



災害時等の

こころのケアのてびき

大阪府こころの健康総合センター

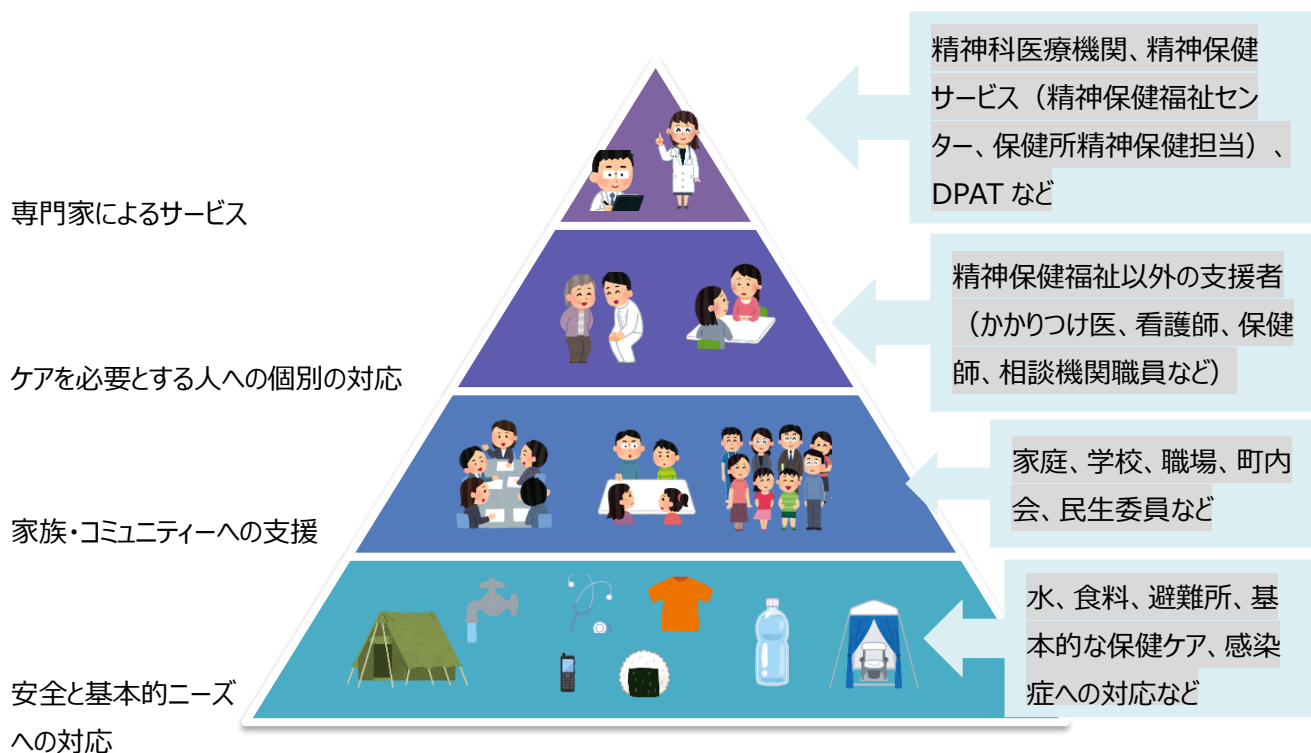
はじめに

災害や事件、事故などに遭遇すると、人は大きな衝撃を受け、心身にさまざまな影響を受けます。これらの影響による問題の予防や回復に向けたさまざまな支援をまとめて、「こころのケア」といいます。

被災者等がこころの健康を回復していくためには、安全や安心が守られ、生きていくうえでの基本的なニーズが満たされることなどを基盤として、危機的な状況における心理状態やその対処法を知り、必要な情報やサポートが得られることなどが大切になります。精神保健医療の専門家が行う特別な介入だけが「こころのケア」ではありません。

この冊子は、大阪府内で災害等が発生し、支援者が支援活動をする際に必要となる「こころのケア」に関する知識や配慮すべき事項などをまとめたもので、災害時等に支援活動に従事される方を対象としています。

大規模な自然災害だけでなく、局地的な災害や、多くの住民が巻き込まれるような事件や事故、未知の感染症の流行などの際でも「こころのケア」の基本は同じです。ぜひ日頃から目を通し、災害等が発生した際に再確認するなどご活用いただければ幸いです。



「災害・紛争等緊急時における精神保健・心理的社会的支援に関する IASC ガイドライン」（IASC,2007）を基に改変

目次

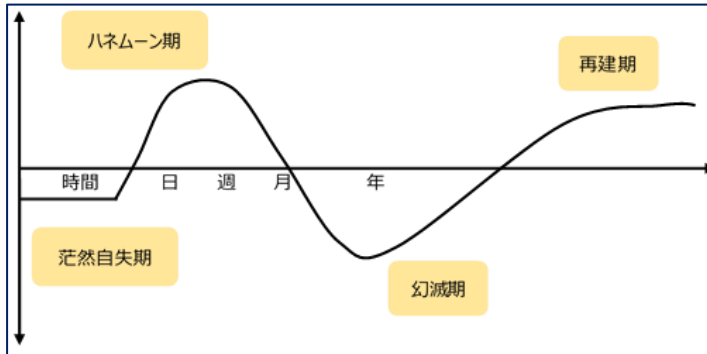
I.	被災者等のこころのケア	1
1.	被災者等の反応	1
(1)	災害等による心理状態の変化	1
(2)	災害時等からだやこころにおこる反応・変化	2
(3)	災害時等に子どものからだやこころにおこる反応・変化	3
2.	災害時等にみられる反応に影響する要因・背景	5
(1)	トラウマ反応	5
(2)	悲嘆	6
(3)	生活ストレス	7
(4)	二次被害	7
(5)	未知の感染症の流行や特殊災害など	7
(6)	その他	7
3.	被災者等のメンタルヘルス	8
(1)	安心・安全・安眠の確保	8
(2)	支援者の基本的姿勢	8
(3)	こころのケアの実際	9
(4)	子どもへのケア	10
(5)	高齢者へのケア	10
II.	支援者のこころのケア	11
1.	支援者のメンタルヘルス	11
(1)	支援者のストレス	11
(2)	支援者に生じる反応など	12
2.	支援者への基本的なケア	13
(1)	支援者自身のセルフケア	13
(2)	管理監督者による対応（ラインケア）	14
(3)	組織による対応	15
	参考資料	16
	参考文献	27

I. 被災者等のこころのケア

1. 被災者等の反応

(1) 災害等による心理状態の変化

災害等の発生後、被災者等の心理状態は次のような段階を踏んで経過していくと考えられています。



① 茫然自失期

- ・発災後数時間から数日間
- ・災害の衝撃や恐怖で、感覚や感情が麻痺したようになり、茫然自失の状態になります。
- ・高度の覚醒状態となり、行動的になる人もいます。

② ハネムーン期

- ・発災後数日から数週間または数か月
- ・災害後の生活に適応したかのように見え、被害の回復に向かって積極的に立ち向かおうとして、お互いに協力し合います。被災者同士での連帯感がみられます。

③ 幻滅期

- ・発災数週間後から1年余
- ・災害直後の混乱がおさまりはじめ、復旧が始まります。
- ・メディアでの取り扱いや人々の関心が薄れてきます。
- ・見通しの立たなさや、支援の遅れや行政への不満などから、倦怠感や無力感、怒りなどがみられるようになります。

④ 再建期

- ・復旧が進み、生活の目途が立ち始めます。
- ・被災者の間で格差が生じ、取り残されたように感じる人もいます。

(2) 災害時等からだやこころに起こる一般的な反応・変化

災害時等には、からだやこころに様々な変化が起こります。それは苦痛な体験に対する当たり前の反応であり、誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。また、反応のあらわれ方や反応がおさまるまでの期間は、人によって異なります。

多くの場合は、生活の安定や周囲のサポートにより、時間とともに徐々におさまっていきます。

からだの反応

熱が出る、汗が出る、心臓がドキドキする
頭痛・腹痛・吐き気がする、食欲がない、食べ過ぎる
下痢や便秘、頻尿などになる
なかなか眠れない、何度も目が覚める、怖い夢をみる、寝ても疲れが取れない など



こころの反応

一人であるのが怖い、不安になる
怒りっぽくなる、イライラする
自分を責める
感情がわからない、何に対しても興味がもてない
気持ちが高ぶる、気持ちが落ち込む など



行動や生活の変化

集中できない、忘れっぽくなる、前のことが思い出せない
ひきこもりがちになる、話したくなくなる
攻撃的になる、しゃべりすぎる
飲酒量・タバコの量が増える など



反応があまりに強かったり、長く続いたりする人もいます。日常生活や社会生活に支障があったり、苦痛があまりに強い場合には、専門的なケアが必要となります。

(3) 災害時等に子どものからだやこころに起こる一般的な反応・変化

子どもの場合、状況を理解する力や自分の気持ちを表現する力が十分には発達していないため、不安や恐怖、ストレスなどが、大人とは違ったかたちであらわれることがあります。特に、からだの不調や行動の変化としてあらわれやすい傾向があります。

からだの反応

寝つきが悪くなる、夜中に何度も目を覚ます
何度もトイレに行く、おねしょをする
夜泣きをする、怖い夢をみる
食欲がなくなる、食べ過ぎる
ぜんそくやアトピーなどのアレルギー症状が強まる
発熱する、風邪を引きやすくなる
頭痛や腹痛、息苦しさを訴える
吐き気をもよおす、下痢や便秘になる など

こころの反応

イライラする、機嫌が悪くなる
急に素直になる、不自然にはしゃぐ
物音や呼びかけなどにビクつく
見知らぬ場所や暗い所、狭い所を怖がる
一人になりたがらない、ぼーとする、表情が乏しくなる
嫌なできごとや悪い結果に対して、自分のせいだと感じる
突然興奮したり、パニック状態になったりする など



行動や生活の変化

反抗的になる、乱暴になる
指しゃぶりをする、ぐずる
甘えが強くなる、わがまを言う
身近な大人がいないと泣く、そわそわして落ち着きがなくなる
家族と一緒に寝たがる、暗くして寝ることを嫌がる
好きな遊びや勉強に集中できなくなる、集団に適応しにくくなる
地震ごっこや津波遊びなどをする など

反応や変化は、個人差があり、年齢や発達段階によっても異なります。

これらの反応は、子どもが安心感を得て生活できるようになると、徐々に収まっていくことが多いと考えられています。

乳児期

- 赤ちゃん返りをする、年齢より幼い行動に戻る
- 親や大人にくっついて離れない
- 以前は怖がらなかったことを怖がる
- 睡眠（不眠・夜泣き・悪夢）や食欲が変化する

幼児～小学生頃

- 口数が減る、元気がなくなる
- 落ち着きがなくなる、イライラする、集中できない
- ひどい出来事を自分のせいだと思って、現実にはないことを言い出す（マジカルシンキング）
- 起きたことについて、繰り返し話したり、遊びの中で繰り返したりする（地震ごっこなど）
- 身体症状が出る（頭痛・腹痛・アレルギー症状の悪化など）

中学生頃～

- 強い責任感を示す
- 罪悪感を感じる
- 自滅的な行動をとる
- 人との関わりを避ける
- 将来に希望が持てない

2. 災害時等にみられる反応に影響する要因・背景

被災者は衝撃的な出来事への暴露によるトラウマ反応や、大切なものを喪失したことへの悲嘆などに加え、生活上のストレスや二次被害、被災以前から抱えていた様々な課題などの影響を受けます。

(1) トラウマ反応

個人では対処できないような突然の衝撃的な出来事を体験すると、人はこころに傷を負います。このようなこころの傷のことをトラウマと言い、このような体験にさらされた時には、トラウマ反応が生じることがあります。

侵入症状	<ul style="list-style-type: none">• トラウマとなった出来事が急に頭に浮かぶ（フラッシュバック）• 繰り返し悪夢を見る など
回避症状	<ul style="list-style-type: none">• 出来事について考えないようにする• 出来事を思い出させるような人、場所、場面などを避ける など
気分・認知の変化	<ul style="list-style-type: none">• 「自分はダメな人間だ」「誰も信用できない」といった思いを持つ• 「ひどいめに遭ったのは自分のせいだ」など考える• 悲しい、楽しいなどの感情がわいてこない• 孤立感、疎外感がわく など
過覚醒症状	<ul style="list-style-type: none">• 寝付けない• 過度に警戒する、びくっとする• 注意、集中できない、落ち着かない• 怒りっぽくなる など

トラウマ反応は「異常な状況に対する正常な反応」であり、多くは時間とともに軽減していきますが、衝撃があまりに強かったり、十分なサポートが得られなかったりして、反応が長く続く人もいます。

このような症状が 1 か月以上持続し、自覚的な苦悩や社会的機能の障がい認められる場合を PTSD（外傷後ストレス障害）と言います。

(2) 悲嘆

人は災害などで大切な人や家あるいは仕事などを失う「喪失体験」によって大きな影響を受けます。

大切な人やものを喪失したことによって引き起こされるこころの状態や反応を悲嘆（グリーフ：Grief）と呼びます。悲嘆は喪失に対する自然で正常な反応です。

悲嘆は時間とともに変化していくと言われています。例えば、大切な人が亡くなると、失ったことにショックを受け、悲しみに圧倒されますが、亡くなった人のことを想うと同時に、毎日の生活に向き合っていくことで徐々に亡くなった人を思いながら、悲しみとともに生きることができるようになっていきます。

また、悲嘆にはひとりひとり個人差があり、性別や年齢などでも異なります。そのため、同じ家族であっても悲しみの感じ方や感情の表現の仕方は違います。

悲嘆は正常な反応ですが、人によっては長引いたり重症化したりすることがあり、「病的悲嘆」「複雑性悲嘆」など呼ばれ、医療を必要とする場合もあります。

悲嘆反応の例

- 茫然とする、出来事が現実でないような感じがする、感情が麻痺しているように感じる
- 認めたくない、受け入れられない
- 希望がない、何もしたくない、生きていく意味がわからない
- もう戻ってこない、もう会えない、元の生活には戻れないという気持ちになる
- 会いたい、恋しい、強く慕い求める気持ちになる
- 起こった出来事、原因や関わった人、気持ちを理解してくれない周囲の人、不公平・理不尽さ、自分自身に対して怒りの感情がわく
- 「あの時こうしていれば・・・」「ああしなかったら・・・」「自分のせいで・・・」などと後悔する、自分を責める気持ちになる
- 不安、恐怖
- 亡くなった人を探し求めてしまう
- 亡くなった時の光景や亡くなった人のことが繰り返し思い出される、亡くなった人のことを考え続けてしまう
- 「自分は役に立たない」「以前のように行動できない」などと自分を恥じる気持ちになる
- 人を信じるのが難しくなる
- 亡くなった人が生きているように感じる
- 集中できない、判断力が落ちているように感じる
- 過度に行動的になる、ひきこもる
- アルコールや薬物の量が増える
- 様々な身体的な不調が生じる

(3) 生活ストレス

大きな災害では、被災後の避難生活や後片付け、先行きの不安など、現実のストレスが負担となります。症状として、血圧の上昇や頭痛、肩こり、不眠、食欲不振などの身体的内容が多くなります。こころのケアを前面に出した支援よりも、保健師や看護師などによる健康相談などの活動が有益なことがあります。

(4) 二次被害

被災者や被害者が、体験後の周囲の対応により、さらにこころの傷を深めてしまうことを「二次被害」と言います。本人が望まないのに、つらい体験を無理やり聞き出したりするなどの再暴露により耐えがたい苦痛を感じたり、回復が妨げられたりすることがあります。

配慮の乏しい言葉かけで本人の自責感を強めたり（例えば、「あなたがそんなところに行かなければよかったのに」）、本人が体験を話すのはつらいだろうと周囲が配慮することにより、本人が体験について話したいのに聞いてもらえず孤独感におそわれたり、自分の体験や存在を否定されたように感じたりすることがあります。

外部の支援者として関わる場合には、積極的に詳細に被害内容や反応について聞き出すようなことはせず、本人が話そうと思ったときに、本人が大丈夫だと思える範囲内で話せるようにすることが大切です。

また、メディアからの取材や報道による二次被害を予防することも大切です。

(5) 未知の感染症の流行や特殊災害など

未知の感染症の流行や、特殊災害と呼ばれる化学物質、生物兵器、放射線、核、爆発物などによる緊急事態などでは、その脅威が目に見えないことや、健康への影響が十分わからないこと、報道の過熱、社会的距離の確保や隔離などのために人とのつながりが希薄になりがちであること、通常とは異なる死別、周囲への警戒や疑念が高まりやすく差別・偏見が助長されやすいことなどから、強い不安や混乱、焦燥や怒りなど、大きな影響を心身に及ぼします。

(6) その他

もともと精神疾患や発達障がい、身体疾患のある人、なんらかの理由で生きるのがつらいと感じている人、虐待やDV等過去の体験によりトラウマを抱えている人など、被災以前から課題を抱えている場合には、環境の変化によって、さらに問題が大きくなる場合があります。

アルコールなどの依存の問題が顕在化あるいは悪化することなどにも留意が必要です。

また、治療中断による症状増悪などもあるため、大規模災害などで医療機関の被害があったり、医療へのアクセスが制限される場合などでは、医療の継続への支援も大切になります。

2. 被災者等のメンタルヘルス

(1) 安全・安心・安眠の確保

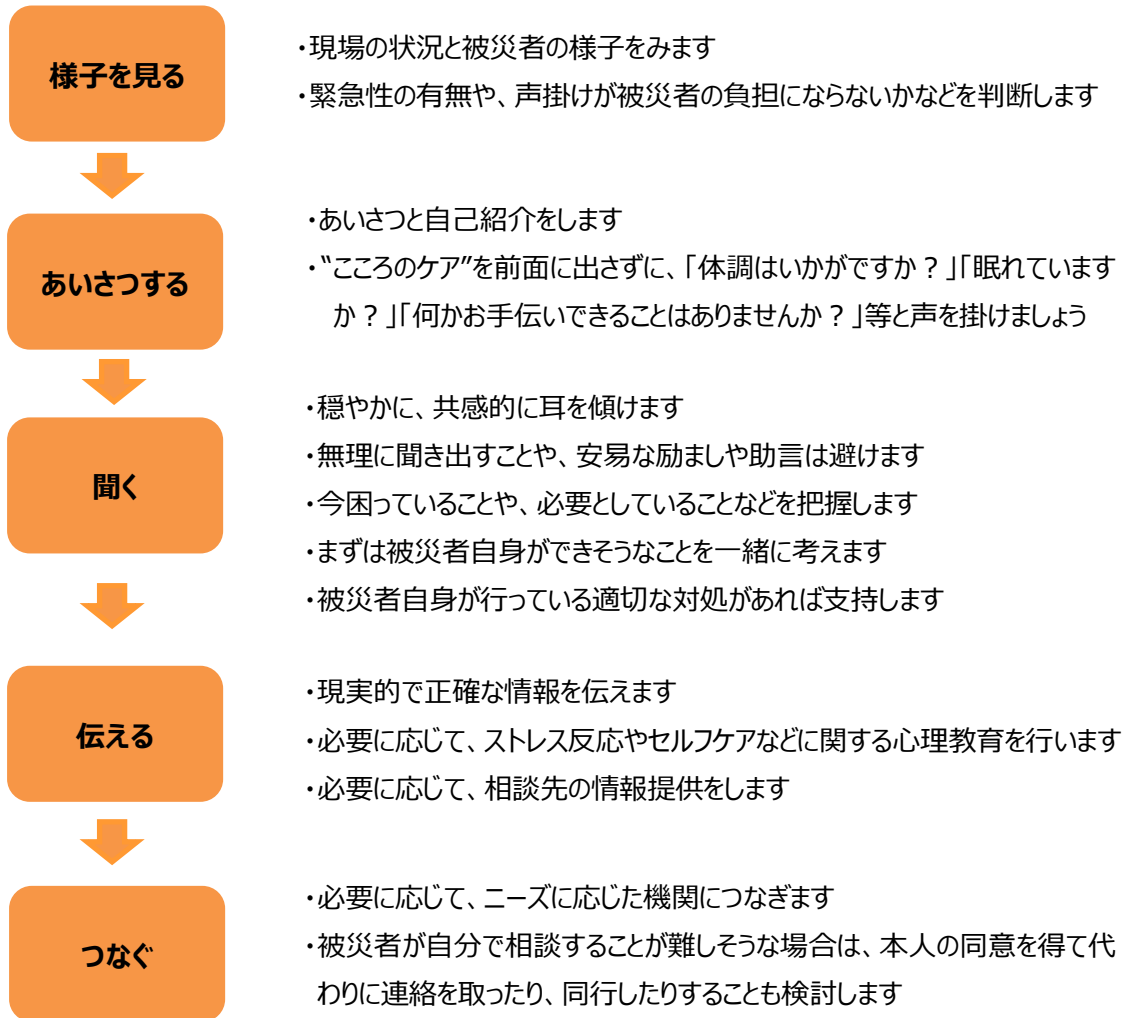
まずは、「安全・安心・安眠」の確保が大切です。被災者自身や家族の身の安全、二次災害からの保護、衣食住や落ち着けるスペースの確保、必要な医療が受けられること、学校や仕事、家事などの日常生活が送れるようになること、必要な情報を手に入れられることなどが、こころの健康を回復していくうえでの基盤となります。

(2) 支援者の基本的姿勢

被災者の苦痛や混乱を和らげ、基本的なニーズを満たし、被災者自身の対処能力を取り戻す手助けをすることが大切です。

- 支援に向かう前に自分の体調、家族や組織との調整、必要な携行品や情報等を整える
- 災害時等のメンタルヘルスについて正しい知識を持つ
- 公認されたシステムの枠内で活動し、定められた役割の範囲を踏み越えない
- 必要に応じて専門家につなぐ。無理をして、できないことまで請け負わない
- プライバシーに配慮する
- 専門用語は使わない。わかりやすい、簡潔な言葉を使う
- 穏やかな声で、ゆっくり話す。あわてず、ていねいに聞く
- 支援を押しつけない。まずは様子を見て、その人のニーズに添って一緒に対処法を考える
- ト라우マ体験や喪失体験の詳細を聞き出すことは避ける
- 被災者を弱者とみなして「○○してあげる」などと恩着せがましい表現はしないようにする
- 被災者の体験や気持ちを決めつけたり、支援者の経験や価値観を押し付けたりしない
- 被災者が自己決定できるよう、被災者の考えを尊重し、支える
- 反応をすべて「症状」とみなして、診断や治療の観点で話さないように心がける
- 正確な情報を伝えるよう心掛ける。あいまいなこと、不正確なことは言わない
- 話したくない人もいることを承知しておく
- 自分からは手助けを求めたがらないことも多いということを知っておく
- 本人の意に反した取材や調査等は負担になるため、避ける（二次被害の防止）

(3) こころのケアの実際



次のような場合には、専門機関※につなぎましょう

- ひどい不眠が長く続く
- 表情がまったくない
- ひどく混乱したり、興奮したりする
- ふさぎ込んで、何も話さず、何もできない状態が長く続く
- 食べられない状態が続く
- 死にたいと繰り返し言う、自殺のための手段を考えている
- 周りの人には感じられないものが、見えたり、聞こえたりしている様子で、言動がまとまらない
- 精神科の治療を受けていたが、通院や服薬ができていない

※精神科医療機関、精神保健福祉センター、保健所（市によっては保健センター）、DPAT（災害派遣精神医療チーム）など

(4) 子どもへのケア

子どもたちが安心して過ごせるように、場所や生活のスケジュールを整えます。子どもの理解力に合わせて状況について説明し、本人が話したがっている場合には、しっかりと耳を傾けて子どもの気持ちを受け止めることが大切です。養育者など周囲の大人が、子どもへの接し方を理解することが大切です。

落ち着いて子どものケアができるように、養育者など周囲の大人をサポートすることも大切です。

- できるだけ安全な生活を取り戻し、子どもが安心できるようにしましょう
- 無理のない範囲で、日常生活を維持し、規則正しい生活をサポートしましょう
- 子どもが話そうとしているときは、しっかり話を聞きましょう。無理に聞き出す必要はありません
- 子どもの質問には、子どもが理解できる言葉で、事実や正しい情報を伝えましょう
- リラックスして過ごせるように、ただそばに寄り添うことも大切です
- 子どもの活動の場や遊び場をできるだけ確保しましょう
- 子どものペースに合わせて、からだを動かす機会を持ちましょう
- 災害体験などを遊びで繰り返すことは、子どもが落ち着いていくプロセスの中でよくみられるものです。危険でなければ無理にやめさせる必要はありません
- テレビやインターネットで災害の映像などを繰り返し見ることがないように注意しましょう

(5) 高齢者へのケア

高齢の方の場合、災害後の環境の変化に慣れにくいことがあります。また、生活再建への不安をより強く感じて、様々なストレス反応が生じることがあります。

- 状況をわかりやすく、繰り返し伝えましょう
- 「眠れていますか」「痛いところはありませんか」などと具体的に尋ねましょう
- 手元に持病の薬をもっているか確認しましょう
- 困っていることがないか、具体的に聞きましょう
- 名前を呼び、こまめに声をかけましょう
- じっくりと耳を傾け、気持ちに寄り添いましょう
- なるべく生活リズムを以前と同じように保つとともに、適度からだを動かせるよう促しましょう
- 孤立感を持たせないようにしましょう
- なるべく以前の人間関係を保てるよう配慮しましょう

Ⅱ. 支援者のこころのケア

ここでの「支援者」とは、災害時等に被災者等を支援するすべての人のことを言い、警察官、消防士、救急救命士、自衛官、海上保安庁職員などの救援者に加え、医療職、行政職、教職員、ボランティアなどを含みます。多くの支援者は、困難な状況であっても過度のストレスに適応することができますが、なかには深刻なメンタルヘルスの問題を生じる支援者もいます。支援者が倒れると被災者への支援にも大きな影響を及ぼすため、支援者をサポートすることは被災者の支援のためにも大切なことです。

1. 支援者のメンタルヘルス

(1) 支援者のストレス

普段とは異なる過酷で緊張を強いられる業務や長時間の活動で疲弊したり、悲惨な現場を見たり、被災者の衝撃的な体験を聞いたりすることにより心理的な負担を感じることがあります。時には被災者から怒りを向けられ、無力感に苛まれたりすることもあります。

また、被災地の支援者は自分自身が被災者でありながら、日常業務に加えて、被災した住民への災害等の被害への支援を行い、外部支援者等の対応も行わなければなりません。過剰な業務や自分自身にストレス反応などがあっても、十分に休養をとることができずに、心身の不調を来すこともあります。

危機的ストレス

心的外傷（トラウマ）反応を生じさせるようなストレス（惨事ストレス）

- 地震等による自他の生命の危険
- 凄惨な現場の目撃
- 被災者の方の経験を見聞きする
- 遺体を扱う
- 子ども等災害時要援護者のトリアージや救助
- 避難者、入院患者等を置き去りとする形となった退避

累積的ストレス

長時間の救援で蓄積されていくストレス

- 使命感と現実の制約とのあいだで葛藤を生じる（不全感・無力感）
- 業務形態が慢性化することによる疲労
- 被災者から怒りなどの強い感情を向けられる

基礎的ストレス

内部の人間関係などからくるストレス

- 特殊な状況下での共同生活
- 睡眠や休息が十分にとれない
- チーム内での人間関係の問題
- 自分の役割が不明確だと感じる

(2) 支援者に生じる反応など

支援者にも、被災者と同じようなトラウマ反応や悲嘆反応、過重労働による疲労感や睡眠の問題、飲酒の増加、その他様々な反応が生じます。

支援業務に従事するなかで、気分が高揚し、平時以上に活動的になることがあります。変化が顕著になり周囲に怒りや攻撃性が向くと、大きな軋轢を生み、業務の支障となることがあります。

また、バーンアウト、二次的トラウマティックストレス（二次的ストレス、代理受傷）など支援者に特有の心理的反応がみられることもあります。

支援者に起こる心理的な反応

- 高揚感
特殊な状況への適応的な変化でもあるが、過度あるいは長期になると問題が生じる
- 罪責感・罪悪感
同僚が負傷したり殉職した場合の罪悪感（サバイバーズ・ギルド）、トリアージをすることによる罪悪感・罪責感
- 同一化
過去の被災体験や近親者の喪失
- 怒りと不信
うまくいかなかったときの同僚や上司、組織への怒りや不信感
- 日常業務に対する意欲の低下
満足な活動ができなかったという不全感から罪責感、職業的アイデンティティーの傷つき
非常事態モードからのクールダウンがうまくいかない
災害対応に意義を強く感じすぎてしまい、通常業務がつまらなく感じる
- バーンアウト
職務を遂行する中で心身が疲弊し、感情やエネルギー、気力などが枯渇してしまうこと
- 二次的トラウマティックストレス（二次的ストレス、代理受傷）
被支援者の外傷的な体験を目撃したり、傾聴したりすることで生じる支援者の傷つきのこと
- 精神疾患
うつ状態、PTSD、アルコール依存、心身症など

支援者の中でも、若年者、支援について十分な経験がない人、精神科既往歴のある人、あるいは精神科で治療中の人、被災体験のある人、被災地の出身者、自身あるいは家族が被災した人などについては、支援活動での影響を受けやすいと言われています。そのような場合には、活動中は特に配慮し、活動終了後も慎重にフォローアップする必要があります。

2. 支援者への基本的なケア

支援者へのケアは、（１）隊員や職員などの個人を対象としたケア（支援者自身のセルフケア）、（２）部長・課長などの管理監督者が直属の部下の個別の指導・相談をしたり職場環境改善を行ったりするラインケア（管理監督者による対応）、（３）組織としてのフォローアップ体制の整備（組織による対応）が基本になります。

管理監督者や組織は、セルフケアの重要性を周知するとともに、支援者自身がセルフケアを実践できるように環境を整えることが必要です。

（１）支援者自身のセルフケア

現地で活動する支援者は自らの心身の健康を保つために、自分自身の役割や責任を確認しながら活動し、意識して食事や休息をとることや、仲間同士で声をかけたり、お互いをねぎらったりすることなどが大切です。

- 休息や睡眠、食事や水分を十分にとりましょう
 - ・なるべく生活リズムを保つようにしましょう
 - ・体調が悪いときは無理せず休みましょう
 - ・アルコール、タバコ、カフェインの取り過ぎに注意しましょう
- からだところの調子をチェックしましょう
 - ・自分自身の変化に気づいて、対処することがセルフケアにつながります
 - ・不調が続くときは専門家に相談しましょう
- 息抜きや気分転換をしましょう
 - ・からだを動かす ・歌う ・好きな音楽を聴く
 - ・散歩をする ・掃除をする ・ぼんやり緑を眺める
 - ・ストレッチをする ・ゆっくりお風呂に入る ・日光浴をする
 - ・ドラマや映画をみる ・深呼吸する ・本を読む など
- 信頼できる人とつながりましょう
 - ・家族や友人などと話をしましょう
 - ・職員同士でこまめに声をかけあい、お互いのことに気を配りましょう
 - ・職員同士でお互いの頑張りねぎらいましょう
 - ・悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう

(2) 管理監督者による対応（ラインケア）

何らかの組織の枠組みのなかで行われる支援活動において、メンタルヘルスの維持のためには、個人のセルフケアだけではなく、管理監督者や組織による対応も必要です。管理監督者には、業務を安全かつ円滑に進めるための体制を整えるとともに、部下の健康状態を把握し、個別の指導・相談や、職場環境の改善を行う役割が求められます。

- 活動内容の説明および職員の準備状況を確認する
- 活動に必要な情報を職員が手に入れられるように配慮する
- 活動に関する明確なルールや手順を定める
- 活動の意義や意味を明確にして職員に感謝を伝える
- 職員同士でサポートが得やすい環境づくりをする
(チーム編成や情報共有の場の設定など)
- 交代体制を徹底する
- こまめな休憩を勧める
- インフォーマルな声掛けをこころがける
- 活動後の振り返りを行う
- 職員の健康状態を把握し、必要があれば専門家への相談や受診を勧める
- 施設管理者に情報共有する
- 守秘義務を徹底する
- 問い合わせやメディアへの対応を準備する
- 管理監督者自身のメンタルヘルスを維持する

(3) 組織による対応

組織の管理者は、組織として職員の安全や健康を守るという姿勢を示すことが大切です。職員が安全に業務を遂行するための体制や環境を整備することや、メンタルヘルスに関する啓発や相談窓口に関する情報提供、職員のフォローアップ体制の整備などが必要となります。

また、平時から職員のメンタルヘルスに関する教育や相談窓口の整備を行うことや、職員間の良好なコミュニケーションを図ることも大切です。さらに、様々なレベルの災害を想定した訓練や演習などを行うことは、適切に業務を行うための備えとなるだけでなく、こころの健康を維持して支援活動が続けることにも役に立ちます。

- 最新の情報を発信する
- 職員の活動に必要な知識や技術を身に付けられる仕組みをつくる
- 現場の業務に支障が出ないように配慮したうえで、現場に足を運び、ねぎらう
- 職員をねぎらう
 - 対応した職員、対応した部署全体、組織全体
- 業務の体制をつくる
 - 業務分担、ローテーション、応援体制など
- 通常業務への復帰の調整をする
- ストレス対処法やセルフケアの方法などのメンタルヘルスに関する情報を発信する
 - 講演会の開催、リーフレットの配布など
- 必要に応じてプライバシーに配慮した環境で個人面談を行う（組織内・外部）
- 相談窓口に関する情報を提供する（組織内・外部）
- 必要に応じて心理的反応や健康状態のスクリーニングを行う
- リスクが高い職員に介入する
- 職員の家族の相談窓口を設置する
- 平時から対策を整備する
 - 福利厚生の充実、チーム内のコミュニケーションを図る、適性を把握した上の配属
 - 相談窓口の整備、メンタルヘルスに関する教育
 - さまざまなレベルの災害を想定した訓練・演習

参考資料・情報

■こころのケアに関するリーフレット

「こころのケア」（平成 31 年 3 月発行）

「子どものこころのケア」（平成 31 年 3 月発行）

「支援者のこころのケア」（令和 4 年 2 月改訂）

「ストレスと上手につきあおう」（令和 4 年 1 月改訂）

「気軽にリラックス」（平成 25 年 1 月発行）

☆リーフレットをはじめ、その他、啓発用リーフレット等を下記リンク先にも掲載しています。
各自でダウンロードしていただき、さまざまな場面でご利用ください。



<<http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/download/index.html>>

■こころのケアに関する情報

ホームページ こころのオアシス「こころのケア」

<<http://kokoro-osaka.jp/>>

突然大きなストレスを感じると・・・

災害や事故・事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとを体験すると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

気持ちのコントロールが難しくなったり、生活やからだに変化が起こったり、今までの自分とどこか違うような気がして、とまどうことがあるかもしれません。



こうした反応は、「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。

そして多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。

同じできごとを体験していても、反応のあらわれ方は人それぞれです。また、反応がおさまるまでの期間やその経過も人によって異なります。



一人で抱え込まずに相談をすることで、多くの反応やつらい状態が和らぐことがあります。

こころやからだに生じる反応

こころの反応

一人でいるのが怖い、不安になる
怒りっぽくなる、イライラする
自分を責める
感情がわからない
何に対しても興味がもてない
気持ちが高ぶる
気持ちが落ち込む など



からだの反応

熱が出る、汗が出る、心臓がドキドキする
頭痛・腹痛・吐き気がする
食欲がない、食べ過ぎる
下痢や便秘、頻尿などになる
なかなか眠れない、何度も目が覚める
怖い夢をみる
寝ても疲れが取れない など



生活や行動の変化

集中できない
忘れっぽくなる
前のことが思い出せない
ひきこもりがちになる
話したくなくなる
攻撃的になる
しゃべりすぎる
飲酒量、タバコの量が増える など

こころとからだの健康を保つために

●できるだけ、からだを休めましょう

やらなければならないことがたくさんあると、こころもからだも疲れてきます。

疲れを感じたら、短時間でも横になり、睡眠や休息をとりましょう。



●水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、食欲がなくなったり、普段と違う生活のために、食事が不規則になりがちです。

特に高齢者や子どもは脱水防止のために、こまめに水分を補給し、少しでも食べるようにしましょう。

●時々からだを動かしましょう

時々からだを動かすことで、血行がよくなり、からだの緊張もほぐれます。少し歩いたり、深呼吸やストレッチを心がけましょう。

可能なら入浴して、リラックスしましょう。

●安心できる人と話をしましょう

心配事や不安を一人で抱え込まず、安心できる人と話してみましょう。

相談機関を利用するのも一つの方法です。

話すことで気持ちが少し落ち着きます。

●お酒に頼らないようにしましょう

お酒は睡眠の質を下げたり、気分が落ち込んだりする原因にもなります。

不眠や、つらい気持ちをまぎらわせるために、お酒に頼らないようにしましょう。



リラックスするために

気持ちを切り替えたり、落ち着かせたいときに、からだの緊張をほぐすのも大事なことです。

一度ではなかなか効果を感じられないかもしれませんが、繰り返し行ってみてください。

呼吸法

鼻からゆっくり大きく息を吸います
(おなかをふくらませます)

鼻から吸って
「1. 2. 3」



少し止めて

軽く止めて
「4」



鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます
(おなかをへこませます)

鼻もしくは口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」



伸びをする

①思いっきりグーッと背伸びをします

②ストンと力を抜きます



力を抜くときに声を出すと、リラックス効果がさらに高まります。

専門機関への相談が必要なとき

もし、反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、専門の機関に相談しましょう。

また、身近な人が強い症状に苦しんでいたら、相談を勧めましょう。

つぎのような状態が続くときは、早めに相談してください。

- ◎疲れているのに眠れない
- ◎食欲不振が続き、体重が減った
- ◎考えが先に進まず、何もする気がしない
- ◎怖い記憶が勝手によみがえり、パニックになる



～相談窓口～

(大阪市・堺市以外の大阪府内在住の方)

大阪府こころの健康総合センター

こころの電話相談 06-6607-8814

(大阪市在住の方)

大阪市こころの健康センター

こころの悩み電話相談 06-6923-0936

※お住いの区保健福祉センターでもご相談できます

(堺市在住の方)

堺市こころの健康センター

こころの電話相談 072-243-5500

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>

このリーフレットは、7,000部作成し、1部当たり4円です。 2019年3月発行

突然の大きなできごとを体験すると…

災害や事故・事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとを体験したり、目撃したりすると、
こころとからだに
いろいろな反応や
症状があらわれることがあります。



特に、子どもの場合は、言葉で訴えることや自分自身の状態に気づくことが難しく、からだの症状や、日頃は見られない行動としてあらわれることがあります。

これらの反応は、ショックを受けたときに、
どの子どもにも起こりうる反応です。



大部分は時間の経過とともに
に徐々におさまっていきます。

また、反応の仕方や回復の
仕方は、子どもによって異なり
ます。

しかし、そのできごとが子どもにとって、
あまりにもつらかったり、適切な対応を受けて
いない場合には、反応が長引いたり、症状をこ
じらせてしまうことがあります。

子どものこころやからだに生じる反応や変化

こころの反応

イライラする、機嫌が悪くなる
急に素直になる、不自然にはしゃぐ
物音や呼びかけなどにビクつく
見知らぬ場所や暗い所、狭い所を怖がる
一人になりたがらない、ぼーっとする、表情が乏しくなる
嫌なできごとや悪い結果に対して、自分のせいだと感じる
突然興奮したり、パニック状態になったりする など



からだの反応

寝つきが悪くなる、夜中に何度も目を覚ます
何度もトイレに行く、おねしょをする
夜泣きをする、怖い夢をみる
食欲がなくなる、食べ過ぎる
ぜんそくやアトピーなどのアレルギー症状が強まる
発熱する、風邪を引きやすくなる
頭痛や腹痛、息苦しさを訴える
吐き気をもよおす、下痢や便秘になる など



行動や生活の変化

反抗的になる、乱暴になる
指しゃぶりをする、ぐずる
甘えが強くなる、わがまを言う
身近な大人がいないと泣く、そわそわして落ち着きがなくなる
家族と一緒に寝たがる、暗くして寝ることを嫌がる
好きな遊びや勉強に集中できなくなる、集団に適應しにくくなる
地震ごっこや津波遊びなどをする など



ここに挙げている反応や変化は、一部です。

また、子どもの年齢や発達段階、特性によっても、反応のあらわれ方や経過は
さまざまです。

まわりの大人ができること



大切なことは、子どもが安心感を取り戻し、他の人とのつながりが感じられるようになることです。

- できるだけ安全な生活を取り戻し、子どもが安心できるようにしましょう。
- 無理のない範囲で、日常生活を維持し、規則正しい生活をサポートしましょう。
- 子どもが話そうとしているときは、しっかり話を聞きましょう。無理に聞き出す必要はありません。
- 子どもの質問には、子どもが理解できる言葉で、事実や正しい情報を伝えましょう。
- リラックスして過ごせるように、ただそばに寄り添うことも大切です。
- 子どもの活動の場や遊び場をできるだけ確保しましょう。
- 子どものペースに合わせて、からだを動かす機会を持ちましょう。



大切なこと

まわりの大人が落ち着いて子どもに接すると、子どもも落ち着きを取り戻していきます。

子どもだけでなく、ご自身へのいたわりや気分転換も大切にしましょう。

また、子どもから衝撃的な話を聞くと、大人の方が耐えられなくなることもあります。

そのような場合は、大人自身が身近な人に話を聞いてもらうことが必要になります。

それでもつらいときには、相談機関などで話を聞いてもらいましょう。



専門機関への相談

もし、子どもの反応が長く続いたり、強すぎるように感じたりした場合は、相談機関や医療機関に相談しましょう。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>

このリーフレットは、7,000部作成し、1部当たり4円です。2019年3月発行

子どもの こころのケア



突然のできごとで
ショックや不安を
感じている子どもの
周囲にいる方々へ

支援者のこころの健康

災害や事故・事件などで、不安やショックを受けている人の支援にあたる時、支援者も心理的な影響を受けることがあります。

それは、こころの強さとは関係がなく、「プロだから大丈夫」ということでもありません。



自分自身が、その出来事を体験していなくても、相手のつらい話に耳を傾けることで、まるで自分が体験したように感じたり、罪悪感を抱いたりすることもあります。

(代理受傷)

支援者は少しでも役に立ちたいと思って、つい無理を重ねてしまいがちですが、確実に、こころとからだに疲れがたまっていきます。

支援を続けるためには、支援者自身のこころとからだの健康を保つことが大切です。

支援業務における基本的な心構え

- 支援者がすべての業務をこなせるわけではない。
- 支援者がすべての問題を解決できるわけではない。
- 支援者が処理できる業務量には限りがある。

こんな変化はありませんか？

こころの変化

- 気持ちが高ぶる
- 現実感や時間の感覚がなくなる
- 感情が麻痺する
- イライラする、怒りっぽくなる
- 自分が無力だと感じる
- 悲しさや孤独感を強く感じる
- 自分を責める
- 気持ちが落ち込む
- 上司や組織に不信感を抱く など

からだの変化

- 眠れない、寝つきにくい
- 寝ても疲れが取れない
- 怖い夢をみる
- 頭痛や肩こり、めまいが出る
- 息苦しく感じる、動悸がする
- 音や匂いに敏感になる
- 下痢や便秘になる など

行動の変化

- 過度に仕事に没頭する
- 思考力や集中力が低下する
- 仕事の能率が落ちる
- 涙もろくなる
- じっとしていられなくなる
- 危険を顧みず、無茶をする
- 飲酒量や、タバコの量が増える など



このような変化は、誰にでも起こる可能性があり、特別な反応ではありません。

こころとからだの健康を保つために

●休憩や食事・水分を意識してとりましょう

- 大変なときだからこそ、意識して休憩をとりましょう。
- 食べたくないときや時間がないときには、少量に分けて食べるようにしましょう。
- 一人の時間をもつことも大切です。



●睡眠時間を確保しましょう

- からだが疲れていても、なかなか眠れないことがあります。
- 眠れなくても、からだを横にするなどして、意識して休む姿勢をとりましょう。
- お酒は睡眠の質を下げたり、気分が落ち込んだりする原因にもなりますので、お酒に頼ることは避けましょう。

●意識してからだを動かしましょう

- 時々からだを動かすことで、血行がよくなり、からだの緊張もほぐれます。
- 深呼吸やストレッチ、可能なら入浴も効果的です。

●安心できる人に話を聞いてもらいましょう

- 一人で抱え込まないために、その日経験したことや感じたことをお互いに話す機会を持ちましょう。
- その際、他人を批判しないようにしましょう。



職員のこころの健康を守るために

- 支援者は、混沌とした状況の中で、外部への対応や膨大な判断を求められ、大きなストレスにさらされています。自分の仕事に不全感が残ることもあります。



- このようなときのストレス反応やセルフケアの重要性について、周知・啓発しましょう。

- 過重労働にならないよう、業務を交代体制にするなど、管理監督者（責任者）によるマネジメントも重要です。

トラウマ体験による反応

個人で対処できない、命にかかわるような突然の衝撃的なできごとを体験したり、それを目撃したりすることで、一般的なストレス反応とは違う反応があらわれることがあります。

• 侵入症状

トラウマとなった出来事が急に頭に浮かぶ（フラッシュバック）、繰り返し悪夢を見る など

• 回避症状

出来事を思い出させるような人・場所・場面などを避ける、考えないようにする など

• 気分・認知の変化

誰も信用できない」といった思いを持つ、悲しい・楽しいなどの感情がわいてこない など

• 過覚醒症状

寝付けられない、注意・集中できない、落ち着かない、

専門家への相談について

懸命に支援に取り組んでいると、自分自身のこころやからだの変化には、気づかないことがあります。

また、自分で調子が悪いと感じていても、周囲に言い出しにくいこともあります。

同僚や知人、家族が先に気づくこともあります。お互いに意識して、声をかけ合うことを心がけましょう。



もしも、反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、専門の相談機関や医療機関に相談しましょう。

～相談窓口～

（大阪市・堺市以外の大阪府内在住の方）

大阪府こころの健康総合センター

こころの電話相談 06-6607-8814

（大阪市在住の方）

大阪市こころの健康センター

こころの電話悩み相談 06-6923-0936

※お住いの区の保健福祉センターでもご相談できます

（堺市在住の方）

堺市こころの健康センター

代表電話 072-245-9192

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>

支援者の こころのケア



災害や事故・事件など
突然のできごとが起きたときに

大阪府こころの健康総合センター

ストレスって何？

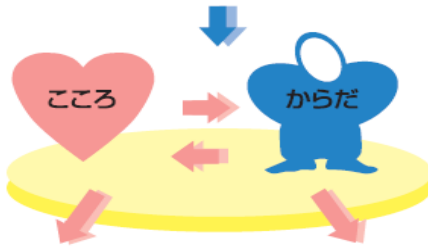
ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常の中で起こる様々な変化がストレッサー（ストレスの原因）になります。

ストレッサー
(ストレスの原因)

倒産・失業・昇進・転勤・仕事のミス・借金・近親者の死・結婚・離婚・妊娠・子どもの誕生・看護や介護・病气やけが・転居・夫婦の問題・子どもの問題・家の購入 など

喜ばしい出来事が
ストレッサーになる
こともあります

ストレス反応



不眠・イライラ
怒り・うつ
意欲の低下など

胃痛・肩こり
頭痛・動悸
血圧上昇
免疫機能の低下
など

ストレッサーにより、ココロとからだには
様々なストレス反応が起こります。

ストレス反応自体は自然な反応です。適度なストレスは集中力や記憶力のアップ、意欲の向上などにつながります。しかし過度なストレス反応を放置したままにすると、ココロやからだ、行動面に様々な影響が出て病気になることもあります。

ストレスマネジメント

自分のストレスに気づこう

ストレス反応は、自分のココロやからだを守るための大事な防衛反応です。ストレス反応に早めに気づくためにも、自分のストレスサインを知っておきましょう。

からだの反応

- 体重が増える・減る
- 頭が重い・痛い
- だるい ○肩がこる
- お腹が痛い など



ねむりの症状

- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 夜中に目を覚ます
- いつも眠い など

行動の変化

- ミスが増える
- タバコやお酒が増える
- 服装にかまわなくなる
- 食べ過ぎる
- ひきこもる など

ココロの反応

- イライラする
- 不安になる
- 怒りっぽくなる
- やる気がなくなる
- 気がめいる など



生活習慣を整えよう

生活習慣を整えることが、自分の健康を保ち、ストレス耐性を高めることにつながります。

8つの健康習慣

- 1 喫煙をしない
- 2 過度の飲酒をしない
- 3 定期的に運動する
- 4 毎日平均7～8時間眠る
(ただし、睡眠時間は人それぞれ)
- 5 栄養バランスのとれた食事をする
- 6 毎日平均10時間未満の労働(勉強)にとどめる
- 7 毎日朝食を食べる
- 8 ストレスをためすぎない

ストレスとうまくつきあおう

ストレス対処法

ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん用意しておきましょう。

<ストレス対処法の例>

たまった
エネルギーを
抜く・発散する

- スポーツをする
- 散歩をする
- 落語や漫才を聞く
- 旅行をする
- カラオケで歌う
- 適度な買い物をする
- 掃除をする
- 野球観戦に行く

など

ひとり静かに
クールダウン
する

- ゆっくりお風呂に入る
- ストレッチ体操をする
- 深呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- ガーデニングをする
- ぼんやり緑を眺める
- 日光浴をする
- 波の音をきく

など

誰かに話す・相談する

誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。ココロの中のために、外に出すことが大切です。

まわりに話せる人がいない場合は、我慢してひとりで抱え込まず、専門家に相談しましょう。

リラックスするために



呼吸法

- ①鼻からゆっくり大きく息を吸います
(おなかをふくらませます)

鼻から吸って
「1. 2. 3」



- ②少し止めて

軽く止めて
「4」



- ③鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます
(おなかをへこませます)

鼻もしくは口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」



伸びをする



- ①思いっきりグーッと
背伸びをします

- ②ストンと力を抜きます

力を抜くときに声を出すと、リラックス効果がさらに高まります。

ストレスを知って健康に暮らそう

ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは避けて通れません。

適度なストレスは、生きる張り合いになりますが、過剰なストレスはからだの病気からこころの病気まで、さまざまな病気を引き起こすことがあります。

ストレスのことをよく知って、ストレスとうまくつきあうことが大切です。



大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056 大阪市住吉区万代東3-1-46
TEL：06-6691-2811（代）
FAX：06-6691-2814
HP：http://kokoro-osaka.jp/

令和4年1月発行

ストレスと 上手に つきあおう



大阪府こころの健康総合センター

呼吸法

鼻から吸って
「1. 2. 3」

- ① 鼻から ゆっくり
大きく息を 吸います
(おなかを ふくらませます)

軽く止めて

- ② 少しとめて

口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」

- ③ 口から
ゆっくり
息を 吐きます
(おなかを へこませます)

呼吸法のコツ

1. 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。
リラックスしたいときは、
吸う息よりも 吐く息を長めに
ゆっくりと、細く長く
吐いていきます。
呼吸の長さは ご自分の
ペースで 調節してください。
2. 息を吐く時に おなかがしぼみ、息を吸う時に
おなかが膨らむようにすると効果的です。
(腹式呼吸)
3. 息を吐くときに「日ごろの緊張や疲れ、不安や
不満などの嫌な感情が、気持ちよく自分の外に
吐き出される」のをイメージしましょう。



ぜんしんせいきんしかんほう 漸進性筋弛緩法

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態に
なっています。漸進性筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を
入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラック
スしていく方法です。

< やりかた >

からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。
しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

- 両手** 両手をグューッと握って… (5秒)
→ ゆっくり広げます (10秒)



- 両腕** カゴぶを作るように腕を曲げ、
脇をしめて、グューッと力を入
れ… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



- 両肩** 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



- 首** 首を下げて、首の後ろを
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

- 顔** 目と口を グューッとつぶって
奥歯を噛みしめて… (5秒)
→ ポカンと口をあけます (10秒)



- 背中** 腕をグーッと外に広げて
肩甲骨を 引き付けて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



- おなか** おなかをへこませて、
おなかに力を入れて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



- おしり** おしりの穴を引き締めるように
グューッと力を入れて… (5秒)
→ スーッと抜きます (10秒)



- 脚** 足全体にグーッと力を入れて
緊張させて… (5秒)
→ ストンと抜きます (10秒)



漸進性筋弛緩法のコツ

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の
感覚をじっくり味わいましょう。
特に、力を抜いたときの
じわっとゆるんで、あたたか
くなる感じが大切です。



自律訓練法

目を閉じて身体に注意を向けながら言葉をくりかえすことで、少しずつ身体の緊張をほぐし、こころもリラックスさせていく方法です。さりげなく身体に注意を向けて、力が抜ける感覚を味わいましょう。

お昼休み・お風呂上り・眠る前などに、短時間、継続しておこなうと効果的です。がんばりすぎないことが大切です。

< やりかた >

1. 落ち着ける場所で力が抜きやすい楽な姿勢をとります。

2. 目を閉じて大きく深呼吸します。

3. 以下のことばを順番にこころの中でつぶやきます。

「気持ちが 落ち着いている・・・」

「利きうでが 重たい・・・」

「利きうでが あたたかい・・・」

4. あたたかくて落ち着ける場所を思い浮かべます。温泉でぼかぼか、ひなたぼっこでほっこりなど…

5. 「重たさ」「あたたかさ」の感覚がわかってきたら、利きうで→両うで→両あしと注意を少しずつ全身に広げていき、感覚を味わいます。



6. 消去動作をして終わります。

①両手を ゆっくりと 2～3回 グーパー



②両ひじを ゆっくり 曲げ伸ばし



③大きく背伸びをします



※ からだに力を戻して、頭をすっきりさせるために必要な作業です。忘れずに おこなってください。

就寝時は、消去動作をせず、そのまま眠ってかまいません。

一人で悩まないで、

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556

*地域によって受付時間が異なります。

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>



このリーフレットは 14,000部作成し、1部あたり6.26円です。2015年3月発行

気軽にリラックス

伸びをする



① 思いきりグーッと背伸びをします

「あーっ」
「うーっ」

② ストンと力を抜きます

「はぁ〜」
「ふう〜」



伸びをするときに 声を出すと
リラックス効果が 高まります

大阪府こころの健康総合センター

このてびきは以下の資料等を参考に作成しました。

- 「心的トラウマの理解とケア」じほう
- 「災害時のこころのケア サイコロジカルファーストエイド実施の手引き」医学書院
- アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター「サイコロジカル・ファースト・エイド実施の手引き 第2版」兵庫県こころのケアセンター訳,2009年3月
- 世界保健機関、戦争トラウマ財団、ワールド・ビジョン・インターナショナル、心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）フィールド・ガイド、(2011)世界保健機関：ジュネーブ（訳：（独） 国立精神・神経医療研究センター、ケア・宮城、公益財団法人プラン・ジャパン、2012
- 「子どものための心理的応急処置」公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
- 全国精神保健福祉センター長会 ホームページ
- 国立精神・神経医療センター「災害時こころの情報支援センター」 ホームページ
- 複雑性悲嘆のための心理療法（J-CGT、ENERGY）ウェブサイト
- 災害で大切な人をなくされた方を支援するためのウェブサイト
- 「悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ」昭和堂
- 「DSM-5精神疾患の分類と診断の手引」 医学書院
- 「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する職員のためのサポートガイド」 日本赤十字社 2020年3月25日初版第2刷
- 日本赤十字社（2013）災害時のこころのケア
- 「災害支援者支援」日本評論社
- 災害時の「こころのケア」の手引き 東京都福祉保健局
- 宮城県災害時こころのケア活動マニュアル



大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL:06-6691-2810 FAX:06-6691-2814

ホームページ「こころのオアシス」<http://kokoro-osaka.jp/>



令和3年7月発行
令和4年3月改訂
令和5年3月改訂