被災された社員様の心のケアについて
（企業の人事担当者様/管理者様向け）

この度の地震で被災されました従業員様には、謹んで心よりお見舞い申し上げます。
本資料は、企業の人事担当者・管理職のみなさま、被災された従業員様を主な対象として、被災直後の注意すべきポイントを簡単にまとめたものです。少しでもご参考になりますと幸いでございます。

被災直後の対応

■人事、管理職のみなさま

被災直後は心身両面で安心し、落ち着いていただくための支援が大切です。
被災者の方々が、今必要とされていること、問題と感じていること、現実的な支援と情報提供が非常に重要です。
できるだけ共感的な態度で穏やかに接していただければと思います。
事態が長期に及ぶ可能性が高い場合には、現場で抱え込みすぎず、社外も含めた支え合いのネットワークをうまく活用することも大切です。

●災害直後にしていただいたほうがよいこと　○

- 負担をかけない共感的な態度で、穏やかに、忍耐強く、思慮深く、落ち着いて接しましょう。
  話を聞くときは、被災者のみなさんが何を伝えたいのか、自分がどう役に立てるのかに焦点を当てましょう。
- こちらから積極的に何があったのかを尋ねすぎず、無理にお話をさせてしまわないように注意しましょう。
  被災者が話し始めたらお聞きするというスタンスです。
- 被災体験、トラウマ体験を思い出すきっかけ　（たとえばマスコミの報道等にも触れすぎない）はできるだけ遠ざけるよう配慮しましょう。



●災害直後にしていただかないほうがよいこと　×

- すべての被災者がトラウマを受けたり、障害や病気になっている、あるいはすべての被災者が話をしたいと思っているとは限りません。無理に話を聞き出すことは避けましょう。
- 以下のような被災者の反応は、ごく当然なストレス反応として捉え、否定をしないようにしましょう。
  今後 時間の経過とともに、自力で回復される方も数多くいらっしゃいます。
  - ➢恐怖・不安・音の刺激に対する過敏な反応
  - ➢恐怖体験が断片的によみがえり嫌な感情を思い出す
  - ➢集中力の低下、怒り、いらいら、罪悪感、後悔
  - ➢悲しみ、抑うつ、感情の麻痺、否定的な考え



※これらのストレス反応が非常に強く出ている方は、医療機関、保健関連機関、ＥＡＰ等のご利用もご検討ください。

被災された社員様の心のケアについて

■被災された従業員様ご自身が気をつけられるとよいこと

被災の体験により、起きて当然の反応というものがあり、それらの多くは時間の経過とともに軽減します。

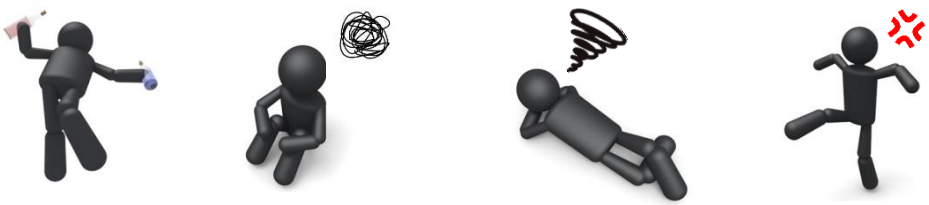
適切な対処方法を実行しましょう

- ●サポートしてくれる人や場所を知り、活用しましょう。
  一人になれる時間を作ることも大切ですが、同時に、誰かと一緒に過ごす時間も大切です。
- ●適切な休養や食事をとりましょう。読書や運動等、建設的な気晴らしを行いましょう。



不適切な対処方法を避けましょう

- ●過度のアルコールや薬物を摂取すること。
- ●独りで抱え込んで引きこもること。じっとしていること。家族や友人とのつきあいを避けること。
- ●怒りを爆発させること。長時間テレビを見る、あるいはゲームに没頭すること。



腹式呼吸を用いた簡単なリラクセーション

- ●お腹がへこむようにゆっくり息を口から少しずつ吐き、自然にゆっくりお腹が膨らむように鼻から息を吸います。腹式呼吸をゆっくりと繰り返すことでリラックスできます。



発生後、1か月以上経過したとき

被災に伴う精神的なショックから1か月以上経過し、重篤な反応が出ていらっしゃる場合、PTSD（外傷後ストレス障害）が疑われる場合があります。下記に、PTSD（外傷後ストレス障害）とうつ病の主な症状をご紹介します。ご参考までにご覧いただき、必要に応じて医師の判断を仰いでいただければと思います。

【PTSDの主な症状】 ※このような時は専門家に相談しましょう

☑突然、つらい記憶がよみがえる

事件や事故のことなどすっかり忘れたつもりでいても、ふとした時に、つらい体験の時に味わった感情がよみがえります。

・また同じようなことがまた起こるのではないという恐れ
・失ったものに対する哀しみ
・自分は何て無力なんだという無力感
・なぜこんなことが起きなければならなかったのかという怒り
・突然感情の波が押し寄せて不安定になったり、取り乱したり涙ぐむ

☑常に神経が張りつめている

つらい記憶がよみがえっていない時でも緊張は続いており、イライラしたり、警戒心が強くなりすぎたり、そのためぐっすり眠れなかったり、同じ悪夢を繰り返し見たり、過敏な状態が続きます。

仕事面では、いつもは10分でできる仕事に１時間もかかってしまったり、日常的に使っているファイルを探すのに時間がかかってしまったり、気が付くとボーっとして仕事に手がつかなかったり、集中できなかったりします。

☑記憶を呼び起こす状況や場面を避ける

何度も記憶が蘇る苦痛のため、そのような記憶を想起する状況や場所、人を避けるようになります。

そのことで業務に支障が出てくる場合は、専門家による治療が必要です。

☑感覚が麻痺する

つらい記憶に苦しむことを避けるために、感情や感覚が麻痺することもあります。

忙しくしていないと落ち着かず、気持ちを感じないようにしてしまっている時もあります。

また職場の上司や同僚、家族や友人に対して、これまで持っていたような愛情や優しさなどを感じられなくなったり、人にこころを許すこともできなくなったりします。

2週間以上、連続して下記の症状が続くとき

2週間以上継続して下記のような症状が続いている場合には、抑うつ傾向が疑われます。下記に、うつ病の主な症状をご紹介します。ご参考までにご覧いただき、必要に応じて医師の判断を仰いでいただければと思います。

【抑うつの主な症状】 ※こんな時は専門家に相談しましょう

☑こころの面

・抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
・何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
・疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
・イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
・悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
・思考力が落ちる
・死にたくなる

☑からだの面

・食欲がない
・体がだるい
・疲れやすい
・性欲がない
・頭痛や肩こり
・動悸
・胃の不快感
・便秘がち
・めまい
・口が渇く

☑人間関係（周囲からみてわかるサイン）

・表情が暗い
・涙もろくなった
・反応が遅い
・落ち着かない
・飲酒量が増える