

被災地支援に行かれた皆さまへ



◎被災地支援お疲れさまでした。

被災者の役に立ちたいと思って、ついつい無理を重ねてしまいませんでしたか。被災地では、様々な要求にこたえることは難しく、自分の仕事に不全感を感じることもあったかもしれません。

帰ってきて普段どおり、お仕事をしていることと思いますが、「こころ」と「からだ」は、確実に疲れがたまっています。

◎ストレス度をチェックしましょう！！

被災地で支援活動を行う人は、直接の被害を受けていなくても、支援活動中に見たり、聞いたりしたことから影響を受けることもあります。「こころ」と「からだ」におこる反応や症状は、「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」であり、多くの場合は時間とともに回復しますが、出来事があまりにつらかったり、十分な支援を受けられない場合、症状をこじらせてしまい、日常生活に影響が出ます。

そうならないために、まず、自分がどの程度ストレスを受けているか、感じているかを知ることが大切です。次のページの「チェックリスト」を使って、自分のストレス度を確認しましょう。



被災地支援者のストレス症状チェックリスト

～自分自身の「こころ」のケアのために

次のストレスチェックリストを実施してみて、複数当てはまったり、長期に持続したりする場合は、下記の相談先にぜひご相談ください。

ストレスの軽減やこころの回復についてのお手伝いをします。

今すぐ
チェック

ストレス症状の自己診断 (気づいた項目に☑チェックしましょう。)

- 周囲から冷遇されていると感じる
- 向こうみずな態度をとる
- 自分が偉大のように思えてしまう
- 休息や睡眠をとれない
- 同僚や上司を信頼できない
- ケガや病気になりやすい
- ものごとに集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- 不安がある

- 状況判断や意思決定をよく誤る
- 頭痛がする
- よく眠れない
- 酒やタバコが増える
- じっとしてられない
- 気分が落ち込む
- 人と付き合いたくない
- 問題があると分かりながら考えない
- いらいらする
- もの忘れがひどい
- 発疹がでる

日本赤十字社「災害時のこころのケアより、抜粋」

相談先

	名称	管内	電話番号
広島県	西部保健所	(大竹市・廿日市市)	0829-32-1181
	西部保健所 広島支所	(安芸高田市・安芸郡・山県郡)	082-513-5521
	西部保健所 呉支所	(江田島市)	0823-22-5400
	西部東保健所	(竹原市・東広島市・大崎上島町)	082-422-6911
	東部保健所	(三原市・尾道市・世羅町)	0848-25-4640
	東部保健所 福山支所	(府中市・神石高原町)	084-921-1311
	北部保健所	(三次市・庄原市)	0824-63-5181
呉市	西保健センター	呉市	0823-25-3542
	東保健センター		0823-71-9176
	福山市保健所	福山市	084-928-3421
	広島県立総合精神保健福祉センター	広島県内 (広島市を除く)	082-884-1051

【お問合せ】広島県立総合精神保健福祉センター ☎ 082-884-1051 (月～金:9時～17時)

岡山県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。