

支援者健康チェックリスト

(本人記入)

災害のストレスに対する反応は心理面の症状のほか、思考面、行動面、更には、身体的症状とさまざまです。特に、支援者は、トリアージなどの重大な判断、災害現場で悲惨な光景を目撃など、多くのストレスを生じます。ストレス症状について知ることが自身のストレスの処理に役立ちます。

以下のチェックリストを参考に、ストレス症状の自己診断にご活用ください。

記入日： 年 月 日 活動場所（ ）

チェック項目	チェック(該当項目を○で囲む)	
① ケガや病気になりやすい	はい	いいえ
② 物事に集中できない	はい	いいえ
③ 何をしてもおもしろくない	はい	いいえ
④ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる	はい	いいえ
⑤ 考えなければならぬ問題を考えられない	はい	いいえ
⑥ 状況判断や意思決定にミスがある	はい	いいえ
⑦ じっとしてられない	はい	いいえ
⑧ 落ち込みやすい	はい	いいえ
⑨ ひきこもりがちになりやすい	はい	いいえ
⑩ 物忘れがひどい	はい	いいえ
⑪ いらいらする	はい	いいえ
⑫ よく眠れない	はい	いいえ
⑬ 不安が強い	はい	いいえ
⑭ 頭痛、肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる	はい	いいえ

※上記14項目の症状のうち、2～3項目程度なら問題ありませんが、5～6項目以上当てはまる場合には自身のストレス度について、再度、ご理解ください。

(日本赤十字社「災害救援マニュアル」より一部引用)

