

（「災害時心のケアマニュアル(第2版)」 ショートバージョン

2026年3月



「災害時心のケアマニュアル(第2版)」※以下本編 は、様々な職種の支援者に共通して知っておいてほしい、「心のケアの共通項をまとめた」ものです。

しかし「全部読むのは大変」という方のために作成したのが、この「ショートバージョン(総論)」です

本編には、こんな内容を掲載しています↓↓↓



【第1部】総論 *数字は、本編ページ

- 1 マニュアルの趣旨 ……4
- 2 心のケアとは ……5
- 3 支援者の心構え ……5
- 4 支援時の対応のポイント ……7
- 5 支援者のケア ……12

【第2部】各論

- 6 被災者の心の問題 ……15
- 7 災害時の支援体制 ……18
- 8 要配慮者への支援 ……24
- 9 記録・資料 ……30

【第3部】資料編 ……34

:コラム:

- 【受援と応援】 ……6
- 【「死にたい」気持ちをどう聴くか～TALK の原則とは】 ……10
- 【PFA(心理的応急処置)とは】 ……11
- 【保健医療福祉活動チーム】 ……20
- 【「関係各機関」～よこのつながり】 ……23
- 【健康教育(心理教育)と心の回復】 ……32
- 【災害時の情報連携を支える「EMIS」と「J-SPEED」】 ……33

↓本編はこちらから！



この「ショートバージョン」をきっかけに、気になったところの本編を読んでもみるのも、お忙しい方にはお勧めです。

また、災害支援に際して大事なポイントを押さえない時や、自分が行った支援を振り返る時も、このショートバージョンが役立ちます。

4ページで読み終わられます。ぜひページをめくってみてください！

なぜこのマニュアルが必要なのか

災害や事故などの健康危機事象が発生すると、被災された方やその周囲の方は、不安や恐れ、戸惑いなどさまざまな心身の反応を示すことがあります。

こうした反応の多くは、人として自然なものであり、多くの場合、特別な治療を受けなくても、時間とともに回復する力(レジリエンス)を人は持っています。

回復を助けるかかわりについて、本書(災害時心のケアマニュアル)はまとめています。

1 このマニュアルの目的

大規模災害に限らず、比較的小規模な災害や事故等、さまざまな健康危機事象の際に現場で支援にあたる方々に向けて作成されています。

- 災害時に起こりやすい心身の反応について理解すること
- 被災者に配慮した関わり方の基本を共有すること
- 必要な支援につなぐための共通認識を持つこと

を目的としています。

2 「心のケア」とは何か

災害時の「心のケア」は、病気の診断や治療を行うことだけを意味するものではありません。

「心のケア」は、被災された方が

- 安心・安全を感じられる環境の中で
 - 必要な情報や支援につながり
 - 本来持っている回復力を発揮できるよう支えること
- を目的としています。

そのため、医療・福祉の専門職だけでなく、被災者に関わるすべての支援者・関係機関が重要な役割を担います。と同時に

- 被災地で支援にあたる支援者
- 地元で対応を続ける関係機関の職員

の方々は大きな負担やストレスを受ける存在でもあり、支援の対象となります。

3 支援者として大切にしたい心構え

災害時の支援は、平時の支援活動の延長線上にあるものです。それぞれの立場や専門性を活かしながら、互いに連携・情報共有を行います。

災害時の支援では、次の点を意識することが大切です。

- ✔️ すべてを一人で抱え込まない
 - ✔️ 現地のニーズや状況を尊重する
 - ✔️ 自分にできること・できないことを見極める
 - ✔️ 必要な場合は、他の専門職や機関につなぐ
-

4 支援時の対応のポイント

一人ひとりの状況やペースを尊重しながら関わるのが大切です。

👉 「何をするか」よりも**「どう関わるか」**が、心のケアの質を左右します。

安心して話せる場をつくる

- あいさつや自己紹介を行う
- できるだけ安全で落ち着いた場所を選ぶ
- 分かりやすく、平易な言葉で話す
- プライバシーに配慮する

話を「聴く」ときのポイント

- ✔️ 急がせず、相手のペースに合わせる
- ✔️ 否定や評価をせずに受け止める
- ✔️ 無理に話を引き出そうとしない

一方で、

「励まし」や「助言」のつもりの言葉が、相手の負担になることもあります。

一人一人の様子を見ながら、対応しましょう。

「つなぐ」ことは大切な支援です

支援者が一人で対応できることには限りがあります。

被災された方の状況に応じて、必要な情報や支援につなぐことは、とても重要な心のケアの一つです。

- 生活に関する支援
- 相談窓口や支援制度
- 医療・保健・福祉の専門機関

👉 「話を聴いて終わり」ではなく、次につなげる視点を持つことが大切です。

特に注意が必要な時

- 強い不安や落ち込みが続いている
- 不眠や食欲不振など、生活への影響が大きい
- 自分や命に関する深刻な訴えがある

👉 一人で判断せず、必ず保健・医療等の専門機関につなぎます。

5 支援者のケア

なぜ「支援者のケア」が必要なの？

👉 より良い支援を続けるためには、支援者自身が「自分の状態に気づいてケアすること」がとても大切です。

👉 支援活動の一部として、心と体のケアを行うことは、決して特別なことではありません。

支援者に起こりやすい心や体の反応

災害支援に関わる中で、次のような反応が見られることがあります。

- 気分が落ち込む、不安になる、緊張が続く
- 頭痛やだるさ、眠れないなどの体調不良
- 集中しにくい、いらいらしやすくなる

これらの多くは、強い出来事に向き合ったときに人が示す、自然な反応です。

支援者が心がけたいこと

支援活動を行う中では、次のような点を意識しましょう。

- 水分補給や食事、睡眠など、基本的な体調管理を行う
- 交代や休息の時間を大切にする
- 周囲と声をかけ合い、一人で抱え込まない
- 気になる不調があるときは、早めに相談する

組織として大切な視点

支援の現場では、
個人の努力だけに頼らないことも重要です。

- 業務内容や役割を分かりやすく共有する
- 休息できる環境を整える
- 声かけやねぎらいを大切にする
- 気になる様子があれば、専門的な支援につなぐ

なお、本編には以下のような資料も添付しています。

ぜひ、支援活動に活用ください。

使用方法など不明の点は、佐賀県精神保健福祉センターまでお問い合わせください

(記録)

- 巻末資料① 災害診療記録2018(一般診療用)
- 巻末資料② 災害診療記録2018(精神保健医療用)
- 巻末資料③ 保健師等健康管理スタッフ用記録
- 巻末資料④ 保健福祉活動記録

(アセスメント・スクリーニング)

- 巻末資料⑤ K6K10 チェック表
- 巻末資料⑥ SQD(スクリーニング質問票)
- 巻末資料⑦ IES-R(改訂出来事インパクト尺度)
- 巻末資料⑧ 支援者のストレスチェックリスト

(各種チラシ)

- 巻末資料⑨ 災害に合われたみなさまへのチラシ
 - ⑨-2 気軽にできるリラクゼーション
- 巻末資料⑩ 被災地における飲酒についてのチラシ
- 巻末資料(要配慮者向けチラシ)
 - ⑪-1 高齢者を見守るご家族へのチラシ
 - ⑪-2 子どもを持つご家族へのチラシ
- 巻末資料⑫ 支援者のメンタルヘルス

(参考資料)

- 巻末資料⑬ 各フェーズにおける災害支援活動と心のケアのポイント
- 巻末資料⑭ 支援者のための佐賀弁講座
- 巻末資料⑮ 関係機関リスト