

発行:ヨシムラ社会保険労務士事務所
〒350-0313 埼玉県比企郡鳩山町松ヶ丘1-17-16
TEL/FAX 049-277-6010 email info@yoshimura-sr.com
発行日:2011年3月17日

災害発生後のメンタルヘルス対策

3月11日、東北地方太平洋沖地震がありました。皆様自身やご家族、皆様の会社は大丈夫でしたでしょうか？被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈りいたします。

今回の事務所通信号外では、震災後に必要なメンタルヘルス対策についてお伝えいたします。避難を余儀なくされている宮城、福島などの方が大変なのは当然ですが、東京など関東の方なども、被災したことには変わりありません。被災したということは、気付かないうちにも心にダメージを受けている可能性があります。号外では、簡単にですが、ストレスのチェックと対策についてお伝えします。

【ストレスチェック】まずはセルフチェック！

- ・大切だと分かっていることでも、一生懸命になれない
- ・他の人といっても、その人との距離が遠く感じられる
- ・ものごとに感動しなくなる
- ・先のこと、将来のことを考える気になれない
- ・寝つきが悪くなったり、すぐ目を覚ましたりする
- ・いらいらしがちで、ささいなことにもすぐかっとする
- ・物事に集中できない
- ・物事に敏感になって、眠気もおきない
- ・わずかなことにもひどく驚く

～該当項目が多いほど注意が必要です～

(京都大学防災研究所地域防災システム研究センター)

【ストレス対処法】

- ・心が不安定になるような刺激(映像等)を避けましょう
- ・心身の変化や動揺が起こるのは自然な反応です。自分の感情を認め、受け入れましょう。
- ・家族や友人や仲間など安心できる相手とできるだけ一緒に過ごし、思いを話しましょう
- ・食事・睡眠・休養などをしっかりととりましょう。気付いたときに大きな深呼吸をするだけでも違います
- ・普段から慣れた仕事をし、できるだけ大きな変化を起こさないようにしましょう
- ・気になる症状がある場合は、専門家に相談しましょう

【会社としてできること】

□従業員の変化に気を配りましょう

普段大人しい人が饒舌になっている、普段穏やかな人が些細なことに苛立つようになっていたりなど、変化を感じたら、個別に声をかけてください。従業員の家族に大きな被害がなかったかどうか確認してください。

□残業の原則禁止

大きな災害のあとは、誰でも心と体に疲労が蓄積してい

ます。緊急な仕事がある場合以外、原則残業をさせないようにしましょう。

□遅刻・早退・欠勤の容認

今回は、計画停電の影響もあり、直接被害を受けた地域以外でも通勤に支障がでています。通勤時間があまりに長くなってしまふ場合、通勤が困難な場合は、遅刻・早退をしても賃金の控除をしない、会社のパソコンを貸し出し、自宅勤務を許可するなどの対応も考えましょう。