

Q 過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？

- ① 全くない:1点 ② 少しだけ:2点 ③ 時々:3点
④ たいてい:4点 ⑤ いつも:5点

1	神経過敏に感じましたか	
2	絶望的だと感じましたか	
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	
4	気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	
合計		点

✓ 合計点が15点をを超えたら黄色信号!

産業医・精神保健福祉センター窓口等に相談しましょう。

配慮をした方がよいのは...

- 男性より女性
- 若年者や高齢者
- 精神疾患の既往歴や家族負因あり
- 自らも被災しながらも支援活動

4つの基本原則

① 正確な情報の収集

適切な対策を立てるためには、どの程度の問題が生じているのか正確な情報を収集する(情報交換して最新の情報を)。

- 本部機能を確認する
- 代替の情報収集体制も考慮する
- 情報収集・発信の一元化

② 適切な休養

数ヶ月、数年の単位で対処しなければならない状況では、中・長期的な対策が必要。

限られた人員でどのように対応するのか、単に不眠不休で事に当たるといっただけでは長期的には人的損耗を招いたり、重大な判断の過ちを起こしたりしかねない。

適切な休養を取ることができるような体制を当初から計画する。

③ 早期の問題発見

大規模災害を経験した人には、様々な精神的・身体的不調が起こる可能性がある。

誰にも起こりえるし、決して恥ずかしいことではない!

④ 適切な援助希求

強いストレスに襲われた場合には、誰にでも何らかの問題が生じる可能性がある。早期に適切な助けを求めよう!

相談・問い合わせ先

熊本県精神保健福祉センター
こころの健康相談電話
電話:096-386-1166
(平日 午前9時～午後4時)

災害時の

職場のメンタルヘルス対策



いきいき職場は
心とからだの健康から

人吉保健所

強いストレスに曝されたときに起こりうる心理的な問題

ASD(急性ストレス障害)・PTSD(心的外傷後ストレス障害)

自分自身あるいは近い関係にあるひと(家族・友人・同僚など)が亡くなったり、あるいは今にも死にそうな体験(トラウマ)を経験した後に

● 侵入症状

トラウマに関連するイメージが頻繁に現れる
=フラッシュバック

● 過覚醒症状

わずかな刺激に対しても過剰な反応を呈する

● 回避・麻痺症状

トラウマを思い出させるような状況を極端に避けたり、引きこもったりする

→ 1ヶ月以内に出現 = ASD

→ 1ヶ月を超えてもこれらの症状が出現 = PTSD

アルコールや薬物の乱用

● 飲酒をコントロールできない、酔い潰れるまで飲んでしまう

● 飲酒が原因で職場や家庭に迷惑をかけたことがある

● 酒が切れてくると、手足の震え、吐き気、イライラ、不眠などの症状が出現し、飲酒するとこれらの症状が改善する

1つでもあてはまれば相談を!

うつ病

● 気分・感情の症状

気分が沈む、涙もろくなる、不安で仕方がない...

● 思考・意欲の症状

仕事の能率が落ちる、集中できない、ミスが増える...

● 身体症状

倦怠感、不眠、食欲不振、体重減少...

不安障害

不安や恐怖が大きくなり、日常生活に影響

さまざまな身体的不調

経過観察で様子を見る程度で良いものから、他の合併症がないかを検討しなければならない場合も

大規模災害が生じたからといって すべてに心理的ケアが 必要になるわけではない!

大部分の人々は強いストレスにさらされても、心身両面の機能を安定させて、健康なレベルを保つ能力(レジリエンス resilience)を持っている



『支援活動を終えたら』

● 通常業務に戻る前に必ず休養

クールダウンのための休養の時間を設けること

● 自分の状態をチェック

眠れているか? 食欲はあるか?

感情は安定しているか? 判断のミスはないか?

● 活動報告は必須

貴重な経験を職場に戻って他の仲間たちと共有する場を設ける(報告会、数分間のスピーチ、茶話会のような意見交換でもOK)

→日常生活へと円滑に戻っていくため

● 留守要員への感謝を忘れずに

十分活躍できたのは、留守を預かる同僚たちの支えがあったからこそ

● 記録を残す

経験を次世代に渡す



『燃え尽きを防ぐためには』

● 仕事の意義と限界(+自分の状態)を知っておく

努力だけでは結果が出ない現実も受け入れる。自分にできることの限界や現実を受け入れながら、可能な仕事を淡々と積み上げること

● 対象者との間に適切な距離を置く

1日の活動が終了し、休息の時間には、活動と全く異なるような気分転換をするといった工夫を

● 同僚からのサポート

1日の活動の終わりに仲間同士で振り返る時間を設ける。成功したことはみんなで共有、うまくいかなかったことは助言をもらい、教訓を得る