

仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドライン

こころのケア活動実務マニュアル
～外部からの派遣職員向け～

仙台市精神保健福祉総合センター

平成 27 年 4 月作成

あいさつ

このたびは、仙台市のこころのケア活動にご協力いただき誠にありがとうございます。
この仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドラインは、災害時における仙台市でのこころのケア活動に関し、外部からの派遣職員(派遣チーム)の方々に対して、あらかじめ理解していただきたい事項を記したものです。本ガイドラインをご参照のうえ、支援活動へのご協力をよろしく申し上げます。

目 次

第1章 仙台市の体制	・・・ 2
第2章 派遣職員(派遣チーム)の業務として想定されること	・・・ 3
第3章 派遣チームを準備するにあたって留意していただきたいこと	・・・ 7
第4章 着任から離任までの業務の流れ	・・・ 9
第5章 特に気を付けていただきたいこと	・・・ 12
参考様式	・・・ 13

第1章 仙台市の体制

- (1) 仙台市における精神保健福祉業務に関する派遣職員(派遣チーム)の受け入れに関する窓口および実際の支援業務に関する相談の窓口は、仙台市精神保健福祉総合センターとします。
- (2) 仙台市における保健福祉業務は主として仙台市役所健康福祉局が担当し、総務課が主管課となっています。また、精神保健福祉業務については、同局の障害者支援課が担当しています。
- (3) 地域との調整を行う機関として、各区保健福祉センター(保健所機能と福祉事務所機能を併せ持つ機関)を位置付け、精神保健福祉相談員及び保健師が対応します。ただし、青葉区西部の一部地域においては「青葉区役所宮城総合支所」を、太白区西部の一部地域においては「太白区役所秋保総合支所」を、地域との調整を行う機関として位置付けます。

機関名称	住所	TEL / FAX
青葉区保健福祉センター 障害高齢課	〒980-8701 仙台市青葉区上杉 1-5-1	TEL 022-225-7211 (代) FAX 022-225-7721
青葉区役所宮城総合支所 保健福祉課	〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂 5	TEL 022-392-2111 (代) FAX 022-392-2233
宮城野区保健福祉センター 障害高齢課	〒983-8601 仙台市宮城野区五輪 2-12-35	TEL 022-291-2111 (代) FAX 022-298-0717
若林区保健福祉センター 障害高齢課	〒984-8601 仙台市若林区保春院前丁 3-1	TEL 022-282-1111 (代) FAX 022-282-1280
太白区保健福祉センター 障害高齢課	〒982-8601 仙台市太白区長町南 3-1-15	TEL 022-247-1111 (代) FAX 022-247-3824
太白区役所秋保総合支所 保健福祉課	〒982-0243 仙台市太白区秋保町長袋字大原 45-1	TEL 022-399-2111 (代) FAX 022-399-2580
泉区保健福祉センター 障害高齢課	〒981-3189 仙台市泉区泉中央 2-1-1	TEL 022-372-3111 (代) FAX 022-372-8005

機関名称	住所	TEL / FAX
仙台市健康福祉局 総務課	〒980-8671 仙台市青葉区国分町 3-7-1	TEL 022-261-1111 (代) FAX 022-268-2937
仙台市健康福祉局健康福祉部 障害者支援課	同上	TEL 022-261-1111 (代) FAX 022-223-3573
仙台市健康福祉局健康福祉部 精神保健福祉総合センター	〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢 1-6	TEL 022-265-2191 FAX 022-265-2190

第2章 派遣職員(派遣チーム)の業務として想定されること

派遣職員(派遣チーム)によるこころのケア活動は、仙台市精神保健福祉総合センターがコーディネートした上で、主に区保健福祉センターと連携して行うこととなります。以下に業務の概要を示しますが、実際の業務内容については状況に応じて組み立てていくこととなります。

なお、本ガイドラインにおける派遣職員とは、仙台市からの依頼に基づき、厚生労働省を経由して派遣された方々等をいいます。

1. 災害時地域精神保健福祉活動の4つの内容

(1) 災害によって障害された既存の精神医療システムの支援

- ① 災害によって障害された地域精神科医療機関の機能の補完として、外来・入院診療の補助、入院患者の輸送の補助を行います。
- ② 精神疾患を持つ被災者に対する継続的な適切な精神医療の提供として、a) 精神疾患を持つ方の症状の悪化や急性反応に対応する、b) 治療薬の入手困難な方への投薬を行う、c) 受診先が無くなった方に対し受診可能な現地医療機関の紹介を行う、d) 移動困難な在宅患者を訪問し対応するなどがあげられます。

〔留意事項〕

既存の医療機関の中には、診療活動が継続しているところと停止しているところがあります。精神科医療機関の状況については仙台市精神保健福祉総合センターで情報を一元的に把握します。たとえ活動継続している医療機関であっても、かかりつけ患者への対応が手一杯で、新たな患者の受け入れは難しい可能性があります。従ってあくまで本来のかかりつけ医療機関で診ていただくことが基本ですが、特に災害初期においては、必要に応じて、精神障害者への医療機能の補完も含めた活動が必要となります。また、災害による孤立地域の患者への訪問活動が必要になる地区があります。

(2) 災害のストレスによって新たに生じた精神的問題を抱える一般住民への対応

- ① 災害のストレスによって心身の不調をきたした住民に対応します。遺族、行方不明者の家族、高齢者、障害者、妊婦、幼い子どもを抱えた家族、子ども、外国人等、サポートの必要性の高いと考えられる住民に配慮して活動を行います。
- ② ストレス反応等に対する心理教育を行います。
- ③ 今後発生すると思われる精神疾患、精神的不調を防ぐよう対応します。

〔留意事項〕

災害時のこころのケア活動にあたっては、一般的医療活動を媒介として行うことが支援の有効性を高めます。特に、「一般」の人は「本来、健康な人間」であり、自分に精神面の問題が発生するとは予想していないことが多いと考えられますし、被災者が精神医療に対して抵抗を示す場合もあります。また、たとえ精神的な不調を来していても、「自分より大変な思いをしている人がたくさんいる」、「このくらいの不調で相談してはいけない」といった思いもあり、被災者自ら声をあげない、もしくは声をあげられない場合もあります。そのため、精神面の問題に直接アプローチしても、ニーズを拾えないことがあります。災害時には精神的ストレスが身体化しやすいということもあるので、これを利用し、身体的な問題、疲労、睡眠、食欲等の自覚症状などを尋ねるなかで、精神的ストレスについてもアプローチしてみる対応が有効となる場合が多いと思われます。血圧計や簡単な医療対応のできるキット（感冒、軽度な外傷の処置等）があると有用です。

このように、被災者支援にあたっては、身体的な状況等を尋ねながら、精神医療というよりむしろ医療全般の相談として対応していくことが有効です。地域で健康相談が行われる救護所等では、可能であればそこに同伴する方法や、あるいはそこでスクリーニングされた精神的問題のある人々に対応する方法もあります。状況に応じ、派遣職員(派遣チーム)の皆様からこの点を提言していただくことが有効な場合もあります。

(3) 支援者（地域の行政職員、救急隊員、地域の医療従事者など）のメンタルヘルスに関する支援

保健所、避難所その他の支援者のメンタルヘルスに関する支援を行います。被災地域のニーズに応じて、支援活動への助言や支援者自身に対するメンタルヘルスに関する相談等を行います。

〔留意事項〕

支援に関わる職員、スタッフ・ボランティアは、しばしば自らも被災した中での長時間勤務となり、ややもすると疲労を無視しがちになります。随時この点について目配りしていただくとともに、相談があった場合には、燃えつきや過労の兆候を把握し、休養の必要性について助言してください。助言にあたっては、地域の支援者自身も被災者である場合も多いことを念頭に置いて、支援者の活動を肯定的に評価し、場合によっては支援者自身の相談にも応じていただければ幸いです。

(4) 普及啓発活動

被災地域のニーズに応じて、行政、教育、保健福祉等の関係者やボランティア、一般住民を対象としたメンタルヘルスに関する普及啓発を行う場合もあります。

〔留意事項〕

たとえば緊急ケースや困難ケースへの対応について、必要に応じてご助言やご協力をいただく場合があります。

被災者への健康教育については、災害時ストレスに関する一般的・基本的な知識の啓発活動が中心になります。また、災害時には不安や不眠のためにアルコールに頼りがちになる人もいます。アルコール依存症等のアルコール関連問題の発生に留意し、予防を行うことも重要です。

2. 活動の実際

(1) 派遣チームとしての活動

区保健福祉センターからの指示にもとづき、チームで避難所等を巡回訪問し、こころのケアが必要な者に対し相談・診療を行います。なお、救護所内に設置される「精神科医療救護班」に来所した被災者に対し、相談・診療を行う場合もあります。

〔留意事項〕

自分からこころの問題について積極的に相談してくる被災者は必ずしも多くないと考えられるため、こころの健康相談窓口等において来所相談を待つだけでは、こころのケアが必要な被災者のニーズを把握できないことが予想されます。このため、区保健福祉センターから提示される支援計画にもとづいて、避難所や地域を巡回訪問して被災者のニーズを把握し、支援を行う活動が必要となります。また、多くの避難所では、被災後の時間の経過とともに全体の雰囲気も変化していきます（茫然自失→高揚感→イライラ・焦燥感など）。したがって、避難所に入る時期によっても被災者の精神面での問題が異なることが想定されますので、活動前に、避難所の代表者や担当保健師などに、状況を確認することも大事になってきます。

(2) 活動記録と処方・処方箋について

① 活動の記録を残す

- ・ 仙台市精神保健福祉総合センターホームページからダウンロードした様式を用い、その様式を持参して被災地域へ支援に入り、書式に従って、個別に対応した場合の相談・診療記録（個票）、および一日のチーム活動記録（日報）の記録をお願いします。災害派遣精神医療チーム（DPAT）として派遣されたチームについては DPAT の活動記録様式と重複記載になり、大変お手数をおかけしますが、被災地域がインターネット環境が整わず、災害時精神保健医療情報システム（DMHISS）を閲覧できない場合があります、被災地域の支援者が DPAT 活動を把握できない場合も想定されますので、ご協力よろしくお願いします。

② 処方・処方箋について

- ・ 現在通院中の患者は、受診が不可能な状況においてのみ、可能な限り主治医と連絡をとり最小限の処方を行ってください。最終的にはかかりつけ医療機関へ再びつなぐか、地域の医療機関に紹介するようお願いします。
- ・ 新たに発生した患者については、初期対応を中心とし、継続した治療が必要な場合には、地域の精神医療のシステムに移行できるように援助してください。
- ・ 派遣チームでの投薬および医療活動は無料であるため、派遣チームによる支援が終了した後に、地域医療機関への導入が困難となる可能性があります。派遣チームの活動は、あくまでも一時的で地域精神医療機関とのつなぎ役であることを念頭におくことが重要です。
- ・ 災害時の診療は医師法第 22 条 5 号（治療上必要な応急の措置として薬剤を投与する場合）に該当するため、処方箋を発行する法的な義務はないとされています。しかし、医師法第 24 条（診療時の記録について）、および投与に関する責任を明確にするため、個票に診察医師名、患者氏名、年齢、薬剤名、用法、用量等の記入をお願いします。
- ・ 診察を受けた被災者の方へは処方内容を説明し、用紙（診察医師名、薬剤名、効用、用法、用量等を記載）を渡すなどして、十分な情報提供へのご協力をお願いします。

第3章 派遣チームを準備するにあたって留意していただきたいこと

支援地域では、交通事情が悪い地域、水、電気、ガス等のライフラインが通じない地域、宿泊所の無い地域、生活日用品の不足している地域がありますので、十分な準備が必要です。また、一定期間の自立した精神保健医療活動を行うための資器材を平時より想定し、備蓄や定期的な点検等をお願いします。なお、医薬品やガソリン等、備蓄が難しいものについては、確保する手段を具体的に計画くださいますようお願いいたします。

- (1) 危険について考慮し、被害の大きな危険地域への訪問は避け、行わざるをえない場合は、区保健福祉センターの担当者と十分な事前準備のうえで実施してください。
- (2) 公共交通機関が遮断されている可能性がありますので、医療器具や自分たちの生活物資を運ぶためにも、なるべくワゴン車等をご用意ください。現地の交通事情により、緊急車両の手続きをしていない車は通れない場合がありますので、車両の使用本拠地を管轄する警察署にてあらかじめ緊急車両の事前届出を行う必要があります。手続きに時間を要する場合がありますので、着任する前に時間の余裕を持って届出くださいますようお願いいたします。
- (3) 服装は、機動性を重視した華美でないものをご着用ください。(白衣は不要です)
- (4) 衣食住(宿泊施設を含む)については、各チームで調達をお願いします。

【携行物品等のチェックリスト】

- 医薬品(向精神薬、風邪等の軽微な疾患の治療薬、簡単な外傷の治療薬、緊急対応用の点滴セットや注射薬など) ※向精神薬を含む医薬品の管理等については後述
- 医療用具(血圧計、聴診器、神経学的診察用具、消毒薬等処置道具、ICD-10、精神保健指定医の証(精神保健指定医の方))
- 診療情報提供書
- 個人装備(防災服、場合によっては防寒具、ヘルメット、金銭、DPAT登録証(DPATとしての派遣の場合))
- 事務用品(ノート類、筆記用具、ホッチキス、ノートパソコン、各種記録用紙(仙台市精神保健福祉総合センターホームページからダウンロード可能))
- 各自の生活用品(毛布、寝具(状況によっては寝袋)、衣類)
- 食料品(煮炊きができない可能性を念頭に)
- 飲料水(水道が機能していない場合があります)
- その他(携帯電話の充電器(電池で動くもの)、乾電池、懐中電灯(ソーラー発電のもの)、長靴、雨合羽、現地の道路地図、チーム共通のネームプレートやユニフォーム、ガソリン、ガソリン携行缶等)
- 宿泊施設の確保

※ 向精神薬について「DPATとしての医療行為については、往診の範囲とみなし、向精神薬を携行・施用することは差支えない。」との見解を厚生労働省医薬品食品局監視指導・麻薬対策課麻薬係に確認済みです（平成25年11月）が、麻薬及び向精神薬取締法第50条の21、施行規則第40条（鍵をつけた設備内で保管すること）に従い、活動地域での向精神薬の保管については、鍵付きのもので行う等、細心の注意を払うこととされています。

第4章 着任から離任までの業務の流れ

1. 着任について

- ① 派遣チームはまず仙台市精神保健福祉総合センターが事前に依頼した場所（区役所・総合支所等）へ向かいます。（仙台市精神保健福祉総合センター職員も帯同します。）
- ② 現地に着いたら、区保健福祉センターの精神保健福祉担当者と顔合わせをします。
- ③ 区保健福祉センターの担当者より、業務内容の説明を受けます。
- ④ 区保健福祉センターの担当者のコーディネートのもと、前チームより業務及びケースに関する引き継ぎを受けます。ただし、都合により前チームが既に離任している場合は区保健福祉センターの担当者より引き継ぎを受けます。

〔留意事項〕

同一地域では継続して一貫した対応が必要です。各チームによってあまりにも異なる対応を行うと、被災者は混乱します。そのために、引き継ぎは極めて重要です。

2. 業務中について

- ① 毎朝、区保健福祉センターの担当者のコーディネートのもと、その日の活動に関する打合せを実施してください。
- ② 毎日の業務にあたっては、業務日誌や相談記録等の書類（様式は13～21ページを参照）を必ず記載し、管理してください。その際、個人情報漏えいしないよう、細心の注意を払ってください。

〔留意事項〕

これらの記録の一切は、最終的に区保健福祉センターに引き継がれ、現地担当者が支援を継続していくことになります。そのことを念頭においた活動と記録を心がけてください。また、時期をみて、次チームへの引き継ぎ資料の作成を並行して実施してください。

- ③ その日の業務終了後は、打合せを行い、活動内容の報告と翌日の活動の確認をしてください。なお、当日の活動記録については別紙様式を用い、記入した様式を区保健福祉センターの担当者に提出くださいますようお願いいたします。

3. 離任について

- ① 次チームへの引き継ぎ資料を作成してください（11 ページの例を参照）。
- ② 次チーム到着後、区保健福祉センターの担当者のコーディネートのもと引き継ぎ会議が実施されます。各種書類・記録の引渡し、地域での実際の活動状況、連携機関等の情報を伝達してください。ただし、都合により次チーム到着前に離任する場合は、区保健福祉センターの担当者へ引き継ぎを行ってください。

4. 活動情報の引き継ぎ

後続の班が支援活動を開始する前に、チーム間で十分な情報の引き継ぎをお願いします。さらに医療機関ではその医療機関のスタッフ、避難所ではそこを管轄する担当者や保健師に対し、十分な情報の引き継ぎもお願いします。

引き継ぎに当たっては、活動記録の受け渡しを行い、地域での実際の活動状況、連携機関（窓口となる人の氏名、連絡先）、継続事例への対応についての情報をお伝えください。

【災害時の精神保健福祉活動において、活動情報の引き継ぎは重要です！】

外部からの派遣職員は、期間限定で活動していただくこととなりますが、被災者への支援は、一つの支援チームの派遣が終了しても、継続して実施していきます。

被災者の状況は、日ごとに変化するため、その都度、必要な支援を判断し、提供することとなりますが、以前入っていただいた支援チームの支援内容は、判断する際の非常に重要な情報となります。

そのため、災害時の精神保健福祉活動においては、活動情報の引き継ぎは非常に重要となります。行った支援を後続のチームでも活かせるよう、以下の点を意識した活動を実施してください。

- ・ 診療やカウンセリングと異なり、一人の人をずっと担当していくわけではないこと。
- ・ 避難所では明日その方と必ず出会えるわけではないこと。（一期一会）
- ・ 継続支援が必要なとき、次回は自分以外のスタッフが対応することになること。

引き継ぎ資料サンプルフォーム

チーム名	
構成メンバー・職種	
活動期間	
活動地域	
地域の状況	
活動概要	
継続支援すべきケース	
留意事項	

記入日 年 月 日

記載者

第5章 特に気を付けていただきたいこと

1. 原則として、活動は、仙台市精神保健福祉総合センターならびに区保健福祉センターが依頼した枠内で行っていただくよう、お願いします。活動範囲や方針等に関してお気づきのことやご意見がある場合は、仙台市精神保健福祉総合センターへお寄せください。
2. こころのケアを求めて被災者が列をなすことはほとんどなく、支援すべく熱意を持っておいでいただいても、肩すかし感のある場合が少なくありません。しかし、支援者の存在それ自体が被災者の安心感に貢献していますので、やりがいを求めすぎず、ほほの温かさでおいでいただければ幸いです。
3. 現実的不安や災害ストレスによる精神的変調の多くは、正常な反応の一部です。そのことを伝え、介入や対応にあたって「自分が精神的におかしい」という不安をむやみにかきたてるようなことがないようにしてください。
4. 支援の押し付けや支援のためには何でもしてよいという姿勢にならないように気をつけてください。被災者の尊厳を大切にするとともに、これ以上傷つけない配慮が重要です。
5. 研究的な調査を勝手に行わないようにし、必ず仙台市精神保健福祉総合センターに相談してください。
6. 写真や動画等の撮影は、被災者のプライバシーや心情にご配慮の上、できるだけ控えください。
7. マスコミの取材に対しては安易に回答せず、必ず仙台市精神保健福祉総合センターに相談してください。
8. 被災地は、余震等がおさまらない場合があり、さらに、非日常的場面や悲惨な話などを見聞きすることによる負担も大きいと思われるため、安全の確保や皆さま自身の心身の健康にご留意ください。

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

災害時こころのケアチーム処方箋

処方日時	年 月 日
氏名	(男・女)
生年月日	年 月 日生
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 style="width: 15%;">★対応ケース数</td> <td style="width: 15%;">(男</td> <td style="width: 15%;">名、女</td> <td style="width: 15%;">名、計</td> <td style="width: 15%;">名)</td> </tr> <tr> <td colspan="5">★診療・相談等件数(重複可)</td> </tr> <tr> <td>延べ診察件数.....</td> <td>(男</td> <td>名、女</td> <td>名、計</td> <td>名)</td> </tr> <tr> <td>延べ相談件数.....</td> <td>(男</td> <td>名、女</td> <td>名、計</td> <td>名)</td> </tr> <tr> <td>ケース連絡件数...</td> <td>(男</td> <td>名、女</td> <td>名、計</td> <td>名)</td> </tr> <tr> <td colspan="5">★主訴分類(重複可)</td> </tr> <tr> <td>不眠・睡眠障害</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>不安・恐怖</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>イライラ</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>無気力</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>不穏</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>幻覚・妄想</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>食欲不振</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>集中困難</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>アルコール問題</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>抑うつ気分</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">★災害時要援護者等(重複可)</td> </tr> <tr> <td>乳幼児(～6歳)</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>学齢(7～18歳)</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>妊産婦</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>高齢者(65歳～)</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>傷病者</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>障害者(身)</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>障害者(知)</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>障害者(精)</td> <td>(</td> <td>件)</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>(</td> <td>件)</td> <td>難病患者</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>★継続支援必要者(実数)</td> <td>(男</td> <td>名、女</td> <td>名、計</td> <td>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																																																																																																											

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
- 将来に希望が持たなくて不安になる

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は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(はあとぼーと仙台)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”～ 一人で悩まず、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(はあとぼーと仙台)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、はあとぼ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(はあとぼーと仙台)※

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)
- 頭がボーツ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ツ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！

仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

被災されたお子さんをお持ちのご家族の方へ

大きな災害の後は、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（おもしろし、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ったりする
- ・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
- ・小さい物音にもびっくりする
- ・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
- ・表情が乏しくなったり、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したりする



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と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心がけたいこと

- お子さんの話をよく聴く
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みてね」
「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
- 災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（はあとぽーと仙台）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 (はあとぼーと仙台)

〒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。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、被災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ズ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） 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時～22時）

