

被災者支援をされているみなさまへ

☕ 疲れはたまっていますか？ ぜひ、ご自身でもチェックを ☕

援助者においても、悲しみ、怒り、絶望、諦め、無力感を抱くことや、被災者の方からいらだちをぶつけられたり、支援がうまくいかず徒労感に襲われることがあります。心身にかかるストレスをあらかじめ知っておき、その兆候を見逃さないようにしましょう。

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）

以下の症状の4～5項目なら問題ありませんが、6～7項目以上あてはまる場合には注意が必要です。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる | <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る |
| <input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度をとる | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 自分が偉大のように思えてしまう | <input type="checkbox"/> よく眠れない |
| <input type="checkbox"/> 休息や睡眠をとれない | <input type="checkbox"/> 酒やタバコが増える |
| <input type="checkbox"/> 同僚や上司を信頼できない | <input type="checkbox"/> じっとしてられない |
| <input type="checkbox"/> ケガや病気になりやすい | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む |
| <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない | <input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない |
| <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない | <input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない |
| <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる | <input type="checkbox"/> いらいらする |
| <input type="checkbox"/> 不安がある | <input type="checkbox"/> もの忘れがひどい |
| | <input type="checkbox"/> 発疹が出る |

日本赤十字社「災害時のこころのケア」より抜粋

ストレスを感じたら、ゆっくり体を休め、睡眠、食事をしっかりととりましょう。



援助者同士が何でも話せる環境づくりや、ご自身に合ったセルフケアで、《燃えつき》を防ぎましょう。



© 岡山県「ももっち・うらっち」

☎ 被災者の方だけでなく、援助者の方も、こころのケアに関してのご相談あればお気軽にご連絡ください。

岡山県精神保健福祉センター おかやまこころのケア相談室
代表電話 086-201-0850