

災害時こころのケアチーム 診療・相談票 (詳細版・A3)

No. _____

実施年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※ 記入上の注意: 下記の事項は、聞き取り可能なもののみを記載し、無理に聞き出すことの無いようご配慮願います。
 なお、個人情報の取り扱いには厳重なご配慮をお願いします。

氏名	フリガナ	男女	年 月 日生 (歳)
住所	TEL:	避難所	
配慮事項	高齢者 子ども:乳幼児、学童(小・中・高) 妊産婦 難病患者 傷病者 障害者(身・知・精) 他() 上記の者が家族にいる場合→()		
問診場所	自宅・避難所・他()		

主訴 (困っていること)

状況

既往歴・現病歴・服薬治療状況等 (医療機関名 主治医名)	
*自覚症状チェックリスト 睡眠障害 食欲不振 疲れやすい 肩凝り 吐き気 熱っぽい めまい 胃腸症状 動悸 息切れ 身体の痛み(部位) ゆうつ おっくう感 気力低下 集中困難 イライラ 不安 災害のことが頭から離れない 悪い夢をみる 誰とも話したくない 災害のことが頭に浮かぶと気分が悪い 神経過敏 記憶力低下	
所見(見立て)	診断(※)
今回とった対応	
今後の方針 <input type="checkbox"/> 終了 <input type="checkbox"/> 継続(余白に以後の計画を記載) <input type="checkbox"/> 他機関紹介…機関名： <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-left: 100px;"> 連絡先： 担当者： </div>	

(※ 診断欄は原則として医師以外の方は記入しないでください)

記入者
_____ (チーム名) _____

災害時こころのケアチーム処方箋

処方日	年 月 日
氏名	(男・女)
生年月日	年 月 日生まれ
記録番号	
処方内容	
処方医師 (自署) (チーム名)	

病院・医院

先生 御侍史

診 療 情 報 提 供 書

患者 _____ 様 (_____ 年 _____ 月 _____ 日生、 _____ 歳、男・女)
をご紹介します。

このたびの災害にあたり、「災害時こころのケアチーム」による診療活動を行っています。当チームによる診断および診療経過は下記の通りです。ご高診、ご加療のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

【診断・暫定診断】

【経過・その他】

年 月 日

災害時こころのケアチーム

医師 (自署)

チーム名

災害時こころのケアチーム 業務日誌 (表面)

年 月 日

チーム名		記載者
従事者名 (名)		
時 刻	場 所	活 動 内 容
特記事項		

災害時こころのケアチーム業務日誌 (裏面)

年 月 日

活動場所	避難所巡回(ヶ所) ※避難所名 避難所以外の相談所(ヶ所) ※相談所 その他(ヶ所) ※場所																																						
診療・相談等 実施状況の合計	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="2">★対応ケース数 (男 名、女 名、計 名)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">★診療・相談等件数(重複可)</td> </tr> <tr> <td>延べ診察件数..... (男 名、女 名、計 名)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>延べ相談件数..... (男 名、女 名、計 名)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ケース連絡件数... (男 名、女 名、計 名)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">★主訴分類(重複可)</td> </tr> <tr> <td>不眠・睡眠障害 (件)</td> <td>不安・恐怖 (件)</td> </tr> <tr> <td>イライラ (件)</td> <td>無気力 (件)</td> </tr> <tr> <td>不穏 (件)</td> <td>幻覚・妄想 (件)</td> </tr> <tr> <td>食欲不振 (件)</td> <td>集中困難 (件)</td> </tr> <tr> <td>アルコール問題 (件)</td> <td>抑うつ気分 (件)</td> </tr> <tr> <td>その他 (件)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">★災害時要援護者等(重複可)</td> </tr> <tr> <td>乳幼児(～6歳) (件)</td> <td>学齢(7～18歳) (件)</td> </tr> <tr> <td>妊産婦 (件)</td> <td>高齢者(65歳～) (件)</td> </tr> <tr> <td>傷病者 (件)</td> <td>障害者(身) (件)</td> </tr> <tr> <td>障害者(知) (件)</td> <td>障害者(精) (件)</td> </tr> <tr> <td>その他 (件)</td> <td>難病患者</td> </tr> <tr> <td colspan="2">★継続支援必要者(実数) (男 名、女 名、計 名)</td> </tr> </table>	★対応ケース数 (男 名、女 名、計 名)		★診療・相談等件数(重複可)		延べ診察件数..... (男 名、女 名、計 名)		延べ相談件数..... (男 名、女 名、計 名)		ケース連絡件数... (男 名、女 名、計 名)		★主訴分類(重複可)		不眠・睡眠障害 (件)	不安・恐怖 (件)	イライラ (件)	無気力 (件)	不穏 (件)	幻覚・妄想 (件)	食欲不振 (件)	集中困難 (件)	アルコール問題 (件)	抑うつ気分 (件)	その他 (件)		★災害時要援護者等(重複可)		乳幼児(～6歳) (件)	学齢(7～18歳) (件)	妊産婦 (件)	高齢者(65歳～) (件)	傷病者 (件)	障害者(身) (件)	障害者(知) (件)	障害者(精) (件)	その他 (件)	難病患者	★継続支援必要者(実数) (男 名、女 名、計 名)	
★対応ケース数 (男 名、女 名、計 名)																																							
★診療・相談等件数(重複可)																																							
延べ診察件数..... (男 名、女 名、計 名)																																							
延べ相談件数..... (男 名、女 名、計 名)																																							
ケース連絡件数... (男 名、女 名、計 名)																																							
★主訴分類(重複可)																																							
不眠・睡眠障害 (件)	不安・恐怖 (件)																																						
イライラ (件)	無気力 (件)																																						
不穏 (件)	幻覚・妄想 (件)																																						
食欲不振 (件)	集中困難 (件)																																						
アルコール問題 (件)	抑うつ気分 (件)																																						
その他 (件)																																							
★災害時要援護者等(重複可)																																							
乳幼児(～6歳) (件)	学齢(7～18歳) (件)																																						
妊産婦 (件)	高齢者(65歳～) (件)																																						
傷病者 (件)	障害者(身) (件)																																						
障害者(知) (件)	障害者(精) (件)																																						
その他 (件)	難病患者																																						
★継続支援必要者(実数) (男 名、女 名、計 名)																																							
引継ぎ・申し送り事項																																							

災害時こころのケア活動に関する情報提供票

(仙台市精神保健福祉総合センター宛 : FAX 022-265-2190)

報告者：	<input type="checkbox"/> 青葉区 <input type="checkbox"/> 宮城野区 <input type="checkbox"/> 若林区 <input type="checkbox"/> 太白区 <input type="checkbox"/> 泉区 <input type="checkbox"/> 宮城総合支所 <input type="checkbox"/> 秋保総合支所 所属課（ ）課 氏名（ ）
報告日時：	年 月 日 曜日 時 分 現在
地域名：	地区（ ）
<p>1. こころのケアについて、どのような対策が必要と予想されるかチェックしてください。</p> <p><input type="checkbox"/>高齢者に対するケア対策が必要（高齢者が多い地域など）</p> <p><input type="checkbox"/>就学前児童に対するこころのケア対策が必要</p> <p><input type="checkbox"/>小学生・中学生・高校生に対するケア対策が必要</p> <p><input type="checkbox"/>妊産婦に対するケア対策が必要</p> <p><input type="checkbox"/>要介護者・要援護者（高齢者、子ども、障害者など）を抱える者へのケア対策が必要</p> <p><input type="checkbox"/>アルコール問題への対策が必要</p> <p><input type="checkbox"/>孤独な被災市民に留意したケアが必要（自殺予防対策やアルコール問題対策など）</p> <p><input type="checkbox"/>精神障害者に対するケアが必要</p> <p><input type="checkbox"/>その他各種障害を抱える者へのケアが必要</p> <p><input type="checkbox"/>外国人など意思疎通に困難を抱える者へのケアが必要</p> <p><input type="checkbox"/>不安を訴えている住民が多いのでこころのケアに関する専門職員の増員が必要 →必要な専門職員の人数・職種等の要望があれば記載：</p> <p><input type="checkbox"/>その他</p> <p>2. この地域のこころのケアについて特に必要と思われる事項等があれば記載してください。</p> <p>3. 周辺の精神科医療機関や精神障害者福祉関係機関の状況について情報があれば、わかる範囲で構いませんので記載してください。</p>	

(注1) 記載欄が不足する場合は、任意の用紙を適宜補って使用してください。

(注2) FAX が使用不能の場合は、上記情報を仙台市精神保健福祉総合センターまで電話連絡してください。(TEL 022-265-2191)

(参考資料)

健康福祉局では、仙台市地域防災計画に基づく災害応急対策活動等を迅速かつ的確に実施するため、防災実施計画の中で、健康福祉局における組織及び運営などの具体的な項目について定めております。ここでは、その組織体制の中で特に災害時地域精神保健福祉活動において必要と思われる部分を抜粋して掲載いたします。

健康福祉局防災実施計画 (抜粋)

健康福祉局
平成25年4月1日現在

組織体制

- (1) 災害時における本局の組織及び任務（「仙台市災害対策本部運営要綱」第5条関係）

【健康福祉部】

部 長	健康福祉局長
副部長	健康福祉局次長 健康福祉部長 保険高齢部長 保健衛生部長 衛生研究所長
幹 事	健康福祉局総務課長
各 班	（各班の班長、構成課及び事務分掌は別表1のとおり）

※副部長の代理順は、健康福祉局次長、健康福祉部長、保険高齢部長、保健衛生部長、衛生研究所長の順とする。

- (2) 情報連絡室の設置（「仙台市災害対策本部運営要綱」第6条関係）

局長は、市に災害警戒本部又は災害対策本部が設置された場合は、健康福祉局会議室に情報連絡室を設置する。

情報連絡室への連絡	
電 話	3110(外線214-8183)
FAX	3119(外線268-2937)
◆災害時優先電話 外線711-2064	

- (3) 災害対策調整会議

局長は、必要に応じて災害対策調整会議を開催する。

- ① 会議構成員 部長、副部長、班長
- ② 開催場所 健康福祉局会議室

- (4) 情報連絡員の指名

「仙台市災害対策本部運営要綱」第13条に定める情報連絡員は健康福祉局総務課職員とする。

健康福祉局の災害時の組織及び任務(抄)

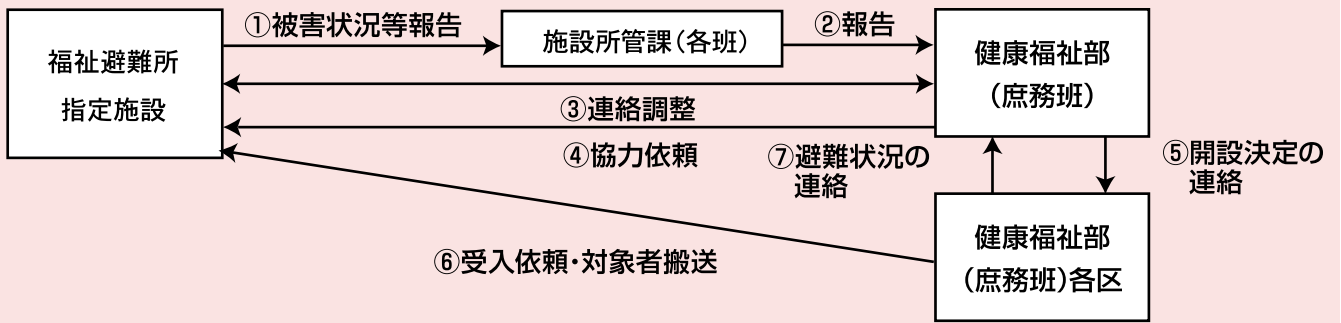
部 長	健康福祉局長			
副部長	健康福祉局理事	健康福祉部長	保険高齢部長	保健衛生部長 衛生研究所長
庶務班	班 長	総務課長	構成課	総務課・社会課・保険年金課
事務分掌 総務課 ①～⑱ ⑳～㉿	<ul style="list-style-type: none"> ①職員の招集に関する事 ②職員の参集状況の報告に関する事 ③職員のり災状況の把握に関する事 ④関係機関との連絡調整及びその報告に関する事 ⑤各種保存文書、情報システム及びそのデータの保全に関する事 ⑥各区災害対策本部、他部及び他班の応援に関する事 ⑦避難所運営に関する事 ⑧部内職員の招集及び参集状況の集約に関する事 ⑨部所管施設における被害状況の集約に関する事 ⑩部内の応急対策実施状況の集約に関する事 ⑪部所管施設における避難状況の集約に関する事 ⑫部内各班の連絡調整に関する事 ⑬本部、区本部、他の部との連絡調整に関する事 ⑭部所管業務に関する災害記録の収集及び整理に関する事 ⑮部所管業務に関する応援職員の受け入れに関する事 ⑯部内他班に属さないこと ⑰部内における避難所担当職員の調整に関する事 ⑱部内の支援ニーズの把握に関する事 ⑲部内の燃料在庫及び需要の把握に関する事 ⑳災害救助法に基づく救助の総括に関する事 ㉑各部及び区本部が行う災害救助法に基づく救助にかかる連絡調整に関する事 ㉒災害弔慰金及び災害障害見舞金の支給並びに災害援護資金の貸付の総括に関する事 ㉓被災者生活再建支援制度の総括に関する事 ㉔災害義援金の総括に関する事 ㉕小規模災害見舞金等の総括に関する事 ㉖災害時における仙台市社会福祉協議会との連絡調整に関する事 ㉗災害時における民生委員児童委員との連絡調整に関する事 ㉘市災害ボランティアセンターとの連絡調整に関する事 ㉙所管施設の保全及び利用者の保護に関する事 ㉚所管施設における一時避難者対策に関する事 ㉛災害時における保険料等の減免の指導に関する事 ㉜住宅の応急修理及び障害物の除去の決定並びに建設業者等との契約の総括に関する事 ㉝応急仮設住宅の必要戸数及び入居者の決定に関する事 ㉞応急仮設住宅(借り上げ民間賃貸住宅)の入退去等の管理の総括に関する事 ㉟災害時要援護者の避難支援の総括に関する事 ㊱福祉避難所の開設に係る調整に関する事(福祉避難所班) ㊲指定避難所での災害時要援護者の必要な衛生用品等の把握に関する事 			
社会課 ①～⑦ ⑩～⑳ ㉓				
保険年金課 ①～⑦ ⑩～⑳				

障害企画班	班 長	障害企画課長	構成課	障害企画課・障害者支援課
	庶務班に記載の①から⑦及び⑳に関すること ㉑被災障害者援護の総括に関すること ㉒所管施設の保全及び利用者の保護に関すること ㉓所管施設における一時避難者対策に関すること ㉔障害者に係るボランティアに関すること ㉕障害者福祉施設への緊急一時入所の総括及び連絡調整に関すること			
障害者総合支援センター班	班 長	障害者総合支援センター所長	構成課	障害者総合支援センター
	庶務班に記載の①から⑦に関すること ㉖所管施設の保全及び利用者の保護に関すること ㉗被災障害者に係る相談及び指導に関すること			
精神保健福祉総合センター班	班 長	精神保健福祉総合センター所長	構成課	精神保健福祉総合センター
	庶務班に記載の①から⑦に関すること ㉘所管施設の保全及び利用者の保護に関すること ㉙被災障害者に係る相談及び指導に関すること			
発達相談支援センター班	班 長	北部発達相談支援センター所長	構成課	北部発達相談支援センター・南部発達相談支援センター
	庶務班に記載の①から⑦に関すること ㉚所管施設の保全及び利用者の保護に関すること ㉛被災障害者に係る相談及び指導に関すること			
高齢企画班	班 長	高齢企画課長	構成課	高齢企画課・介護予防推進室・介護保険課
	庶務班に記載の①から⑦及び㉜に関すること ㉝被災高齢者援護の総括に関すること ㉞所管施設の保全及び利用者の保護に関すること ㉟所管施設における一時避難者対策に関すること ㊱高齢者福祉施設への緊急一時入所の総括及び連絡調整に関すること ㊲災害時における仙台市健康福祉事業団との連絡調整に関すること ㊳高齢者福祉に係るボランティアに関すること			

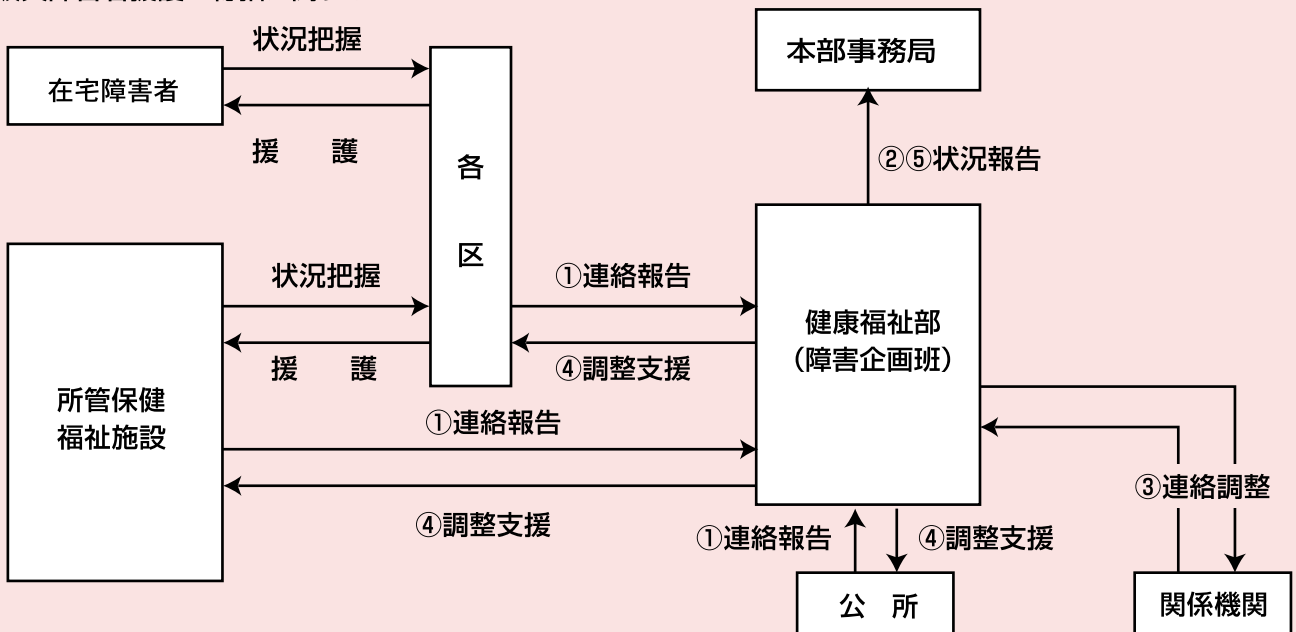
保健医療班	班 長	保健医療課長	構成課	保健医療課・健康増進課・ 感染症対策課
<p>庶務班に記載の①から⑦に関すること</p> <p>⑧被災者の医療、助産、救護活動の総括に関すること</p> <p>⑨医療救護班の編成に関すること</p> <p>⑩負傷者の発生状況の集約に関すること</p> <p>⑪医薬品、医療器具の調達及び配分に関すること</p> <p>⑫災害時における保健活動に関すること</p> <p>⑬(公財)仙台市医療センターとの連絡調整に関すること</p> <p>⑭医療ボランティアに関すること</p> <p>⑮被災者の医療救護・保健活動の総括に関すること</p> <p>⑯災害時医療連絡調整本部の設置に関すること</p> <p>⑰災害時医療連絡調整本部との連絡調整に関すること</p>				
生活衛生班	班 長	生活衛生課長	構成課	生活衛生課, 食品監視センター
<p>庶務班に記載の①から⑦に関すること</p> <p>⑧被災地の防疫の総括, 防疫班の編成に関すること</p> <p>⑨防疫用薬剤, 資機材の調達及び配分に関すること</p> <p>⑩食品, 家庭用品等の衛生に関する監視, 指導に関すること</p> <p>⑪貯水槽水道, 飲用井戸水等の衛生指導に関すること</p> <p>⑫遺体の収容, 安置場所の確保, 検案及び埋火葬の総括に関すること</p> <p>⑬葬祭業者との連絡調整に関すること</p> <p>⑭墓地, 斎場の災害防止, 被害調査及び応急復旧に関すること</p> <p>⑮災害時における仙台市公園緑地協会との連絡調整に関すること</p>				

《事務分掌フロー図》

福祉避難所の開設に係る調整に関すること(福祉避難所班)

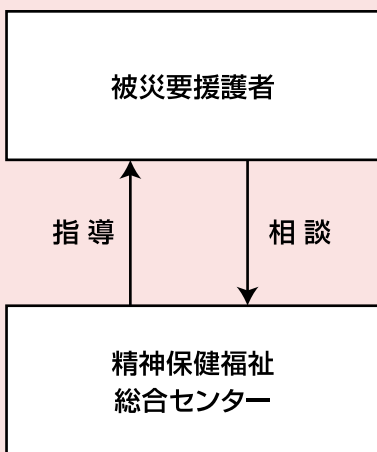


被災障害者援護の総括に関すること



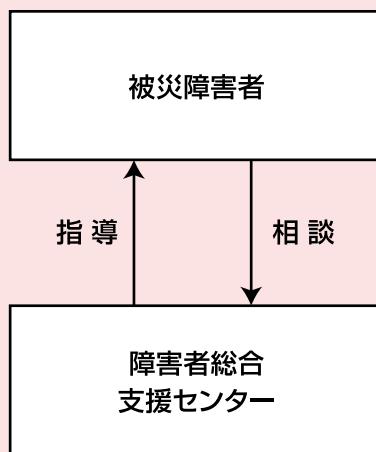
(精神保健福祉総合センター班)

被災要援護者に係る相談及び指導に関すること



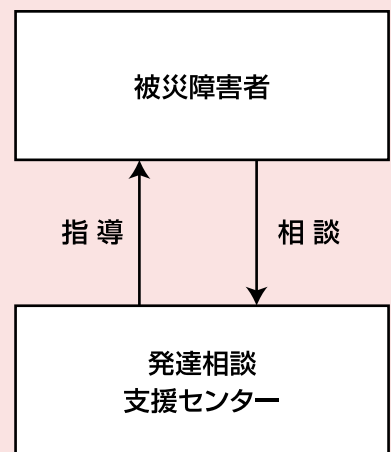
(障害者総合支援センター班)

被災要援護者に係る相談及び指導に関すること



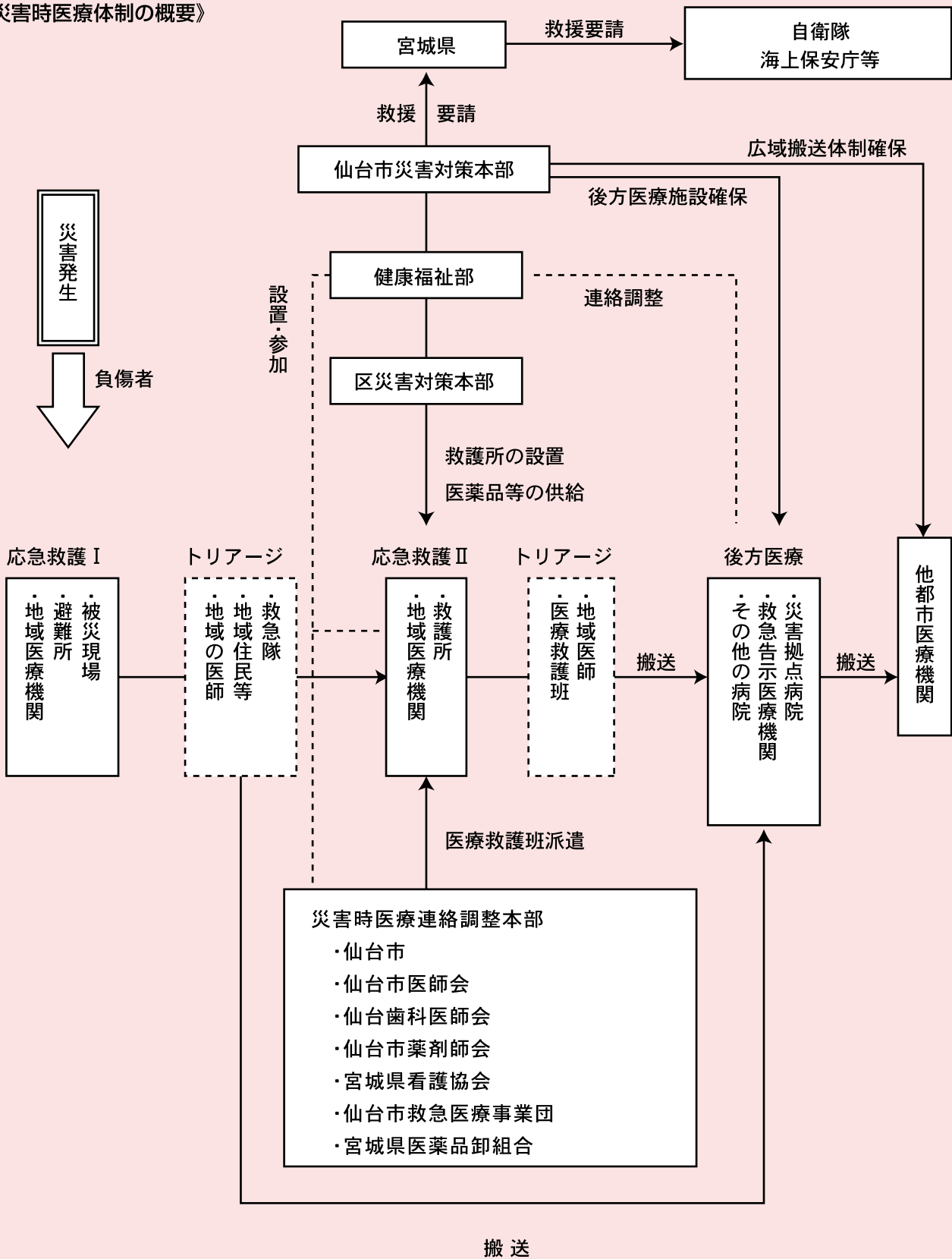
(発達相談支援センター班)

被災要援護者に係る相談及び指導に関すること



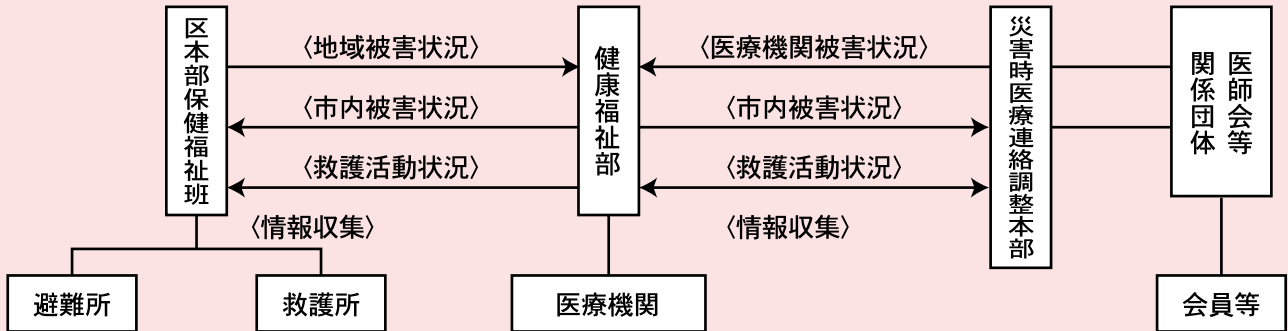
被災者の医療、助産、救護活動の総括に関すること

《災害時医療体制の概要》

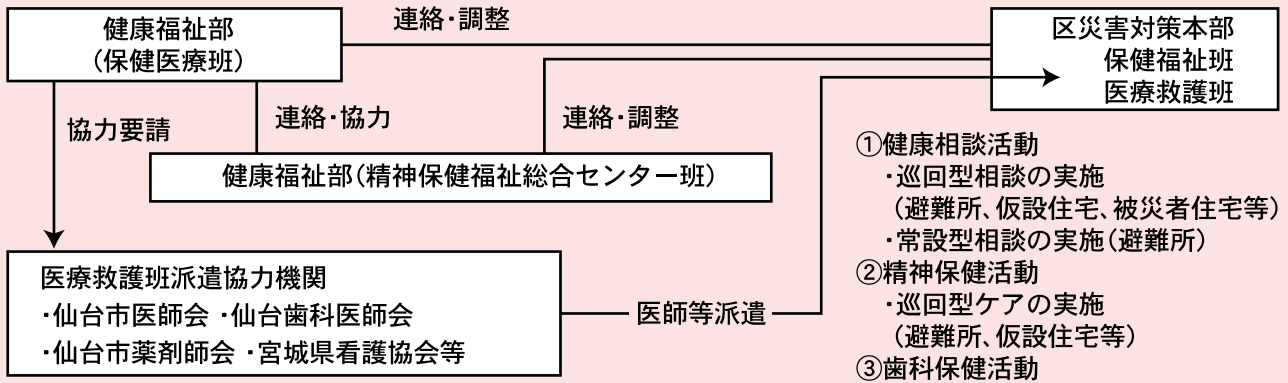


災害時における負傷者の発生状況集約関すること

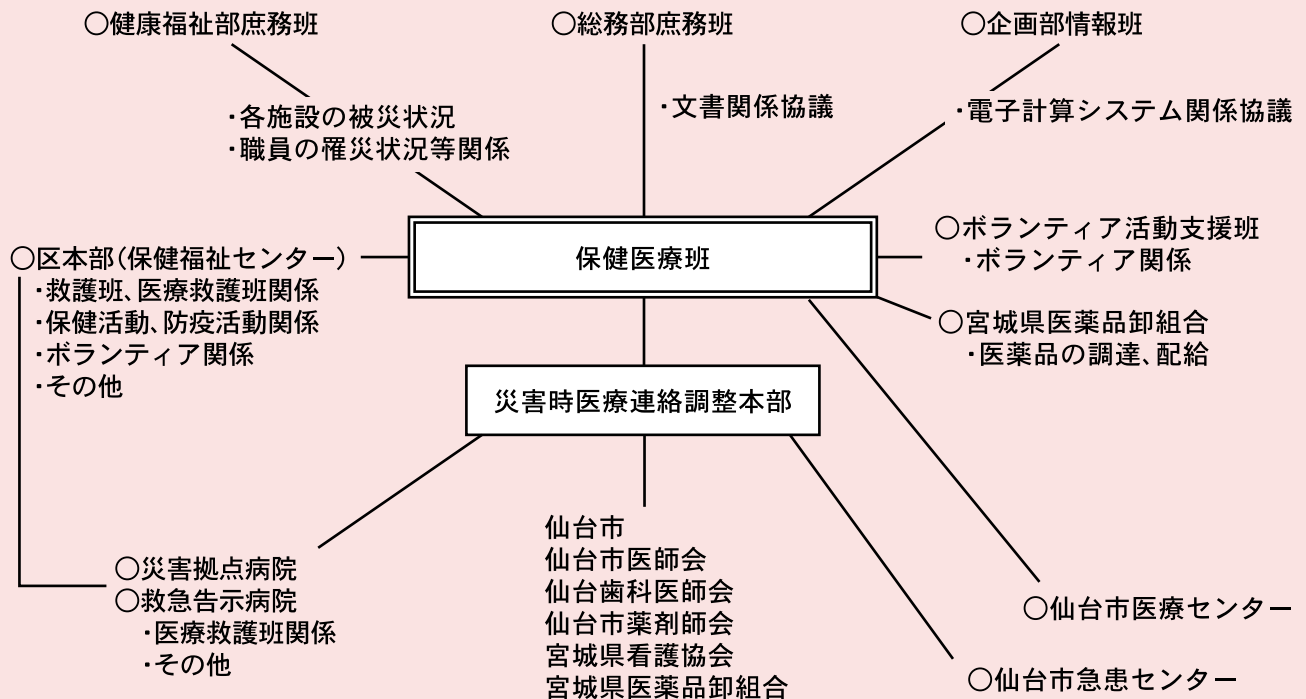
〈医療情報収集体制図〉



災害時における保健活動に関すること(他都市等からの保健師受入れ調整を含む)



(参考) 本部、区本部、他の部、関係機関との連絡調整に関すること



災害時における相互協力に関する覚書

(趣旨)

第1条 この協定は、宮城県内において災害対策基本法(昭和36年法律第223号)第2条第1号に規定する災害(以下「災害」という。)が発生した場合において、精神障害者及びこころのケアが必要な者に対し、迅速かつ円滑な支援を遂行するため、宮城県精神保健福祉センターと仙台市精神保健福祉総合センターの相互協力に関して必要な事項を定めるものとする。

(協力の内容)

第2条 この覚書により行う協力の内容は次のとおりとする。

(1) 専門機関としての機能の保持に関すること

災害時において、センター機能低下を最低限とするため、宮城県精神保健福祉センターと仙台市精神保健福祉総合センターは相互に可能な支援を行う。

(2) 医師を含めた専門職チームの派遣依頼に関すること

イ 宮城県精神保健福祉センターと仙台市精神保健福祉総合センターは必要に応じ連携し、全国の都道府県・政令市の精神保健福祉センターに対し、医師を含めた専門職等チームの応援要請を行う。

ロ 災害により、宮城県全域が被災し、宮城県精神保健福祉センター及び仙台市精神保健福祉総合センターが著しく機能低下状態になった時は、連帯して隣県の精神保健福祉センターに応援を依頼する。

(情報交換)

第3条 宮城県精神保健福祉センター及び仙台市精神保健福祉総合センターは、この覚書に基づく協力体制が円滑に行われるよう、必要な情報等を相互に交換するものとする。

(施行期日)

第4条 この覚書は、平成19年3月5日から施行する。

平成19年3月5日

宮城県精神保健福祉センター
所長 白澤 英勝

仙台市精神保健福祉総合センター
所長 岡崎 伸郎

被災されたみなさまへ

災害などの大きな出来事の後には誰にでも起こりうる変化

日常生活のリズムが乱れる、体調が整わない

- せかされているような感じがする
- イライラしやすくなる
- どうして自分がこんな目にあわなくてはならないのかとの怒りがこみ上げてくる

恐怖感・不安感におそわれる

- 体験したことが怖くてたまらない
- 物音に敏感になる
- 将来に希望が持てなくて不安になる

孤独感や無力感を感じる

- 悲しさやさびしさが強くなる
- 自分がとても無力に感じる
- 何に対しても無関心・無感動で、こころが動かない感じがする

日常生活のリズムが乱れる、体調が整わない

- 疲れがとれない
- 眠れない、悪夢をみる、朝早く目が覚める
- 吐き気・食欲不振・胃痛・下痢・便秘などが起きやすくなる
- じっとしていても胸がドキドキしたり、急に汗が出たりする

特に子どもの場合

- よく泣く
- 気が散りやすくなる
- 怒りっぽく、機嫌が悪い
- 親の気を引くふるまいをする
- 反抗的・攻撃的になる
- 赤ちゃんがえりする

このような心身の変化は、災害に限らず、大きな出来事に直面したときに誰にでも起こりうる正常な反応です。その人の性格等が弱いから起こるものではありません。多くは時間とともに軽減していきます。

もしもこのような変化が起こった場合、裏面も参照しながら心身の健康をはかりつつ、慌てず冷静に様子を見るようにしましょう。



体と心の健康のために

睡眠と休息……できるだけ体を休めましょう

やらなければならないことがたくさんあって、体も心も疲れてきます。疲れを感じたら短時間でも横になるようにしてください。

※眠れないからとお酒に頼るのは考えものです。お酒による睡眠は質が悪く、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに治療を受けましょう。

食事と水分……水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。高齢者と子どもは脱水防止のためにこまめに水分を補給してください。

リラックス……ときどき体を動かしましょう

ときどき体を動かすことで、緊張がほぐれ、血行がよくなります。少し歩いたり、深呼吸やストレッチをこころがけてください。

話をする……不安を一人でかかえこまずに、安心できる人と話しましょう

被災後には誰でも心配ごとが増えたり不安になったりするものです。一人でかかえこまず、安心できる人（家族や友人、ご近所の人、支援者など）と話してみませんか。話すことで気持ちが少し楽になると思います。下記電話相談が開設されていますので、利用してみるのも一つの方法です。

また、無理のない範囲でお一人の方や心身の調子が悪そうな人に、あいさつ程度に声をかけてみてください。無理に話を聴きだす必要はありません。

必要な治療を受ける……こんなときは早めの受診を

たとえば次のような状態が続くなど、ご自分の体調不良が長引いて心配なときは、お近くの医療機関、保健福祉センターや専門機関へご相談ください。

- 疲れているのに眠れない
- 食欲不振が続き体重が減少している
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 恐怖の記憶が勝手によみがえりパニックになる
- 気分が非常に落ちこんで自殺しようとする

こころの健康の相談先

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）Tel.022-265-2191

こころの健康電話相談 はあとライン Tel.022-265-2229（平日 10～12時、13～16時）

ナイトライン Tel.022-217-2279（年中無休 18～22時）

がんばりすぎていませんか？ ～震災後の心と身体の変化について～

心(こころ)

- ・せかされているような感じがする。
- ・イライラしやすくなる。
- ・物音に敏感になる。
- ・どうして自分がこんな目にあわなければいけないのか
怒りがこみ上げてくる。
- ・体験した時の光景が、くり返し浮かび、頭から離れない。
- ・悲しさやさみしさが強くなる。
- ・何に対しても、関心が持てず、ぼーっとする。



身体(からだ)

- ・眠れない。熟睡感がない。悪い夢ばかり見る。
- ・体調が整わない(吐気、食欲不振、動悸、倦怠感、頭痛、めまい、肩こり、胃痛、便秘、下痢など)
- ・疲れがとれない。

このような心と身体の変化は、災害など大きな出来事の後に誰にでも起こりうる反応で、多くは時間とともに回復していきます。

1ヶ月以上続いている時や日常生活に支障が出ている場合は、お近くの医療機関、お住まいの区の保健福祉センターや、精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)へご相談下さい。

～仙台市内で実施している“こころの健康相談”～ 1人で悩まず、お気軽にご相談下さい。

◎仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)では「震災後のこころの相談室」を設置しています。
(詳しくは、はあとぽーと仙台にお問い合わせ下さい)

また、来所相談・こころの電話相談を実施しています。

仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)※

来所相談(予約制)

Tel.265-2191

電話相談 「はあとライン」 Tel.265-2229(10～12時、13～16時 平日のみ)

「ナイトライン」 Tel.217-2279(年中無休 18～22時)

◎各区保健福祉センター・総合支所では、精神科医等が対応する「こころの健康相談」(予約制)を実施しています。

青葉区保健福祉センター障害高齢課※ Tel.(代)225-7211

青葉区宮城総合支所保健福祉課※ Tel.(代)392-2111

宮城野区保健福祉センター障害高齢課※ Tel.(代)291-2111

若林区保健福祉センター障害高齢課※ Tel.(代)282-1111

太白区保健福祉センター障害高齢課※ Tel.(代)247-1111

太白区秋保総合支所保健福祉課※ Tel.(代)399-2111

泉区保健福祉センター障害高齢課※ Tel.(代)372-3111

(※相談の受付時間 平日8:30～17:00)

ストレスを溜めていませんか？

震災から約5ヶ月が経ちました。被災された皆様は避難先から仮設へ移り、徐々に生活が落ち着きつつあると思います。この5ヶ月の生活環境の変化もあり、震災の疲労も出てくる時期ではないでしょうか？改めて、「ストレス」について考えてみませんか？

～まずは自分のストレス状態について知りましょう～

こころの変化

- 不安(いろいろな事が心配になる)
- 怒りっぽくなる(イライラ・むかむか)
- 落ち込む(気持ちが沈みがちになる)
- 頭がボーッとして考えがまとまらない
- 元気がない
- やる気が出ない

からだの変化

- 食欲がない(ご飯を美味しく感じない)
- 眠れない・寝つきが悪い・何度も目が覚める
- だるい(疲れが取れない・疲れやすい)
- 頭痛がする
- 肩・腰・首がこりやすくなる
- 身体が重い・疲れやすい

～自分に合ったストレス解消法を身につけましょう～

十分に睡眠をとる

・・・夜眠れないときはお昼前後に30分前後の“ちょっと寝”を。

規則正しい生活をこころがけましょう

・・・夜は寝て、日中は身体を動かす。三食はきちんと取りましょう。

時には何もしないでボーッとする時間をつくる

・・・忙しすぎる方は意識して休憩時間をとることも大切です。

信頼できる人に話を聞いてもらう、相談にのってもらう

・・・信頼できるご友人やご家族、保健師など専門家に相談にのってもらうのも一つです。

リラックスできる方法を身につけましょう

・・・ゆっくりお風呂につかったり、お茶を飲む、ゆったりと呼吸してみる事も必要です。

趣味や身体を動かして気分転換しましょう

・・・楽しめることを見つけましょう。また、軽い散歩もストレッチも気分転換に繋がります。

～困った時は相談してみよう～

社会的なつながりをもつことはとても大切です。上手に甘えられる人は実はストレスに強い人です。困ったときに相談できる仲間・ご友人・ご家族との関係を大事にしましょう！また、区役所の保健師に相談したり、公的なサービスを使う事もときには力になりますよ！

被災されたお子さんをお持ちのご家族へ

大きな災害の後には、こころや体の不調が現れやすくなります。特にお子さんの場合は、こころの不安が様々な行動となって現れることがあります。一旦落ち着いたように見えても、災害関連のニュースを見たり、災害が起きた日が近づいてきたりすると、ぶり返したように見えることもあります。

お子さんに現れやすい変化

行動の変化

- ・赤ちゃんがえり(おもらし、指しゃぶりなど)
- ・甘えが強くなる
- ・親のそばから離れたがらない
- ・そわそわして落ち着かない
- ・反抗的になったり乱暴になたりする
- ・災害を連想させるような遊びをする
- ・一人になることや知らない場所、暗い所や狭い場所を怖がる

こころの変化

- ・イライラして機嫌が悪い
- ・小さい物音にびっくりする
- ・突然興奮したりパニック状態になる
- ・泣いたり落ち込んだり感情が不安定になる
- ・表情は乏しくなったり、感情がなくなったかのように見える

体の変化

- ・食欲がなくなったり食べ過ぎたりする
- ・寝つきが悪くなったり何度も目覚めたりする
- ・悪い夢を見たり夜泣きをする



災害を経験したお子さんがこのような反応を示すことは正常なことです。右に書いてある対応を取りながら様子を見ましょう。

ただし、長引いたり心配な場合には、子どものこころの相談室(裏面)やお近くの専門機関に相談しましょう。

お子さんと接するときには心がけたいこと

- お子さんの話をよく聞く
現実にはないような話をしても、否定せずに耳を傾けます。
その上でお子さんが安心できる言葉をかけてあげましょう。
例えば… 「心配なことがあったら何でも言ってね」
「大丈夫だよ」
「守っているから安心してね」
ただし、話したくなさそうなときは無理に聞き出さないようにします。
- 家族がいっしょにいられる時間を増やす
- 食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにする
- 小さいお子さんには自由に遊べる時間を作ったり、抱っこなどのスキンシップを増やす
- 少し大きなお子さんで周りに気を遣う頑張り屋さんの場合、負担が大きくなりすぎないように配慮する
- 危害を連想させるような遊びをしていても、とがめたり注意したりせず見守る

ご家族自身のケアも

ご家族のこころの健康を保つことがお子さんの安心感につながります。ご家族も意識して体を動かすようにしたり、誰かに話を聴いてもらったりして、心をリラックスさせることが大切です。辛いときは抱え込まず下記や子どものこころの相談室にご相談ください。

こころの健康電話相談

仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)では、こころの悩みに関して、お電話による匿名でのご相談をお受けしています。

はあとライン ☎022-265-2229 (平日 10~12時、13~16時)
ナイトライン ☎022-217-2279 (年中無休、18~22時)

子どものこころの相談室

「震災後の影響でお子さんのご様子に気になることはありませんか」

震災によるストレス反応は誰にでも現れますが、お子さんの場合も身体や日ごろ見られない行動で現れることがあります。(裏面をご参照ください)

もしも、気になることがありましたら『子どものこころの相談室』にご相談ください。児童精神科医と専門スタッフが相談に応じます。

日 程 表 (平成24年度)

月 日	時 間	場 所
平成24年		
9月12日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル3階
9月18日(火)	13時～16時	庄建上杉ビル2階
10月24日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル5階
11月20日(火)	13時～16時	市役所5階第2会議室
11月28日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル2階
12月19日(水)	10時～15時	市役所6階第2会議室
平成25年		
1月16日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル2階
2月13日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル3階
2月19日(火)	13時～16時	庄建上杉ビル2階
3月13日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル2階
3月19日(火)	13時～16時	庄建上杉ビル2階

(会) (場)

① 庄建上杉ビル会議室
(仙台市青葉区上杉一丁目4-10)

② 仙台市役所会議室
(仙台市青葉区国分町三丁目7-1)

相談したいことがございましたら、お気軽に下記へご連絡下さい。

事前予約制

仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 / ☎ 022-265-2191

被災者支援にあたる職員の方へ

職員・支援者の受けるストレス

職員や支援者は少しでも役に立ちたいと思ってついつい無理を重ねてしまいがちです。気持ちがハイになることもありますが、体は確実に疲れがたまっています。

代理受傷（二次的受傷）

- ・ 自分自身は被害を受けていなくても、被害者のつらい話に耳を傾けることで、まるで自分が被害に遭ったような経験をしてしまうことを言います。
- ・ 被災しなかった職員や支援者が罪悪感を感じる場合があります。

職員や支援者が倒れてしまえば、被災者への支援ができなくなってしまいます。「とことん頑張っただけで倒れる」のではなく、自分の役割を続けることができるように、自分と仲間のメンタルヘルスに目を向けましょう。

① 休憩と食事・水分を意識してとりましょう

- ・ みんなが大変なときに休憩をとりにくいですが、お互いに声をかけて、意識して休憩をとりましょう。自宅では仕事のことを一切考えない時間を作ってください。
- ・ 食事をおろそかにしないでください。食べたくない時や時間がない時には、少量に分けて食べましょう。水分補給にも気をつけてください。

② 睡眠時間を確保し、不眠が続けば（お酒に頼らず）受診しましょう

気持ちがハイになっていると、身体が疲れているのになかなか眠れないときがあります。眠れないからとお酒に頼るのは危険です。お酒は睡眠の質を落とし、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

③ 少し身体を動かしてみよう

少し身体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。深呼吸をしたり、体を伸ばしたり、お手洗いに歩いたり、意識して少し体を動かしましょう。

④ 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう

- ・ 職場では普段以上に声をかけ合い、意思の疎通を図ってください。また、自分ひとりで抱え込まないため、職員同士意識して互いに話すようにしましょう。もちろん、一人になる時間も大切です。
- ・ 可能であれば、同僚が集まって、その日経験したことや感じたことを話す機会を持ちましょう。ルールは、他人への批判をしないことです。
- ・ 電話相談を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し楽になると思います。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台） TEL022-265-2191

こころの健康電話相談

はあとライン TEL022-265-2229（平日 10～12時、13～16時）

ナイトライン TEL022-217-2279（年中無休 18時～22時）

