響してくることがあります。

#### 注意が必要な症状

- ・災害に関するつらい出来事を、自分の意思とは関係なく思い出す  
不快な夢として繰り返しみる  
思い出すと心臓がドキドキする、汗をかく
- ・イライラしやすい、眠れない



このような症状が1か月以上続いている場合は、医療機関で専門家に相談することをお勧めします。頻度が多いほど要注意です。石川こころのケアセンターへの相談もご検討ください。

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。



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