

被災地に派遣された職員のみなさんへ
ストレス度チェックのお願い

被災者のケアにあられた支援者の皆さまは、被災者と同じ状況におかれていることかと思えます。被災者の方と同様にこころとからだにいろいろな変化がおこります。

そこで、精神保健福祉センターの原田所長の指導により、みなさんのストレスの状況について、この「ストレス度チェック票」と「災害支援者のチェックリスト」でチェックしていきますので、チェックが済みましたら、提出をお願いします。

なお、個人のプライバシーには十分注意することとしておりますので、担当者以外が見ることはありませんので御承知ください。

なお、参考として災害時の「心のケア」の手引き（鳥取県精神保健福祉センター作成）を参考にしてください。

ストレス度チェック票

所属名		氏名	
職員コード			

ストレス度をセルフチェックしてみましょう。最近のあなたの状態について教えてください。
(それぞれの質問のあてはまる答えに○をつけてください。)

- (1) 気分が沈みがちで憂鬱である。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (2) 些細なことで泣きたくることがある。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (3) 夜、よく眠れない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (4) 最近、体重が減った。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (5) 便秘がよくある。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (6) ふだんよりも、動悸がする。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (7) 何となく疲れる。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (8) 落ち着かずじっとしてられない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (9) いつもよりイライラする。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (10) 自分がいない方が皆のためと思うことがある。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (11) 朝方がいちばん気分が悪い。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (12) 食欲不振がある。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (13) 異性に関心がもてない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (14) 気持ちがいつもよりさっぱりしない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (15) いつもの仕事が簡単にできない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (16) 将来のことに希望がもてないと思う。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (17) 決断力がなく、迷うことがある。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (18) 自分は役に立つ人間だと思わない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (19) 毎日の生活にハリと充実感がないと思う。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- (20) 今の生活に満足していない。 ① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも

○をした答えを合計してください。

① = 1点 ② = 2点 ③ = 3点 ④ = 4点

(1)から(20)の合計点

点

点数の見方は裏面を参照してください。

あなたの日常生活をチェックしてみましょう。
(それぞれの質問のあてはまる答えに○をつけてください。)

- 1 1日の疲れが翌日に残る
① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- 2 睡眠時間が1日平均5時間以下
① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- 3 残業が多い
① めったにない ② 時に ③ しばしば ④ いつも
- 4 身体の病気のことが心配
① 心配はない ② 時に心配 ③ しばしば心配 ④ いつも心配
- 5 職場で仕事のことを相談できる
① できる ② どちらかという相談しにくい ③ あまりできない ④ できない
- 6 明るい雰囲気の仕事ができる
① できる ② どちらかといえばできる ③ あまりできない ④ できない
- 7 職場の人との会話
① ある ② どちらかといえばある ③ あまりない ④ ない
- 8 スポーツや趣味など仕事以外の楽しみがある
① ある ② 多少ある ③ あまりない ④ ない
- 9 アルコールを毎日飲む(飲む量は日本酒に換算: 日本酒1合 = ビール500ml = 焼酎約1/2合)
① 飲まない ② たまに飲む ③ 毎日1~3合程度飲む ④ 毎日4合以上飲む
- 10 家族との会話
① ある ② どちらかといえばある ③ あまりない ④ ない
- 10 福利厚生課では「心とからだの健康相談」を開設しています。
相談を希望する方は○をしてください。 → ()

以上で質問は終わりです。

[参考]

ストレス度チェック ～あなたは何点でしたか～

- 30点以下 : 今のところ安心。この調子でいきましょう。
- 31～40点 : 抑うつ状態に入りかけている人もいます。やや要注意。
- 41～50点 : 抑うつ状態。要注意。
- 50点以上 : 抑うつ状態。専門家に相談を。

点数の高かった人は、無理をしないで、気楽に相談されることをお勧めします。
また、点数に関係なく、みなさんが日頃からストレスをうまくコントロールする習慣を身につけましょう。

ストレスをコントロールするには・・・

- 誰かに話す : 一人で抱え込まず、誰かに話すことで、気持ちはすっきりするものです。
- 入浴と睡眠で疲れをとる : 入浴や十分な睡眠は1日の疲れをとるだけでなく、気分のリフレッシュにも役立ちます。
- 適度にからだを動かす : 適度な運動も大切ですが、仕事の合間の軽いストレッチ体操でも気分転換になります。
- 規則正しく、栄養バランスのよい食事をとる : ストレスに負けない心とからだを作りましょう。
- そのほかにも・・・趣味を持つ、ものの見方・考え方を変えてみる、「笑い」のある生活をする、など・・・自分にあった方法を見つけてください。

○「心の健康相談」専用電話(福利厚生課) 電話番号 : 0857-26-7607

○「心の健康相談室」(メール相談) 電子メール : mental @ pref.tottori.jp

災害支援者のチェックリスト

A.状況
<input type="checkbox"/> 通常では考えられない活動状況であった <input type="checkbox"/> 悲惨な光景や状況に遭遇した <input type="checkbox"/> ひどい状態の遺体を眼にした、あるいは扱った <input type="checkbox"/> 自分の子どもと同じ年齢の子どもの遺体を扱った <input type="checkbox"/> 被害者が知り合いだった <input type="checkbox"/> 自分自身あるいは家族が被災した <input type="checkbox"/> 救援活動をとおして殉職者やケガ人が出た <input type="checkbox"/> 救援活動をとおして命の危険を感じた <input type="checkbox"/> 救助を断念せざるを得なかった <input type="checkbox"/> 十分な活動ができなかった <input type="checkbox"/> 住民やマスコミと対立したり、非難された
B.活動後の気持ちの変化
<input type="checkbox"/> 動揺した、とてもショックを受けた <input type="checkbox"/> 精神的にとっても疲れた <input type="checkbox"/> 被害者の状況を、自分のことのように感じてしまった <input type="checkbox"/> 誰にも体験や気持ちを話せなかった、話しても仕方がないと思った <input type="checkbox"/> 上司や同僚あるいは組織に対して怒り・不信感を抱いた <input type="checkbox"/> この仕事に就いたことを後悔した <input type="checkbox"/> 仕事に対するやる気をなくした、辞めようと思っている <input type="checkbox"/> 投げやりになり皮肉な考え方をしがちである <input type="checkbox"/> あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう <input type="checkbox"/> 自分は何もできない、役に立たないという無力感を抱いている <input type="checkbox"/> 何となく身体の調子が悪い
<p>* この表は救援活動の心理的影響を考える目安となるものである。A の項目を 2 個以上満たすときは、心理的影響が生じる可能性の高い活動と考えられる。また、B に 3 個以上あるときは、救援活動による心理的影響が強く出ており、何らかの対処が必要である。</p>