

# 災害対応に従事されている方へ

災害が発生すると、災害対応に従事する方には、業務量の増大、長時間勤務、悲惨な光景の目撃などによって、様々なストレス反応が起きることがあります。

## 【ストレス反応の例】

からだ	こころ	行動
眠れない、動悸、頭痛、吐き気 倦怠感、食欲不振、肩こり 血圧上昇 など	不安、イライラ、憂うつ 無気力、罪悪感、感情の麻痺 悲惨な光景を繰り返し思い出す など	落ち着きがない、不注意な行動 怒りっぽくなる お酒やタバコが増える ひきこもる など



これらのストレス反応が起こったとしても、弱いからではありません！  
“異常な状況に対する自然な反応”と考えられ、  
多くの場合、時間の経過にともなって収まると言われています。

災害業務に従事される方は、使命感からオーバーワークになりやすく、ご自身の状態を自覚せずに、疲れやストレスをため込みやすいと言われています。そのため、普段以上に、ご自分自身の健康管理やストレスケアを大事にしましょう。

## ご自分自身の健康状態をチェックしましょう

調子の悪い所はありませんか？睡眠や食事は取れていますか？疲れやストレスを溜め込みすぎではありませんか？

## 休憩、休息、休養を

長く働くためにはしっかり休み、エネルギーを回復させる必要があります。

## 持病のある方、普段から服薬している方は、これまで通りに通院、服薬を

業務に追われて自分のことは後回しになり、結果的に症状を悪化させることがあります。

## リフレッシュ、リラックスの時間を

軽めの運動、音楽、入浴など、ご自分に合った方法を。また、親しい人との時間を大切にしましょう。

## 飲み過ぎには注意！

アルコールには眠りを妨げる作用があり、翌日まで残ると怠さによる日中の活動低下を招きます。

## 仲間同士でお互いの経験や気持ちを話してみましょう

災害業務に従事すると、被災者から怒りをぶつけられることがあります（※それはあなた個人に向けられた怒りではありません）。また、被災者の深い悲しみに接することもあります。

辛くなった時、1人で抱え込まずに、仲間同士で話をしてみましょう。

## 《相談先一覧》

ご自分自身やご家族のことで心配なことがあればお住まいの市町村役場に、  
高齢者の方はお住まいの市町村の地域包括支援センターにご相談ください。

なお、下記の窓口にもご相談いただけます。

### 1. 大人の場合

相談機関名	所在地	電話番号
宮城県精神保健福祉センター 「こころの相談電話 災害ホットライン」	〒989-6117 大崎市古川旭5丁目7-20	0229-23-0302

※仙台市民の方は仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)へご相談ください。

相談機関名	所在地	電話番号
仙南保健所	〒989-1243 柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
塩釜保健所	〒985-0003 塩竈市北浜4丁目8-15	022-365-3153
塩釜保健所 岩沼支所	〒989-2432 岩沼市中央3丁目1-18	0223-22-2188
塩釜保健所 黒川支所	〒981-3304 黒川郡富谷町ひより台2丁目42-2	022-358-1111
大崎保健所	〒989-6117 大崎市古川旭4丁目1-1	0229-87-8011
栗原保健所	〒987-2251 栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
登米保健所	〒987-0511 登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
石巻保健所	〒986-0861 石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1431
気仙沼保健所	〒988-0066 気仙沼市東新城3丁目3-3	0226-21-1356

※仙台市民の方は各区保健福祉センターへご相談ください。

### 2. 子どもの場合

相談機関名	所在地	電話番号
子ども総合センター	〒981-1217 名取市美田園2丁目1-4	022-784-3576
中央児童相談所	〒981-1217 名取市美田園2丁目1-4	022-784-8583
北部児童相談所	〒989-6161 大崎市古川駅南2丁目4-3	0229-22-0030
東部児童相談所	〒986-0861 石巻市あゆみ野5-7	0225-95-1121
東部児童相談所気仙沼支所	〒988-0066 気仙沼市東新城3丁目3-3	0226-21-1020

(令和4年3月現在)