

災害時こころのケア
活動マニュアル
(改訂版)

令和元年 11 月



三重県こころの健康センター

県花・はなしょうぶ
花言葉：優しいこころ

目次

第1章 はじめに

はじめに	-----	1
------	-------	---

第2章 知識編

第1節 災害時のこころのケア	-----	3
Ⅰ 被災による心理的变化と支援のポイント	-----	3
1 被災による一般的な心理変化		
2 時期に応じた「こころのケア」		
3 中～長期的な「こころのケア」の必要性		
Ⅱ 災害時のストレスに対する心身の反応	-----	7
1 ストレスによる反応		
2 その他被災に伴う症状・問題		
Ⅲ 災害時の「こころのケア」の基本	-----	10
1 自然回復をめざす		
2 要援護者への対応		
3 環境の整備～安全と安心、安眠の確保、生活の安定		
4 被災者への対応・言葉がけ		
5 「こころのケア」が必要と思われる人に対して		
Ⅳ 災害時要援護者等への配慮	-----	17
1 子どもへの対応		
2 妊産婦への対応		
3 高齢者への対応		
4 障がい・病気（疾患）のある人への対応		
5 日本語の読めない人・話せない人への対応		
第2節 遺族・安否不明者の家族への支援	-----	27
1 遺族・安否不明者の家族へのケア		
第3節 支援者自身のこころのケア	-----	29
1 支援者のストレスと二次受傷		
2 よりよい支援のために		
第4節 マスコミ（報道機関）との連携	-----	31
1 啓発活動		
2 情報提供の際の留意点		
3 取材活動による二次的被害の防止		

第3章 資料編

1	パンフレット	33
様式1-1	被災されたみなさまへ ～こことからだの変化について～	
様式1-2	被災されたみなさまへ ～飲酒…増えていませんか？～	
様式1-3	避難所にいるみなさまへ ～避難所生活をよりよくするために～	
様式1-4	避難所にいるみなさまへ ～定期的に受診していましたが？ クスリ、足りていますか？～	
様式1-5	避難所にいる子どもたちへ ～気持ちや体の変化について～	
様式1-6	保護者の方へ ～子どものこころのケアについて～	
様式1-7	高齢者を見守る方へ ～高齢者の反応と対応～	
様式1-8	支援活動に携わっている方へ～支援者や周囲の人々が気をつけること～	
様式1-9	支援活動に携わっている方へ ～立ち直りに時間がかかる被災者がいることを忘れないで～	
様式1-10	支援者のこころのケア ～支援者のストレス対策（セルフケア）～	
様式1-11	マスコミ関係者のみなさまへ ～取材にあたって気をつけていただきたいこと～	
2	チェックリスト	45
様式2-1	災害後の見守り必要性チェックリスト	
様式2-2	スクリーニング質問票（SQD）	
様式2-3	PTSDチェックリスト（IES-R: 改訂 出来事インパクト尺度）	
様式2-4	こころの健康チェック K6 日本語版	
様式2-5	支援者のメンタルヘルスチェック	

<参考・引用>

53

本マニュアルは、「三重県災害対策本部運営要領（保健医療部隊活動要領）」に位置づけられた「医療保健部災害対応マニュアル」の一部を構成しています。

第1章

はじめに

第3章

資料編

マニュアル発行の経過

- ころの健康危機管理マニュアル 平成 16 年 3 月発行
発行者：三重県健康福祉部
編集：三重県健康福祉部、三重県ころの健康センター
- ころの健康危機管理マニュアル（第2版） 平成 20 年 3 月発行
発行者：三重県ころの健康センター
編集：三重県健康福祉部、三重県ころの健康センター
- 災害時ころのケア活動マニュアル（暫定版） 平成 25 年 3 月発行
発行者：三重県健康福祉部
編集：三重県ころの健康センター
- 災害時ころのケア活動マニュアル 平成 25 年 8 月発行
発行者：三重県健康福祉部
編集：三重県ころの健康センター

災害時ころのケア活動マニュアル

令和元年 11 月

三重県ころの健康センター 発行

編集 三重県ころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34

三重県津庁舎保健所棟 2 階

TEL 059-223-5243 FAX 059-223-5242