

災害発生時における自治体職員のためのこころとからだの健康管理 4つの柱

●**セルフケア**：自分が安心し、落ち着きを取り戻せることを探し、試す。

例えば

- ・オン・オフの切り替え
- ・休養・休息確保
- ・一人で抱え込まない
- ・ストレスサインへの気づき
- ・業務の価値、意味づけ

●**職場内相互支援**：身近で一緒に働いているからこそできる気づき。相互に支えあい、労をねぎらう、共感しあう。

例えば

- ・声かけ（同僚の言動に注意を払い普段と様子が違う場合は意識的に声をかける）
- ・困りごとを分かり合う時間を定期的を持つ

●**組織としての対応**：風通しの良い職場風土づくり。責任範囲の明確化。組織全体で職員を支える。職員が守られていると感じられる職場環境の提供。

例えば

- ・役割分担とローテーション
- ・責任範囲の明確化
- ・ストレス教育
- ・クレーム対応

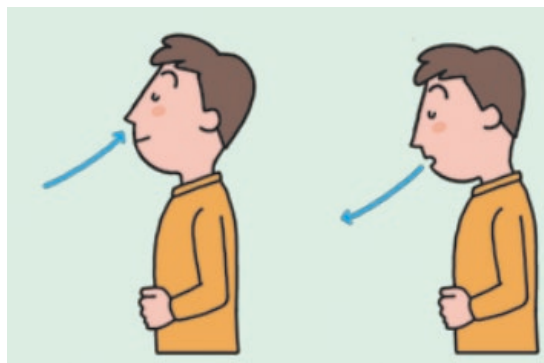
●**専門家からの支援**：既存の資源を活用して

例えば

- ・通常健康管理体制の活用
- ・長時間労働者面談
- ・ストレスチェック制度
- ・心理職・精神科医相談
- ・地域資源の活用

本資料は、令和4-5年度厚生労働科学研究費補助金（健康安全・危機管理対策総合研究事業）自治体における災害時保健活動マニュアルの策定及び活動推進のための研究（研究代表者：宮崎美砂子）」の助成を受けて実施した成果の一部である。

お手軽リラクゼーション（深呼吸）



10～20秒間行うだけでもかまいませんが、できれば1分間行うことをおすすめします

●基本姿勢

- ・安定した姿勢で座る（立ったままでもよい）
- ・肩の力を抜いて、おなかに手をあてる

●吸う

- ・1秒間息を止めたあと、鼻から息を吸い込む（目安：3秒間）

●吐く

- ・吸った時間の約2倍の時間（目安：6秒間）をかけて、口から息を吐ききる
- ・おなかがへこみ、横隔膜が上がるのを感じる



自治体職員
のための

健康管理のしおり

災害時におけるこころとからだの

何かあればお気軽にご相談ください

部 署：

担当者：

連絡先：

ここには発行責任部署（健康管理センター）等を記載してください。

災害発生時のこころとからだの変化

大規模自然災害のような日常生活とかけ離れたショックな出来事を経験すると、私たちの「こころ」と「からだ」には様々な変化が現れます。

眠れない…

イライラする…

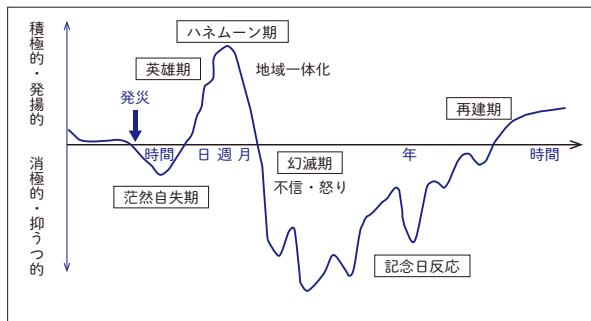
誰とも話す気になれない

不安が強い…

あの時の光景が
繰り返し浮かぶ…

身体の調子が悪い
(頭痛・高血圧・湿疹・めまい等)

このような変化は、災害というストレスフルな出来事に対処しようとする**人間の正常な反応**です。多くの場合は時間経過とともに自然に回復していきます(レジリエンス)。しかし、適切に対応しないと長期化することもあります。



被災者の一般的な心理変化 (Zunih & Myer, 2000 から)

発生直後の行動指針(安全確保)と安否確認方法

まず、自分の身は自分で守ること、守れるよう普段から準備しておくことが必要です。

●休息・休暇を確保(時間・場)します

睡眠、飲食、休養は災害時に後回しになってしまいがちですが、非常時こそ、規則正しい生活リズムを保つことが大切です。周りの人ともお互い声を掛け合って、休息のための時間と場所を確保しましょう。

●心身の健康状態を確認します(セルフチェック)

→右ページをあわせてチェック

自分自身の「こころ」と「からだ」の状態を把握し、その状態に合わせた対応をします。

●心身の影響が大きい業務は交代・複数人で

業務を一人で抱え込まないことが大切です。

●影響を受ける可能性のある基礎疾患:

定期的な治療・服薬が必要な疾患、生活習慣病や脳・心臓疾患、メンタルヘルス不調等を持病に持っている方は災害時のような緊張状態で症状が悪化する可能性があることを知っておき、適切に対応します。



こころの健康セルフチェック(K6)

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。発災後 1 カ月以内に 1 回、その後は定期的にチェックするようにしましょう。

- まったくない: 0 点
- 少しだけ: 1 点
- 時々: 2 点
- たいてい: 3 点
- いつも: 4 点

1	神経過敏に感じましたか	
2	絶望的だと感じましたか	
3	そわそわ、落ち着きがなくなりましたか	
4	気分が沈んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	
5	何をしても骨折りだと感じましたか	
6	自分は価値がない人間だと感じましたか	
合計		点

出典: Kessler et al, 2002; 古川他, 2008

合計得点が 9 点を超えたら **黄色信号**



上司・同僚に申し出るか、健康管理部門に相談してください。

相談連絡先:
