

災害救援者のチェックリスト

(本人記入)

この表は救援活動の心理的影響を考える目安となるものです。

A. 状況

- 通常では考えられない活動状況であった
- 悲惨な光景や状況に遭遇した
- ひどい状態の遺体を眼にした、あるいは扱った
- 自分の子どもと同じ年齢の子どもの遺体を扱った
- 被害者が知り合いだった
- 自分自身あるいは家族が被災した
- 救援活動をとおして殉職者やケガ人が出た
- 救援活動をとおして命の危険を感じた
- 救助を断念せざるをえなかった
- 十分な活動ができなかった
- 住民やマスコミと対立したり、非難された

B. 活動後の気持ちの変化

- 動揺した、とてもショックを受けた
- 精神的にとっても疲れた
- 被害者の状況を、自分のことのように感じてしまった
- 誰にも体験や気持ちを話せなかった、話しても仕方がないと思った
- 上司や同僚あるいは組織に対して怒り、不信感を抱いた
- この仕事に就いたことを後悔した
- 仕事に対するやる気をなくした、辞めようと思っている
- 投げやりになり皮肉な考え方をしがちである
- あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう
- 自分は何もできない、役に立たないという無力感を抱いている
- 何となく身体の調子が悪い

A 項目：2 個以上は、心理的影響が生じる可能性が高い活動と考えられます。

B 項目：3 個以上は救援活動による心理的影響が強く出ており、何らかの対処が必要です。