

福 号 外  
公 立 宮 城 号 外  
平 成 2 3 年 9 月 1 3 日

県立学校長殿

宮城県教育委員会教育長  
(公 印 省 略)  
公立学校共済組合宮城支部長  
(公 印 省 略)

東日本大震災後の支援者のストレスチェックについて（通知）

東日本大震災から約半年が経過し、日常生活に一定の落ち着きを取り戻しつつあるなか、被災者であるとともに支援者として活動してきた教職員の心の健康保持を図るため、別紙のとおり支援者のためのストレスチェックシートを作成しましたので、御活用願います。

担 当 : 福 利 課 青 木  
T E L : 0 2 2 - 2 1 1 - 3 6 7 1  
F A X : 0 2 2 - 2 1 1 - 3 6 9 5  
E - m a i l : a o k i - n o 7 5 5 @ p r e f . m i y a g i . j p



## ☆..\*☆..\* 心の疲れ，たまっていますか？ \*..☆\*..☆

3月11日の東日本大震災から約半年が経ちました。

この間、みなさんは自らが被災者でありながら、支援者という立場で忙しい日々を送られてきたことと思います。心の疲れはなかなか目に見えません。この辺で一度セルフチェックしてみましょう。

### 支援者が陥りやすい3つの危険

1 支援する側は「隠れた被災者」です。

2 あなたはスーパーマンではありません。

災害時のストレス反応は「異常な出来事に対する正常な反応」であり、災害現場でストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。

3 自分の背中は見えません。

災害現場で支援する側が、自分の状態を判断することは困難で、気付かないうちにストレスを受けていることが多いのです。

### ストレス反応を左右する3つの要因

ストレスに対する反応は、ストレスの大きさだけでなく、以下の3つの要因によって左右されます。

- 1 個人的要因：健康や過去の体験、ストレスについての知識やストレス緩和の技術の有無・程度
- 2 人間関係：家族の協力、協調性、教職員同士の相互援助
- 3 活動状況：所属の明確な方向性や周囲の反応

### 支援する側のストレス反応

○「私にしかできない」状態

私にしかできないと思いこみ、休みなく働き続けたり、責任を他に委譲できない。

○ 燃え尽き症候群

その人の能力や適応力を全て使い果たしたときに、極度に疲弊した状態になる。

### 仕事の合間にちょっとリラックス

深呼吸，リラクゼーション，軽い運動等をしてみましょう。

## 支援者のストレスチェック

チェックした日					
<input type="checkbox"/> 周囲から冷遇されていると感じる					
<input type="checkbox"/> 向こう見ずな態度を取る					
<input type="checkbox"/> 自分が偉大なように思えてしまう					
<input type="checkbox"/> 休息や睡眠を取れない					
<input type="checkbox"/> 仲間やリーダーを信頼できない					
<input type="checkbox"/> ケガや病気になりやすい					
<input type="checkbox"/> 物事に集中できない					
<input type="checkbox"/> 何をしても面白くない					
<input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる					
<input type="checkbox"/> 不安がある					
<input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定をよく誤る					
<input type="checkbox"/> 頭痛がする					
<input type="checkbox"/> よく眠れない					
<input type="checkbox"/> 酒やタバコが増えた					
<input type="checkbox"/> じっとしていられない					
<input type="checkbox"/> 気分が落ち込む					
<input type="checkbox"/> 人と付き合いたくない					
<input type="checkbox"/> 問題があると分かりながら考えない					
<input type="checkbox"/> いらいらする					
<input type="checkbox"/> 物忘れがひどい					
<input type="checkbox"/> 発疹がでる					
チェックした数					

チェックが6つ以上だったら……

⇒ 思い切って休みましょう。

必要に応じて専門家等に相談しましょう。

※教職員健康相談24:0120-24-8349(24時間・年中無休)

※面談によるメンタルヘルス相談(1回50分、年5回まで無料):0120-783-269

(予約受付時間:月～金9:00～21:00 土9:00～16:00 祝日・12/31～1/3を除く。)

3～4か月に1度といったように、定期的にこのストレスチェックを行って記録しておき、自分の心の状態の変化を把握しましょう。

※このストレスチェックシートは、日本赤十字社から許可をいただいて使用しています。