

【 ストレス反応チェックについて 】

- ♥ 災害支援活動を終えて日常生活に戻っても、これまで経験したことのない被災状況での救援活動の体験がいつまでも頭に残り、自責の念で不眠が続いたり、被災者のことを考えると泣けてきたりと、精神的に不安定な状態になることがあります。決して特別なことではありません。
- ♥ このストレス反応チェックをすることで、ストレスが要注意段階に入っているか否かを自己チェックすることができます。
- ♥ 身近な同僚や上司、またはご家族からもチェックしていただくと、あなたが気づかない部分を見てもらえるかもしれません。
- ♥ 「少しある」が1つでもあれば、看護管理者や信頼できる人にじっくり話を聞いてもらいましょう。話を聞いてもらうだけで、思いが緩和・解消できるかもしれません。
- ♥ ご自身でストレス反応が出ていると気づかれた場合は、速やかに専門家にアドバイスを受けましょう。

- ♥ 該当する項目があっても、そのことにあなた自身が気づくことができ、また、身近な人にも理解してもらえ、ケアを受けやすくなります。
ケアの1つとして、仲間同士で体験を話し合うこと、活動中にあった出来事を人に話すことで気持ちの浄化ができます(デブリーフィング)

災害支援ナース ストレス反応チェック

♥ 被災地での活動で生じる心理的反応を明確にするために、下記の項目についてあてはまる欄に○をつけてください。

なお答えに迷われた場合は、空欄とせず、もっとも近いと思うものを選んでください。

	項 目	全 く な し	少 し あ る	中 く ら い あ る	か な り あ る	非 常 に あ る
1	「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹が立つ					
2	興奮してしゃべり続けたり、せかせか動いてしまう					
3	ついイライラして、攻撃的になってしまう					
4	被災地では、必死でやっているのに、成果があがらない気がした					
	現在、必死でやっているのに、成果があがらない気がする					
5	これで良かったのかと始終落ち込んでいる					
6	何が最優先かを判断することができない					
7	周囲の手助けを受け入れられない					
8	無口になってふさぎ込んだり、ボーツとしてしまう					
9	仕事への意欲がわからない					
10	目の前のことに集中できない					
11	物忘れがひどい					
12	体調が悪く、疲れがとれない					
13	眠れない					
14	飲酒量が増加している					

日本看護協会編：先駆的保健活動交流推進事業 災害看護のあり方と実践, p120, 1998
デビット・ロモ「ハンドブック 災害と心のケア」アスク・ヒューマン・ケア