

支援者ストレスのチェックリスト

1. 身体

- ☐ 快眠、快食、快便のどれかが欠けている
- ☐ 体がだるい
- ☐ 頭痛、あるいは頭が重い
- ☐ すぐに風邪を引き、なかなか治らない
- ☐ 動悸がする

2. 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

3. 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、これまでに体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
- ☐ 自分の仕事には意味がないと思う
- ☐ 支援相手の境遇が自分や自分にとって大切なひとの境遇と似ている
- ☐ 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

4. 対人関係

- ☐ 家族や友人から「イライラしている」と指摘される
- ☐ 家族、友人、同僚との口論が増えた
- ☐ 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

5. 既存ストレス

- ☐ この1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

* 該当する項目が多いほどストレスが高いと思われる。支援活動の種類によっては、[IES-R] (改訂出来事インパクト尺度)」と合わせて、定期的に自身のストレスチェックを行い、適切な対処をすること。