

【心のケアに関するチェック項目と症状】

	チェック項目	症状等
PTSD	<input type="checkbox"/> 人的被害の大きい災害である <input type="checkbox"/> 被災により本人もしくは身近な人の生死に関わるような危険な体験をしている <input type="checkbox"/> 被災から1か月程度が経過している <input type="checkbox"/> 被災後の不安や生活上の困難に対する支援を受けることが困難な状況にある <input type="checkbox"/> 災害の前に事故で家族を失うなどのトラウマ体験があった。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・過覚醒: 常に警戒した態度を取る。些細な物音、気配にもハツとする</li> <li>・再体験(想起): 悲惨な情景を度々ありありと思い出す。悲惨な情景を夢に見る</li> <li>・回避・麻痺: 災害を連想させる場所、物、人、話題を避けようとする。感情が湧かず何事にも興味が持てない</li> <li>・抑うつ: 憂うつな気分・絶望感、無力感、孤立感・自分を責める(survivor's guilt)</li> <li>・その他: 睡眠障害・アルコール摂取量が増える。他者を責める</li> <li>・これらの症状が1か月以上持続し、苦痛感や社会生活・日常生活に支障をきたしている</li> </ul>
飲酒問題	<input type="checkbox"/> 被災前から飲酒による問題があった <input type="checkbox"/> 過度のストレスに曝されている状況にある <input type="checkbox"/> 避難所へのアルコールの持ち込みや飲酒がある <input type="checkbox"/> 酒量の増加、または、いつも飲まないのに飲むようになった <input type="checkbox"/> 眠るために飲酒をしている <input type="checkbox"/> うさ晴らし、手持ち無沙汰から飲酒をしている <input type="checkbox"/> 飲酒による周囲とのトラブルや問題行動がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲酒時の暴言等の問題行動</li> <li>・酔いがさめたときの気分の落ち込みや不安感がある</li> <li>・不眠である</li> </ul>
睡眠障害	<input type="checkbox"/> 大きな精神的ストレスを経験している <input type="checkbox"/> 避難所での生活など、生活環境が変化している <input type="checkbox"/> 被災前から生活上の問題や身体的、精神的疾患、不眠症状があった <input type="checkbox"/> うつ症状、認知機能等の精神面問題がある <input type="checkbox"/> 身体的疾患や身体症状等の不調がある <input type="checkbox"/> 飲酒している	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝つきが悪い</li> <li>・悪夢を見る</li> <li>・眠りが何度も中断し目が覚める</li> <li>・熟睡感がない</li> <li>・早朝に目が覚めてしまいその後眠れない</li> <li>・疲れが取れない</li> </ul>
バーンアウト	<input type="checkbox"/> 絶え間ない過度のストレス状況に曝されている状況にある <input type="checkbox"/> 没頭して取り組んでいることに終結や成果、意義が見出しにくい状況にある <input type="checkbox"/> 心理的な葛藤が発生しやすい状況下にある <input type="checkbox"/> 怒りなど強い感情を向けられることがある <input type="checkbox"/> 心身の休養が十分とれていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝起きられない</li> <li>・職場に行きたくない</li> <li>・仕事が手につかない</li> <li>・アルコールの量が増える</li> <li>・イライラが募る</li> <li>・対人関係を避けるようになる</li> <li>・身体的な体調不良</li> <li>・悲観的になる</li> </ul>

災害時の保健活動推進マニュアルより

留意点

- ・災害は共通でも体験は個別なので、共感を持って聴く。
- ・プライバシーを守ることでできる場所で行うよう配慮する。