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せんか？　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。

- ☐ 周囲から冷遇されていると感じる
- ☐ 向こう見ずな態度をとる
- ☐ 自分が偉大な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
- ☐ じっとしていられない
- ☐ 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　代表電話　０８６－２０１－０８５０（月～金 9:00~16:00）

岡山県精神保健福祉センター作成　令和元年６月