

参考 2-2 こころのチェックリスト

<参考：災害時こころのチェックリスト>

(厚生科学特別研究事業災害時地域精神保健医療活動ガイドラインを改変)

場所	面接日時	年 月 日			
	 : ~ :			
対象者氏名	年齢・性別	歳 (男 ・ 女)			
	電話番号				
記入者所属	記入者氏名				
	非常に	明らかに	多少	なし	
①落ち着かない・じっとできない 「何か、行動を起こさなければ」と焦りの気持ちを持っていて、動作がせかせかしている。					
②話がまとまらない・行動がちぐはぐ 話題があちこちに飛び、用事を合目的に実行できない。					
③ぼんやりしている・反応がない 話しかけられてもなかなか返事ができず、上の空。甚だしい場合には、茫然自失。					
④怖がっている・おびえている 小さな物音を余震と間違えるなど、普段なら平気な対象を強く恐れる。					
⑤泣いている・悲しんでいる 一見落ち着いていても、ちょっとした声掛けに、涙ぐむ場合もある。					
⑥不安そうである。おびえている 具体的に何かを恐れているのではなく、漠然と現状や先行きを心配だと感じている様子。					
⑦動悸・息が苦しい・震えがある 他覚的に確認されるものでも、自覚的なものでも可。					
⑧興奮している・声大きい 威勢がよく、張り切っている。周囲の事によく気が付くが、イライラと怒りっぽくて、他者を叱責したり、指示したりする。					
⑨災害発生以降、眠れていない 疲れてはいるけれども、緊張や警戒心で寝付けない場合と、「眠らなくても平気」と感じている場合がある。					