



# 被災地で支援活動をしている皆様へ

皆様大変お疲れ様です。被災地や被災者のために働き続けているあなたの健康は大丈夫ですか？このような災害時には、支援がうまくいかない疲れに襲われたり、様々な感情を抱いたり、支援者自身も影響を受けています。そのため、自分でも気づかないうちに普段以上に頑張ったり、無理を重ねたりしてしまうことがあります。

今のあなたのからだやところに下記のようなサインは出ていませんか。ぜひ下記のチェックを活用してみましょう。

## からだの変化

- 頭痛、めまい、肩こりがある
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 食欲がない、胃痛・吐き気がある
- 寝つきが悪く、目が覚めやすい
- 疲れがとれない

## こころの変化

- 集中力、判断力の低下、忘れっぽい
- イライラして怒りっぽくなった
- 無力感や孤立感がある
- 気力が湧かず、無関心になった
- 不安が強い

不調は誰にでも起こるものです。  
多くは時間とともに、軽快していきます。  
しかし、不調が長く続く場合は注意が必要です。  
あなたご自身や周りの方はどうでしょうか？

これからも支援活動を続けていくために、そしてあなた自身の健康のために、忙しさの中でも休む工夫をすることが必要です。

- 交代制をうまく活用し、互いが休めるよう助け合いましょう
- 形式的な会議を省くなど、業務を簡略化しましょう
- 仕事に受けた自分のストレスに気づきましょう
- 仕事と自分の人生を混同しないようにしましょう

## あなたを支えてくれるセルフケアや心がけ

1. できるだけ休息を取りましょう  
大事なときだからこそ、気持ちとからだをいたわりましょう
2. 食事や睡眠を十分に取らしましょう  
なるべく適度な食事と十分な睡眠をとるように心がけましょう
3. お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の取りすぎに注意しましょう  
不眠の原因になります。また眠れないからといって飲酒するとかえって睡眠を浅くしてしまうおそれがあるので注意しましょう
4. パソコン、スマートフォン等を使わない時間を作りましょう  
情報機器の使い過ぎは過労不眠につながります。頭を休ませる時間も大事にしましょう
5. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう  
信頼できる人に話すことが回復の助けになります
6. お互いに声をかけあいましょう  
精神的に孤立しないよう、人とのつながりを大切にしましょう



呼吸を整えると、不安や心配がやわらぎます。  
是非やってみてください。

**1・2・3**で息を吸って  
**4**で息を止めて  
**5・6・7・8・9・10**で  
ゆ〜っくり吐きましょう。

支援者の方専用の相談ダイヤルを開設しています。ストレスによる不調等が続く場合は、お気軽にご相談ください。プライバシーに十分配慮して対応いたします。

**石川こころのケアセンター 支援者サポートダイヤル**  
**☎0120-555-442**（受付時間：平日 9:00～17:00）