

# 資料

# リーフレット

# 資料・リーフレット（質問紙・リーフレット・チェックリスト等）

## ① 質問紙

面接や聞き取りを効率的に行う際に使用できるチェックリスト類を一部参考として掲載します。

- これらを使用して面接・聞き取りを行う場合には、対象者に目的を伝え、了解を得てから行ってください。
- プライバシーの保護に留意し、適切に管理してください。
- これらのチェックリストのみでは診断ができるわけではありませんので、必要に応じて専門機関につないでください。

資料 No.	名 称	内 容
資料 1	スクリーニング質問票（SQD）	被災者のストレス状況を、PTSD及びうつ状態の観点から把握するチェックリストです。聞き取りにて実施します
資料 2	こころの健康チェック K6日本語版	アメリカの Kessler らによって開発された、うつ病・不安障がい等の精神疾患をスクリーニングする調査票です。合計点数が高いほど精神的な問題がより重い可能性があると言われていますが、これのみで安易に精神疾患と判断してはいけません

## ② リーフレット・チェックリスト

リーフレット類は必要に応じて印刷し、配付してください。

資料 No.	名 称	内 容
資料 3	『被災された方へ』	被災された全ての方へ向けたリーフレットです
資料 4	『高齢者を見守る方へ』	高齢者を見守る立場にいる方、高齢者の近くにいる方、あるいは高齢者自身に向けたリーフレットです
資料 5	『お子さんを見守る方へ』	お子さんを見守る立場にいる方、お子さんの近くにいる方に向けたリーフレットです
資料 6	『支援者の心がまえと健康をまもるために』	支援活動にあたっている全ての方に向けたリーフレットです。簡単なストレス状況のセルフチェックができます
資料 7	支援者のためのストレスチェックリスト	支援者のストレスの状況をより詳しく確認する、セルフチェックシートです。支援者向けリーフレットとの併用をお勧めします
資料 8	災害直後見守り必要性チェックリスト	災害後に見守りが必要と思われる方を、個別に把握するためのチェックリストです

● スクリーニング質問票 SQD

実施日	年      月      日		
氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
住所			
備考			

【質問】 大災害後は生活の変化が大きく、色々な負担（ストレス）を感じる  
 ことが、長く続くものです。  
 最近1カ月間に今からお聞きするようなことはありませんでしたか？

1	食欲はどうか。普段と比べて減ったり、増えたり していますか。	はい	いいえ
2	いつも疲れやすく、身体がだるいですか。	はい	いいえ
3	睡眠はどうか。寝つけなかったり、途中で目が覚 めることが多いですか。	はい	いいえ
4	災害に関する不快な夢を、見るがありますか。	はい	いいえ
5	憂うつで気分が沈みがちですか。	はい	いいえ
6	イライラしたり、怒りっぽくなっていますか。	はい	いいえ
7	ささいな音や揺れに、過敏に反応してしまうことがあ りますか。	はい	いいえ
8	災害を思い出させるような場所や、人、話題などを避 けてしまうことがありますか。	はい	いいえ
9	思い出したくないのに災害のことを思い出すことはあ りますか。	はい	いいえ
10	以前は楽しんでいたことが楽しめなくなっています か。 はい いいえ	はい	いいえ
11	何かのきっかけで、災害を思い出して気持ちが動揺す ることはありますか。	はい	いいえ
12	災害についてはもう考えないようにしたり、忘れよう と努力していますか。	はい	いいえ

## スクリーニング質問票（SQD）について

SQDは、震災で被災した住民を対象とした、訪問や健診の時に精神的問題がないか、スクリーニングするためのものです。

一般に、心身の健康状態を簡単な問診あるいはアンケートによってスクリーニングすることは、簡単なことではありません。また精神的な問題に関しては抵抗感を生みやすいので、上手く導入する必要があります。いきなり質問するのではなく、きちんと挨拶し、何をしに来たかを伝え、世間話をするなど自然な流れの中で使用しましょう。質問の流れも抵抗感を減らすために、身体的な項目から精神的な項目になるように工夫されています。

災害後に発生する精神的問題は多岐にわたりますが、この質問項目では『うつ状態』と『PTSD（外傷後ストレス障がい）症状』に焦点を当てて、そのハイリスク者を見分けられるような内容です。判定基準が示されていますが、診断を意味するものではなく、ハイリスク者を見分けるための基準です。この基準を満たす場合はかなりリスクが高く、継続した関わりや専門スタッフへの紹介が必要であることを示します。

しかし基準を満たさなくても、答える時の態度や会話の内容等から問題を感じたときは、専門スタッフと検討することが望ましいでしょう。

### 【判定基準】

#### ■PTSD

3、4、6、7、8、9、10、11、12のうち5個以上が存在し、その中に、4、9、11のどれか1つは必ず含まれている。

#### ■うつ状態

1、2、3、5、6、10のうち4個以上が存在し、その中に5、10のどちらか一方が必ず含まれる。

### 【備考】

PTSDの3大症状およびうつ症状に対応するのは、それぞれ次の項目である。

■再体験症状 4、9、11

■回避症状 8、10、12

■過覚醒症状 3、6、7

■うつ症状 1、2、3、5、6、10

● **こころの健康チェック：K6 日本語版**

過去 30 日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。

		0点	1点	2点	3点	4点
1	神経過敏に感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
2	絶望的だと感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
3	そわそわ、落ち着かなく感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
4	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
5	何をするのも骨折りだと感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも
6	自分は価値のない人間だと感じましたか	全くない	少しだけ	時々	たいてい	いつも

\*注意点 過去「30日の間」の「頻度」を聞いてください

\*みかた 5点以上：何らかのうつ・不安の問題がある可能性

10点以上：国民生活基礎調査で、うつ・不安障がいと疑われるとされる

13点以上：重度のうつ・不安障がいと疑われるとされる

## 被災された方へ

災害に巻き込まれると、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調が起きることがあります。そして、それらは誰にでも起こりうるものです。

### このようなことはありませんか？

(高齢の場合、変化がはっきり表れないこともあります。)

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくなった           | <input type="checkbox"/> 眠れない日が続く    |
| <input type="checkbox"/> 頭痛、めまい、吐き気、胃痛がある   | <input type="checkbox"/> イライラする      |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが高ぶる            | <input type="checkbox"/> 涙が止まらない     |
| <input type="checkbox"/> 不安を強く感じる           | <input type="checkbox"/> 考えがまとまらない   |
| <input type="checkbox"/> 音などちょっとした刺激にびくっとする | <input type="checkbox"/> 誰とも話す気にならない |

しばらく続くこともあります。多くの場合は自然に回復します。  
長引いている場合は、がまんせず受診しましょう。

### こころと体の健康を保つために

- 食事や睡眠をしっかり取るようにしましょう。
- 人と人のつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。
- 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで、自分のペースを大切にしましょう。

### 気になることがあったら？

- 遠慮しないで、相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。
- 薬や安静が必要なこともあります。医療機関、保健所、保健センターなどに相談しましょう。

ご相談は・・・



# オモテ

## 高齢者を見守る方へ

災害によるショックや住み慣れた場所を離れた避難生活は、誰も大きなストレスです。特に高齢者は、環境の変化に柔軟に対応する力が低下しており、こころと体に一時的な症状が出る場合があります。

### 災害のあと、次のようなことはありませんか？

- 食欲が明らかに減った
- 水を飲まなくなった
- 便秘がちになった
- オシッコに行かなくなった
- 口やくちびるが渴いていたり、汚れている
- セキ、むせ、タンがおおい
- 手の甲の皮を指でつまむと『富士山』のように立ち、もどらない
- 体の不調を訴えるようになった
- 夜眠れない
- 不安そうである
- ぼんやりしたり反応がとぼしくなった
- イライラ・怒りっぽくなった
- 物忘れなどがひどくなった
- 音や揺れに敏感に反応する
- 日付や季節、場所がわかりにくくなった

このようなことがしばらく続くことがありますが、適切な対応をすれば、多くの場合、徐々に回復していきます。

→ウラ面につづく

たい おう

## 対応のポイント

- 声をかけ、名前を呼び、今の状況をわかりやすく話します。
- 食事や睡眠など日常生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- まめに声をかけ、孤立感を抱かせないようにします。
- 何に困っているのか耳を傾け、適切な情報を提供しましょう。
- できるだけ災害前からの人付き合いが保てるように配慮します。
- 心身の状態に気をつけます。
- 役割があると励みになるので、できそうなことを頼んでみます。

すい ぶん

## 水分をとりましょう

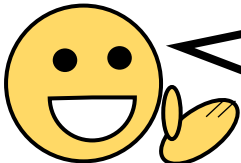
災害時は、水分を取ることを控えがちです。体から水分がなくなると、めまいや頭痛がしたり、ぼんやりとして転びやすくなったり、飲みこみが悪くなります。また血圧が上がり、血管もつまりやすくなります。ときにはもの忘れや徘徊など、認知症のような症状がでることもあります。また水分をとることは、口の中をきれいにして、のどつまりや肺炎の予防にもなります。

て き ど からだ うご

## 適度に体を動かしましょう

動かない・考えないことが続くと、心身の機能が低下して老化が早まったり、これまでの生活を維持できなくなったり、極端な場合、寝たきりになってしまいます。また体力が落ちて、持病が悪化することもあります。

気になることがあったら、相談機関や巡回の方に声をかけましょう。



ご相談は・・・



# お子さんを見守る方へ

お子さんのことでご心配なことはありませんか？  
 子どもたちは、一見明るく振る舞っていても  
 小さなころを痛めていることが多いのです。



## 子ども全般によく見られる災害の影響

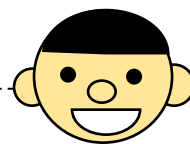
- 寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、いやな夢を見たりする。
- わがママを言ったり、欲張りになったり反抗的・粗暴な言動がある。
- 一人になることを嫌がる。
- 年齢不相応に大人びた態度をとる。
- 頭痛や脱力感、吐き気をもよおすことがある。
- ぜんそくや皮膚炎などのアレルギー症状がでたり、風邪を引きやすくなることがある。
- 自分を責めたり、不安になって興奮したり、災害をまねる遊びをすることがあります。

## 年齢によって見られる影響



### 乳幼児（0～5歳）

- 赤ちゃんがえり（おもらし、べたつき、指しゃぶり）
- 以前よりよく甘えるようになる
- わずかな物音で起きたり夜泣きをする
- 親が見えないと大声で泣いてパニックになる
- 一人でトイレに行けない



### 児童（6～11歳）

- 赤ちゃんがえり（おもらし、べたつき、指しゃぶり）
- わずかな物音で起きてしまう
- 食欲が落ちる、あるいは食べ過ぎ傾向になる
- 遊びや勉強に集中できない
- 話しかけられることをさける



### 思春期（12～18歳）

- 遊びや勉強に集中できない
- 喜怒哀楽を感じにくくなる
- 自分のことより人のことを心配する

こころの<sup>へんか</sup>変化は、決して<sup>けつ</sup>おどろくような<sup>はんのう</sup>反応ではありません。

正<sup>せいじょう</sup>常な<sup>はんのう</sup>反応と<sup>う</sup>受け止めてください。ほとんどの<sup>へんか</sup>変化は<sup>じかん</sup>時間とともに<sup>かいふく</sup>回復していきます。

### お<sup>こ</sup>子さんの<sup>からだ</sup>こころと<sup>けんこう</sup>体の<sup>たも</sup>健康を保つために

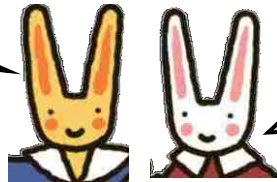
- できるだけお<sup>こ</sup>子さんをひとりにせず、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>おとな</sup>大人が<sup>いっしょ</sup>一緒にいる<sup>じかん</sup>時間を<sup>ふ</sup>増やしましょう。
- できるだけ<sup>しょくじ</sup>食事や<sup>すいみん</sup>睡眠などの<sup>せいかつ</sup>生活リズムを<sup>くず</sup>崩さないようにしましょう。
- <sup>かいわ</sup>会話を<sup>おほ</sup>多くし、<sup>おち</sup>ばかばかしいと思っても<sup>ひてい</sup>否定せず、<sup>こ</sup>子どもが<sup>はな</sup>話すことを<sup>き</sup>じっくり聞いてあげましょう。ただし、<sup>はな</sup>話したくないときには<sup>むり</sup>無理に<sup>き</sup>聞き出さないようにしましょう。
- <sup>や</sup>がんばり屋のお<sup>こ</sup>子さんは、<sup>ふたん</sup>負担が<sup>おほ</sup>大きくなりすぎないように<sup>き</sup>気をつけましょう。
- <sup>いだ</sup>抱っこしてあげたり、<sup>いた</sup>痛いところがあつたら<sup>さ</sup>さするなど<sup>あ</sup>スキンシップを<sup>ふ</sup>増やしましょう。
- <sup>こうどう</sup>行動に<sup>へんか</sup>変化があつても、<sup>しか</sup>むやみに<sup>つ</sup>叱つたり<sup>はな</sup>突き放したりせず、<sup>う</sup>受け止めてあげましょう。
- <sup>こわ</sup>怖かつたことや、<sup>かな</sup>悲しかつたことを<sup>き</sup>ゆっくり聞いてあげて、<sup>つぎ</sup>次のような<sup>ことば</sup>言葉がけをしてください。このような<sup>ことば</sup>言葉は、<sup>なんどく</sup>何度<sup>かえ</sup>繰り返してもかまいません。

〇〇が<sup>は</sup>できなくても<sup>は</sup>恥ずかしくないんだよ

<sup>しんぱい</sup>心配な<sup>こと</sup>ことがあつたら、  
<sup>なん</sup>何でも<sup>い</sup>言ってね

あなたは<sup>わる</sup>ちつとも<sup>く</sup>悪くないよ

<sup>まも</sup>守つて<sup>あげる</sup>あげるから、  
<sup>あんしん</sup>安心してね



<sup>へんか</sup>変化が<sup>ながび</sup>長引いたり、<sup>き</sup>気になる<sup>こと</sup>ことがあつたら・・・

- <sup>おとな</sup>まず、<sup>そうだん</sup>まわりの<sup>まどぐち</sup>大人の<sup>じゅんかい</sup>相談窓口や<sup>ひと</sup>巡回の<sup>こえ</sup>の人に<sup>こえ</sup>声をかけましょう。
- <sup>いりょう</sup>医療<sup>きかん</sup>機関、<sup>ほけんじょ</sup>保健所、<sup>ほけん</sup>保健センター、<sup>じどう</sup>児童<sup>そうだん</sup>相談所に<sup>そうだん</sup>相談しましょう。

<sup>そうだん</sup>ご相談は・・・



# 適切な支援をとどけるための心がまえ

たいへんな状況のなか、日々の支援活動たいへんごろうさまです。

このリーフレットでは、支援活動に携わっているあなたと一緒に、支援者としての心がまえを、あらためて確認します。

## □ 被災者や遺族の状況や気持ちに配慮した対応をしましょう

次のような望ましくない対応は、二次被害を与える可能性があります。

- 「頑張ってください」「いつまでもクヨクヨせずに」などの安易な励まし
- 「亡くなったあの人も天国で元気でいるよ」などの安易な慰め
- 「こうすべきである」というような一方的な考えや意見の押しつけ
- 「被災者や遺族は、みんな精神的ケアが必要である」と決めつけた対応
- 無理に「感情を吐き出させよう」とする働きかけ
- 「みんなも同じ気持ちだよ」など、被災者や遺族はみんな同じだという言葉や対応

## □ 災害時の精神的な動揺の多くは、誰でも起こりうる正常な反応です

## □ 受容と共感を持った傾聴と穏やかな対応を心がけましょう

相手の話をよく聴き気持ちを受け止め、ただ寄り添う（そばにいる）ことも大切です。

一方で、相手の感情にまきこまれ過ぎず、一定の距離を保つことも必要です。

そして、こころのケアばかりに注目せず、具体的な困りごとにも気をつけて聴きましょう。

## □ 被災者の訴えや考えに解釈や半断を交えない態度を心がけましょう

「何をすればあなたの役に立つでしょうか？」と問いかける姿勢をもちましょう。

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ましょう。

## □ 役に立ちそうな情報があれば、伝えるようにしましょう

リーフレットや、相談窓口・連絡先をメモしたものを渡すのも方法のひとつです。

ただし、情報の押し付けにならないように注意しましょう。

## □ 「困ったことがあればいつでも相談してください」という

### 支援の表明を伝えましょう

様子が気になる方がいれば、市町村・保健所の保健師や医療機関等に相談しましょう。プ

ライバシー保護は十分配慮しましょう。

# 適切な支援と支援者自身のところと体の健康のために

支援活動では、少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり無理を重ねることがあります。支援者であるあなた自身のところと体をまもることも、とても大切なことです。

## 陥りやすい3つの危険

### ○ 援助する側は「隠れた被災者」です

自分自身も被災者であったり、災害・事故現場の状況を目にしたり、あるいは活動のなかで理不尽な状況に置かれたり、援助する側もストレスを受けています。

### ○ あなたはスーパーマンではありません

突然の大きな災害や事故に対するストレス反応は「異常な出来事に対する正しい反応」であり、災害や事故の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。

### ○ 自分の背中は見えません

災害・事故現場の緊迫した状況では、自分自身の状態を正しく判断することは困難です。被災者だけでなく、援助する側の自分自身も、気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

## あなた自身のところと体をまもるには？

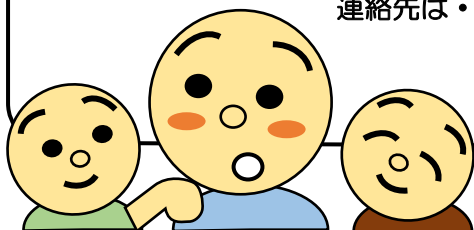
- 何よりも自分の安全と健康を優先しましょう
- 休む時間があまりとれなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう

## 《簡単ストレスチェック》

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 物事に集中できない  | <input type="checkbox"/> すぐ腹が立ち、人を責めたくなる       |
| <input type="checkbox"/> 何をしても面白くない | <input type="checkbox"/> 状況判断や意思決定にミスがある       |
| <input type="checkbox"/> 頭痛がする      | <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい               |
| <input type="checkbox"/> 物忘れがひどい    | <input type="checkbox"/> よく眠れない                |
| <input type="checkbox"/> 不安が強い      | <input type="checkbox"/> 肩こり、冷え、のぼせなど身体症状がみられる |

思いきって休むことも大切。症状が長引くなど、必要に応じて専門家等に相談しましょう。

連絡先は・・・

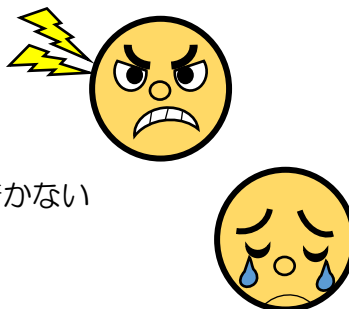


● からだ

- 快眠、快食、快便のいずれかが欠けている
- からだがだるい
- 関節あるいは頭が痛い
- 動悸がする

● 感情と行動

- 物事に集中するのが難しい
- 家族の安否が気になる
- これまで楽しんでいたことが楽しめない
- 人と話すのが億劫になった
- 自分の判断を信頼できない
- 周囲の人や状況が自分の支配下にないと落ち着かない
- 世の中が安全だと感じられない
- 理由もなく、涙が出る
- 他人を信じるのが難しくなった



● 仕事と職場

- 上司、同僚が自分の仕事に理解を示さない
- 休みが取れない
- 今の仕事は、これまで経験したことがない内容である
- いざというときに頼れる仲間がいない
- 支援相手の境遇が自分や自分にとって大切な人の境遇と似ている
- 仕事に関する重要な意思決定に参加できない
- 必要な設備や人材が整っていない
- 支援相手と同じようなトラウマ体験を抱えている
- 今の仕事は、自分の能力を超えた仕事量、または内容である



● 対人関係

- 家族や恋人から「イライラしている」と指摘される
- 家族、友人、同僚と口論が増えた
- 家族や友人と過ごす時間が減った
- 家族が自分の仕事に不満を持っている

● 既存ストレス

- この一年間に生活上の大きな変化(転職、結婚、出産、離婚、別居、大病、死別など)を体験した

**チェック項目が多いほどストレスが高いと思われます**

燃え尽きないために…

- 自分の感情やストレスを認めましょう
- ひと休みを入れましょう
- 抱え込まず、周囲に相談しましょう
- 完璧を求めすぎないようにしましょう
- がんばりすぎないようにしましょう

- 客観視してみる
- 休息・休憩をとる
- SOS をだす
- 柔軟に考える



## 災害直後 見守り必要性のチェックリスト

記入者氏名	地区	
記入者所属	日時	月 日 午前・午後 時
	氏名	
(携帯) 電話番号	年齢	
	性別	

チェック項目 (あてはまる欄に○を記入すること)

	非常に	明らかに	多少	なし
落ち着かない・じっとできない				
話がまとまらない・行動がちぐはぐ				
ぼんやりしている・反応がない				
怖がっている・おびえている				
泣いている・悲しんでいる				
不安そうである・おびえている				
動悸・息が苦しい・震えがある				
興奮している・声大きい				
災害発生以降、眠れていない				

今回の災害前に、何らかの大きな事故・災害の被害があった 1 はい 0 いいえ

今回の災害によって、家族に不明・死亡・重傷者が出ている 1 はい 0 いいえ

治療が中断し、薬が無くなっている (身体の病気を含む) 1 はい 0 いいえ

病名 ( )

薬品名 ( )

避難行動要支援者である 1 はい 0 いいえ

障がい者・傷病者・高齢者・乳幼児・妊婦・日本語の通じにくい者・旅行者

その他 ( )

家族に避難行動要支援者がいる 1 はい 0 いいえ

令和2年（2020年）3月

北海道立精神保健福祉センター 地域支援部  
〒003-0027 北海道札幌市白石区本通16丁目北6番34号  
Tel:011-864-7121 Fax:011-864-9546