よりよい支援を続けるための自己メンテナンスシート

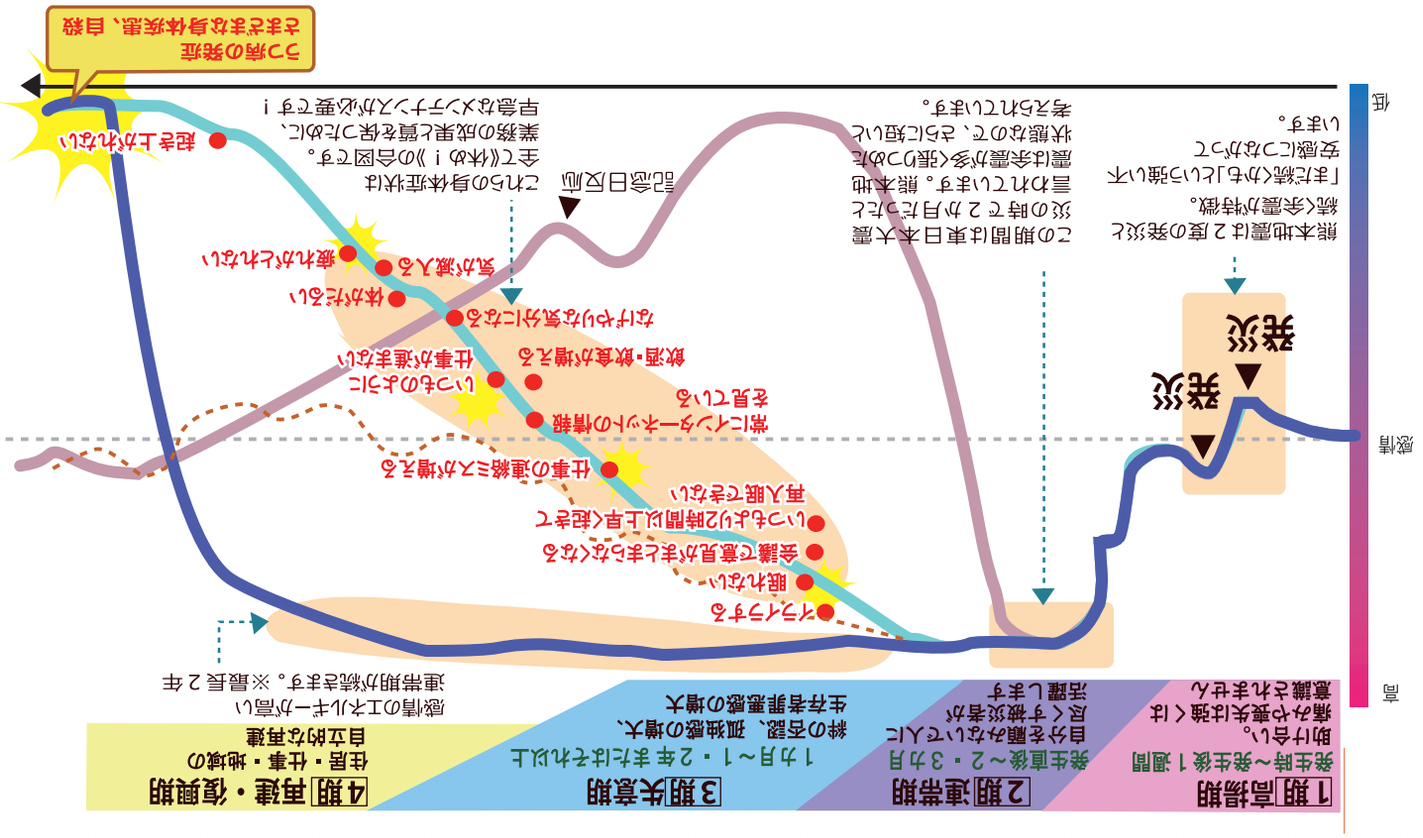
震災支援者公務災害ゼロ運動

企画・発行／熊本市男女共同参画センターはあもにい
監修／土居隆子（臨床心理士）

OXFAM Japan
このカードは、
国際協力 NGO オックスファム・ジャパンの
協力により発行されました。 www.oxfam.jp

確認してみましょう
あなたの心と体のストレス反応

支援の中心にいる人は心のエネルギーがドかって、
身体的なストレス反応がでても、気力や気合いで気持ちを
奮いたせ活動し続けることがあります。



あなたの体とこころは大丈夫ですか？

支援活動を続けるためには、自分が健康であることが大切です。
今の自分の健康状態を知ることからはじめましょう。
まずは、ストレスチェックから。

- □頭痛、 めまい、 吐き気、 下痢、 胃痛、 しびれがある
- □気が高ぶって寝つきが悪くなったり、 途中で目が覚める
- □食欲が落ちる
- □疲れやすく、 からだがだるい
- □災害の体験に関連した内容の不快な夢を見る
- □災害の体験に関連した光景が、
  突然くり返しよみがえって不快に感じる
- □以前と比べて、 活力や集中力が低下している
- □物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう
- □以前に比べて、 イライラして、 怒りっぽくなってしまう
- □涙がとまらない
- □なんとなく落ち着かない
- □自分の気持ちを他人に話してもわかってくれない
- □話せば相手に心配をかけるので、 黙っている
- □こんな自分ではなかったのにと思うと情けなくなる

緊迫した状況が続くと、体やこころにさまざまなストレス反応があらわれます。これは特別な反応ではなく、誰にでも起こりうる非常時の正常な反応で《体とこころがメンテナンスを必要としているサイン》。改善のためには、適切な対処法が必要です。症状が改善しない場合は、専門医や医療機関に相談しましょう。