

千葉県災害時 心のケアマニュアル

～資料編～



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

令和4年1月

千葉県精神保健福祉センター

災害時に使える資料を用意しました。住民向けのものはポスターとして掲示できます。支援者向けのものは、活動中に注意いただきたいポイントをまとめてありますので、適宜ご利用ください。

コピーしてそのままお使いいただけますし、千葉県精神保健福祉センターのホームページからダウンロードもできます。

内 容

1 住民向け

- ① 災害時のここを守るために：リーフレット
- ② からだやココロの不調ありませんか？／
からだとココロが疲れたなと感じたら：ポスター
- ③ 睡眠のはなし（2種）：ポスター
- ④ こどものこころケアについて：ポスター
- ⑤ お酒の量、増えていませんか？（飲酒注意喚起）：ポスター
- ⑥ 暴力・性被害を防ごう（犯罪防止）：ポスター

2 支援者向け

- ① 災害直後・初期の心理的反応と対応
- ② 災害中期・後期の心理的反応と対応
- ③ 誰にでもわかりやすい伝え方
- ④ 支援者の心のケア（ストレス反応とセルフケア、組織の対応）
- ⑤ 遺体関連業務（支援者の心構えと遺族対応）
- ⑥ こどもの遊び場 実施のコツ（ポスター）
- ⑦ 取材される方へのおねがい（ポスター）

3 スクリーニングシート

- ① 問題飲酒者用『AUDIT』
- ② 気分・不安障害用『K6』
- ③ 災害時精神不調用『SQD』