

今も頑張っているあなたに...

皆のために一生懸命な、あなたの健康は大丈夫ですか？

気持ちは頑張れても、人間の体には限界があります。

未長く頑張るために、忙しさの中でもできるだけ休む工夫をすることも、
必要な頑張りの一つです。

働きながらできること

- 交代制をうまく活用し、互いが休めるよう助けあう
- 形式的な会議を省くなど、業務を簡略化する
- 仕事中受けた自分のストレスに気づく
- 仕事と、自分の人生を混同しない



仕事外で気をつけること

- 過度の飲酒、喫煙、カフェイン摂取は避ける
- テレビ、パソコン、スマートフォンは疲労不眠のもと
- 精神的に孤立しないように、感じたことは口にする
- 忙しい時ほど、まず睡眠を優先



私たちは 復興のために頑張る
あなたを応援しています。

【連絡先】

北海道立精神保健福祉センター

011-864-7121 (平日 午前9時~午後5時)

プライバシーに十分配慮して対応いたします。

被災地支援者の皆さんへ

自分自身のこころのケアのために

災害対策本部、救護所運営、巡回活動、復旧作業、復興活動、こころのケア・・・

被災地で支援活動を行う人は直接に被害を受けてなくても、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。

- * 人手が足りない、物資が足りない、情報が足りない・・・
- * 悲惨な現場を目にしたり、辛い話を聞かされる。
- * 自分ひとりだけではどうしようもない状況にも直面する。
- * 住民から、やり場のない怒りをぶつけられる。
- * 次から次へと生じる問題に、不全感と無力感を感じる。

これだけのストレス下でオーバーワークを強いられれば、精神的にまいってしまうのは正常な反応です。

災害後に起こる様々な感情や症状は『異常事態に対する正常な反応』であり、多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきます。しかし、ストレスを受け続けることで、こころの回復がうまくいかない場合もあります。

以下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、北海道立精神保健福祉センター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。

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。)

ストレス症状について知っていることがストレスの処理に役立ちます。以下の症状の4~5項目なら問題はありませんが、6~7項目以上当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"/> 自分が偉大な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 |

いますぐ
チェック!!

日本赤十字社「災害時のこころのケアより、抜粋」

【連絡先】北海道立精神保健福祉センター

011-864-7121 (平日 午前9時から午後5時まで)

プライバシーに十分配慮して対応いたします

大切な人のこころのケアのために

～あなたの周りに心の SOS を出している人はいませんか？～

- 表情が少なく、ぼーっとしている。
- 話をしなくなったり、必要以上に緊張し、過敏になっている。
- 突然興奮したり、パニック状態になる。
- 突然人が変わったようになり、現実的でないことを言う。
- そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも強く反応する。
- イライラして攻撃的になる。周囲の手助けを受け入れられない。
- 吐き気やめまい、息苦しさ、頭痛、不眠、食欲不振などの症状を訴える。
- 判断力と集中力が低下し、簡単なミスが増える。
- 仕事や趣味への意欲がわからない。



こうした症状は「急性ストレス反応」と言い、被災に伴って心的外傷体験をした時に、**誰にでも起こる反応です**。また、こうした状況は、被災体験から 2、3 か月～半年続く場合もあります。

接し方のポイント

そばにいる

親身に話を聴く

感情を受け止める
(過剰な励ましをしない)

相談にのる

専門家へ促し

体の不調が続く
(不眠・頭痛・腹痛など)

自殺・虐待・犯罪行為の
恐れがある

アルコール・薬物への
依存の恐れがある

自分では対応しきれない
と感じる

あなたの周りに上記の症状がみられる人がいる場合、また、症状があまりにも強かったり、悪化してくる場合には、専門家の援助を受けるよう本人に伝えてください。

【連絡先】 北海道立精神保健福祉センター

011-864-7121 (平日 午前9時から午後5時まで)

プライバシーに十分配慮して対応いたします