診療・相談記録

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 相談日 | 年 月 | |  | 日（ | ） | 相談方法 | 電話・来所 | 相談・家庭訪問・その他（ | |  | ） |
| 相談者名 | (ﾌﾘｶﾞﾅ) | | | | |  |  | | | | |
|  | | | | | 男・女 | （T・S・H・Ｒ | 年 月 | 日生 | 歳） | |
| 住所 | （℡ | | | | | | | | | | |
| 対象区分 | 乳幼児他（ | 学童（ 小 | 中 | 高 ） | 妊産婦 | 高齢者 | 傷病者  ） | 障害者（ 身 | 知 精 ） |  | |
| 家族状況 |  | | | | | 生活背景 |  | | | | |
| 主訴 |  | | | | | | | | | | |
| 既往歴現 病 歴 服薬状況 |  | | | | | | | | | | |
| 状況 |  | | | | | | | | | | |
| 判断 |  | | | | | | | | | | |
| 対応 |  | | | | | | | | | | |

（横浜市）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 状況 |  |  |
| **最近１ケ月間に、今からお聞きするようなことはありましたか？【うつ状態】** |  |  |
| 食欲はどうですか。普段と比べて減ったり、増えたりしていますか？ | はい | いいえ |
| いつも疲れやすく、体がだるいですか？ | はい | いいえ |
| 睡眠はどうですか？寝つけなかったり、途中で目が覚めたりすることがありますか？ | はい | いいえ |
| 憂うつで気分が沈みがちですか？ | はい | いいえ |
| イライラしたり、怒りっぽくなっていますか？ | はい | いいえ |
| 「はい」が多いほど、うつ状態である可能性があります。 |  |  |
| ※判断基準の目安であり、診断を意味するものではありません。 |  |  |
| **最近１ケ月間に、今からお聞きするようなことはありましたか？【ＰＴＳＤ】** |  |  |
| 災害・事件・事故等に関する不快な夢を見ることがありますか？ | はい | いいえ |
| ささいな音や揺れに、過敏に反応してしまうことがありますか？ | はい | いいえ |
| 災害・事件・事故等を思い出させるような場所や、人、話題などを避けてしまうことがあ  りますか？ | はい | いいえ |
| 思い出したくないのに、災害・事件・事故等のことを思い出すことがありますか？ | はい | いいえ |
| 何かのきっかけで、災害・事件・事故等を思い出して気持ちが動揺することはありますか？ | はい | いいえ |
| 災害・事件・事故等についてはもう考えないようにしたり、忘れようと努力していますか？ | はい | いいえ |
| 「はい」が多いほど、ＰＴＳＤ可能性があります。 |  |  |
| ※判断基準の目安であり、診断を意味するものではありません。 |  |  |
| ≪メモ≫ |  |  |
| 【参考文献】武田 正一郎．心的トラウマの理解とケア 第２版．株式会社じほう．2006． 「スクリーニング質問票（ＳＱＤ）」を一部改変 | | |

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

災害にあわれたみなさまへ

　災害・事件・事故等の後には、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調が起きることがあります。

それらは多くの人が普通に体験するもので、決して特別なものではありません。

**災害にあわれた方なら誰もが感じること**

|  |
| --- |
| ○同じようなことが再び起こるのでは、という恐怖  ○大切な人やモノが傷ついたり、失われたりしたことによる、悲しみ・寂しさ  ○どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り  ○肉親や身近な人を助けられなかったことによる自責の念  ○今後の生活への不安 |

**このような変化はありませんか**

|  |
| --- |
| ○食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい  ○頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない  ○災害の体験に関連した夢を見る、体験した光景が突然繰り返しよみがえる  ○眠れない、悪夢を見る、朝早く目が覚める、途中で目が覚める  ○物覚えが悪くなる、集中できない  ○誰とも話す気にならない、何もする気にならない  ○イライラする、怒りっぽくなる、涙が止まらない |

**多くの場合は自然に回復していきます。**

**回復までに長い時間かかる場合もあります。**

**心配な場合には、相談・受診をしましょう。**



【参考文献】　こころの健康だよりNo.119.東京都中部総合精神保健福祉センター．

新型コロナウィルス感染症とこころの健康．横浜市こころの健康相談センター（2020）

**こころと体の健康を保つために**

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

|  |
| --- |
| ○食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。  ○全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。  ○人と人とのつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。  ○リラックスできる時間、ほっとできる時間を持ちましょう。  ○軽い運動をしてみましょう。からだがほぐれれば、こころも楽になります。  ○回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。  ○お酒、ギャンブル、買い物などは、ストレス解消のためにやっていると、段々とエスカレートしてしまう可能性があります。別の対処方法も見つけると良いでしょう。 |

**変化が長引くなど、心配なことがある場合**

○遠慮をしないで相談窓口の人に声をかけましょう。

○薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも相談してみましょう。

○次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

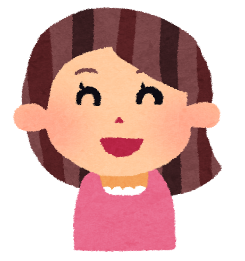
１　こころと体の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき

２　寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がいないとき

３　家族や友人のこころや体の変化のことで、心配に思うとき

４　お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき

【相談先】



令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

高齢者がいらっしゃる家族の方へ

　災害・事件・事故等の後には、これまでに感じたことのない気持ちの変化や、体の不調が起きることがあります。

特に高齢者には体だけでなく、こころにも大きな負担がかかります。以前のような生活環境や人間関係から離れて、新しい状況に適応することが難しくなる場合もあります。不安、不眠など、一時的な認知症状がみられることもあります。

**災害以降、このような変化はありませんか**

|  |
| --- |
| ○同じようなことが再び起こるのでは、という恐怖  ○大切な人やモノが傷ついたり、失われたりしたことによる、悲しみ・寂しさ  ○どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り  ○肉親や身近な人を助けられなかったことによる自責の念  ○今後の生活の不安 |

**このような変化はありませんか**

|  |
| --- |
| ○食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい  ○頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない  ○災害の体験に関連した夢を見る、体験した光景が突然繰り返しよみがえる  ○眠れない、悪夢を見る、朝早く目が覚める、途中で目が覚める  ○物覚えが悪くなる、集中できない  〇落ち着かず、行動や考えがまとまらない  ○誰とも話す気にならない、何もする気にならない  ○イライラする、怒りっぽくなる、涙が止まらない |

**多くの場合は自然に回復していきます。**

**回復までに長い時間かかる場合もあります。**

**心配な場合には、相談・受診をしましょう。**



【参考文献】　こころの健康だよりNo.119.東京都中部総合精神保健福祉センター．

新型コロナウィルス感染症とこころの健康．横浜市こころの健康相談センター（2020）

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

**こころと体の健康を保つために**

|  |
| --- |
| ○食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。  ○全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。  ○人と人とのつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。  ○リラックスできる時間、ほっとできる時間を持ちましょう。  ○軽い運動をしてみましょう。からだがほぐれれば、こころも楽になります。  ○回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。  ○お酒、ギャンブル、買い物などは、ストレス解消のためにやっていると、段々とエスカレートしてしまう可能性があります。別の対処方法も見つけると良いでしょう。 |

**変化が長引くなど、心配なことがある場合**

○遠慮をしないで相談窓口の人に声をかけましょう。

○薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも相談してみましょう。

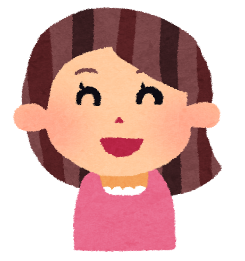
○次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

１　こころと体の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき

２　寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がいないとき

３　家族や友人のこころや体の変化のことで、心配に思うとき

４　お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき



【相談先】

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

お子さんがいらっしゃる保護者の方へ

お子さんのことでご心配なことはありませんか？

子どもは一見明るく振る舞っていても、こころを痛めていることが多いのです。

災害・事件・事故等の体験は、お子さんにとって、大人よりも大きいショックを受けるとされています。こころと体に様々な変化が起こります。

**子どもによく見られる災害の影響**

|  |
| --- |
| ○寝つきが悪くなったり、何度も目を覚ましたり、嫌な夢を見たりする。  ○イライラ・機嫌が悪くなる。わがままを言ったり、反抗的・粗暴な言動がある。  ○一人になることを恐がる。  ○頭痛や脱力感、めまい、息苦しさ、体の痛みなどの症状を訴える。  ○喘息や皮膚炎などのアレルギー症状がでたり、体調を崩しやすくなる。  ○食欲が落ちる、あるいは食べ過ぎ傾向になる。 |

**年齢によって見られる変化**

児童(６～11歳)

・赤ちゃん返り(お漏らし、指しゃぶり、甘える等)

・わずかな物音で起きてしまう

・遊びや勉強に集中できない。

・話しかけられることを避ける

・一人でトイレに行けない



思春期(12歳～18歳)

・遊びや勉強に集中できない

・喜怒哀楽を感じにくくなる

・表情が乏しくなる

・話をしなくなる

・話しかけられることを嫌がる

・年齢不相応に大人びた態度をとる

・自分のことより人のことを心配する

乳幼児(０～５歳)

・赤ちゃん返り(お漏らし、指しゃぶり等)

・大人のそばを離れようとしなかったり、以前より甘えるようになる。

・わずかな物音で起きたり、夜泣きをする。

・保護者が見えないと大声で泣いてパニックになる

**その他の影響**

**～繰り返されるテレビニュース～**

繰り返される災害報道は大人でも気が滅入りますが、理解力がまだ未熟な子どもは、必要以上に恐怖心を抱いてしまう可能性があります。繰り返される映像により、災害が何度も起きていると認識してしまう場合もあります。お気に入りの番組やDVD等を代わりに見るか、保護者が一緒にニュースを見て、分からないことがなかったかをその都度確認しましょう。

**～災害ごっこ～**

子どもは遊びを通してこころを整理しようとするので、ごっこ遊びは子どもなりの適切なストレス対処行動です。止めさせるのではなく、「びっくりしたね」など、子どもの気持ちをくみとった声掛けをしましょう。遊んでいる子どもが辛そうな状況であれば、優しく別の遊びに誘いましょう。



令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

**こころの変化は、正常な反応と受け止めてください。**

**ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。**

～保護者の方が頑張りすぎないことも大切です～

**お子さんのこころと体の健康を保つために**

○会話を多くし、お子さんが話すことをじっくり聞いてあげましょう。

○家族が一緒にいる時間を増やしましょう。

○小さい子は、体が触れていると安心します。抱きしめたり、手を握ったりしてあげましょう。

○できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さず、整えるようにしましょう。

○行動に変化があっても、むやみに叱ったり、突き放したりせず、受け止めてあげましょう。

○がんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。



**変化が長引いたり、気になることがあったら**

○変化が長引くなど心配なことがある場合、

　ご家族が相談窓口の人に声をかけましょう

○次の相談先に相談できます。

【相談先】

【参考ＵＲＬ・参考文献】

子どもの心のケアのために―災害や事件・事故発生時を中心に―. 文部科学省．

https://www.mext.go.jp/a\_menu/kenko/hoken/1297484.htm (2020-10-14)

災害時の子どもの心のケア 　一番身近なおとなにしか出来ないこと．公益財団法人日本ユニセフ協会．https://www.unicef.or.jp/kokoro/(2020-10-14)

災害時のこころのケア子どもへの対応．長野県精神福祉保健センター(2012)

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

障害のある方を支援する方へ

　災害・事件・事故等により、様々なストレスにさらされた時には、大きなストレスがかかり、こころと体に様々な変化が起こります。

特に、障害のある方は環境要因に影響を受けやすいため、ストレスに弱く、疲れやすいです。慣れない環境では不安につながりやすく、集団になじめないことがあります。

また、外見から障害があることが分かりにくい場合や、対人関係、コミュニケーションが苦手な人もいます。

障害のある方で支援が必要な方がいましたら、 お気軽にご相談ください。

**特徴的な反応**

|  |
| --- |
| ・環境等、急激な変化でパニックを起こしやすくなる人もいます  　　・ひとつの行動に執着したり、同じ質問を繰り返したりする人もいます  　　・服薬中断により症状が悪化することがあります |

**災害以降、このような変化はありませんか？**

|  |
| --- |
| ○食欲が落ちる、疲れやすく、体がだるい  ○頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどがとれない  ○災害の体験に関連した夢を見る、体験した光景が突然繰り返しよみがえる  ○眠れない、悪夢を見る、朝早く目が覚める、途中で目が覚める  ○物覚えが悪くなる、集中できない  ○誰とも話す気にならない、何もする気にならない  ○イライラする、怒りっぽくなる、涙が止まらない |

**多くの場合は自然に回復していきます。**

**回復までに長い時間かかる場合もあります。**

**心配な場合には、相談・受診しましょう。**

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

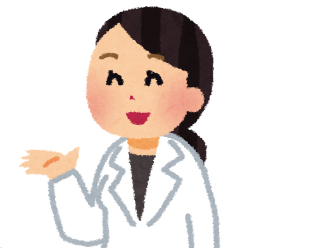
**障害のある方を支援する時の留意点**

|  |
| --- |
| 1. 本人に確認しながら希望に沿ったサポートをすることが大切です。障害の種別や程度により必要な支援は異なります。どんな支援が必要か十分に一人一人の状況を把握し、個別の支援ができるようにしましょう。 2. 障害のある方は情報不足になりがちです。いつ・どこで・何を・いつまでにするのか等、正確な情報をわかりやすく提供することが求められます。 3. 障害の種別によって、視覚や音声による情報のやりとりが困難な場合もありますので、情報収集・把握と情報提供の仕方を工夫することが必要です。情報を伝える時には、ゆっくりと、具体的に、短い文章で説明しましょう。 4. 支援をする際には、本人や家族が孤立しないように配慮することや、不安をやわらげることが大切です。落ち着いた態度で接するようにしましょう。 |

**変化が長引くなど、気になることがある場合**

○変化が長引くなど心配なことがある場合、支援者が相談窓口の人に相談しましょう。

○薬や安静が必要なこともあります。医師、保健師、看護師にも相談してみましょう。

○次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう。

１　こころと体の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき

２　寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がいないとき

３　こころや体の変化のことで、心配に思うとき

【相談先】

【参考ＵＲＬ】 災害時障害者のためのサイト．NHK．

http://www6.nhk.or.jp/heart-net/special/saigai/index.html　（参照　２０２０‐10‐１４）

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

**ヘルプマークについて**

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。



**ヘルプマークの赤は支援を必要としていること、**

**ハートは相手にヘルプする気持ちを持っていただく、**

**という意味を含んでいます。**

※必要に応じて、ヘルプマークの片面に、付属のシールを貼ることができます。シールには、援助する人に伝えたい情報（名前、連絡先、呼んで欲しい人の名前、障害や病気の内容、知って欲しいこと、配慮して欲しいこと等）を記入できるようになっています。

**対象者**

•義足や人工関節を使用している方

•内部障害や難病の方

•妊娠初期の方

•援助や配慮を必要としている方 等

**ヘルプマークをつけている方の中には、視覚や聴覚に障害があり状況把握が難しい方、体に障害があり自力での迅速な避難が困難な方など、配慮が必要な方がいます。**

**困っている人を見かけたら、声かけや援助をお願いします。**

**特に、災害時にヘルプマークをつけている方を見かけましたら、**

**安全に避難するための支援をお願いします。**

【参考ＵＲＬ】　　ヘルプマークを知っていますか．神奈川県．https://www.pref.kanagawa.jp/docs/yv4/cnt/f536306/index.html（参照　２０２０‐10‐１４）



【　メ　モ　】



令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

依存症のお悩みを抱える方へ

災害・事件・事故等により、それまでは全く問題なく生活できていても生活の変化により、アルコールや薬物などを摂る量が増えている可能性があります。また、災害時は依存症の当事者や当事者家族の回復を支えてきた自助グループも、各地で開催できなくなるなどの影響が出てくることが予想されます。

**日々の生活で気をつけること**

WHOや日本アルコール・アディクション医学会などは、このような人たちに対して、日々の生活で気を付けてほしいことを次のようにあげています。

◇**リラックスできる規則正しい生活を**

・料理や読書などの時間をつくったり、楽しんでリラックスできるほかの活動をする時間を増やしたりしましょう。無理のない範囲で部屋や庭、ベランダなどで運動することや、睡眠をしっかりとること、またバランスのいい食事と十分な水分補給など、規則正しい生活を忘れないようにしましょう。

・普段よりもネットやゲームに接する時間が増える可能性があります。画面を見つめる時間が長くならないようにし、十分な休憩時間とゲーム以外の活動を行う時間をつくるように心がけましょう。

[](https://1.bp.blogspot.com/-J9tULm-vxh8/Uj_21rqRk1I/AAAAAAAAYCg/YkranYlqXwA/s800/dokusyo_woman.png)[](https://1.bp.blogspot.com/-RcB0ba0Ya2M/URedA_93yaI/AAAAAAAAMW0/tR-lSEu_NKU/s1600/suimin_man.png)[](https://4.bp.blogspot.com/-d5zq3Zd4wgE/Wov1fMb7WOI/AAAAAAABKcU/kuTQRd4Av4c_dWpjj9LY8NYuDHFDtyYiQCLcBGAs/s800/syokuji_man2.png)[](https://1.bp.blogspot.com/-dOEa5Zn3SE0/VW6AlTTx2TI/AAAAAAAAt_I/LUnpSYT93AY/s800/yoga_sankaku.png)

**信頼できる人に連絡してお話しましょう**

・アルコール、薬物、ギャンブル等やゲームといった依存症の悩みを抱えていると、災害・事件・事故等の状況下では特に相談しづらく、孤立しやすいとも言われています。自助グループに参加している方は、スポンサーや同じグループのメンバーなどと連絡を取って、周囲とのつながりが切れないようにしましょう。

・医療機関への通院についても、無理して自粛する必要はなく、主治医の先生と相談して通院の頻度などを決めましょう。通院の際はマスクや手洗い、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。信頼できる周囲の人に連絡をして話をすることで、見通しを立てることは、 安心感や希望につながります。

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

**ぜひご相談ください**

* 自宅にいる時間が増えたり、不安な状況が続くと、普段より飲酒量が増えたり、お酒を止めていた方は再飲酒のリスクが⾼まることがあります。以前に比べて、お酒を飲む時間が早まっている方は、規則正しい生活を心掛け、飲酒について考えましょう。お酒を止めていたけれど、再飲酒して止まらない方、飲酒量が増えてお悩みの方は、横浜市の相談窓口や医療機関にご相談ください。
* 医学的なアドバイスがない中で、前医でもらった余りの処方薬を自己判断で内服したり、過度に内服したりすることは、健康上大きなリスクを伴い、薬物依存症の発症につながる可能性もあります。
* 治療中の方は、治療を中断せず、主治医や医療従事者などの専門家に相談しましょう。
* 多くの娯楽施設の閉鎖などに伴い、ギャンブル等の問題がある人たちはオンラインギャンブル等に過度に没頭する可能性があります。ギャンブル等の習慣についても、一人で抱え込まずに積極的に相談するようにしましょう。

★ギャンブル等依存症チェックリスト

過去12か月であなたに当てはまる項目にチェックを入れてください。

|  |  |
| --- | --- |
|  | ギャンブル等で予定以上の金額・時間を費やしてしまったことがありますか |
|  | あなたのギャンブル等を周囲の人から批判されたことがありますか |
|  | お金を巡る口論は、主にあなたのギャンブル等に関することですか |
|  | 自分のギャンブル等について罪悪感を感じたことがありますか |
|  | ギャンブル等で負けているのに、勝っていると主張したことがありますか |

2個以上当てはまる人は、ギャンブル等依存症の可能性があります。

※ Lesieur らの研究結果(1987)をもとにRoomらが作成(1999) 　日本語訳：こころの健康相談センター

なお、横浜市では依存症の個別相談を実施しています。

電話相談をお受けしていますので、一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

【相談先】

相談先

【参考URL・参考文献】

WHOによるCOVID-19の世界的流⾏時の物質使⽤および嗜癖⾏動に関する注意喚起⽂書．独立行政法人国立病院機

構久里浜医療センター． #HealthyAtHome - Mental health．WHO（2020-10-14）

⽇本アルコール・アディクション医学会．https://www.jmsaas.or.jp/（2020-10-14）

新型コロナウイルスと依存症．横浜市こころの健康相談センター（2020）

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

飲酒に関するスクリーニングテスト

**あなたの飲酒が問題かどうか自己チェックしてみましょう！**

**～自己診断法（ＣＡＧＥテスト）～**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | あてはまる項目に○をつけましょう | ある | ない |
| １ | 飲酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか | １点 | ０点 |
| ２ | 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか | １点 | ０点 |
| ３ | 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか | １点 | ０点 |
| ４ | 神経を落ち着かせたり，二日酔いを治すために、 「迎え酒」をしたことがありますか | １点 | ０点 |

（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター　依存症スクリーニングテスト　CAGE）

**１点以上：要注意群（※質問項目1番による1点のみの場合は正常群）**

**０点：正常（正常飲酒群）**

**～アルコール依存度チェックリスト(男性用)～**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **最近６ヶ月の間に次のようなことがありましたか** | **はい** | **いいえ** |
| １ | 食事は１日３回、ほぼ規則的にとっている | ０点 | １点 |
| ２ | 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある | １点 | ０点 |
| ３ | 酒を飲まないと寝付けないことが多い | １点 | ０点 |
| ４ | 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある | １点 | ０点 |
| ５ | 酒をやめる必要性を感じたことがある | １点 | ０点 |
| ６ | 酒を飲まなければいい人だとよく言われる | １点 | ０点 |
| ７ | 家族に隠すようにして酒を飲むことがある | １点 | ０点 |
| ８ | 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある | １点 | ０点 |
| ９ | 朝酒や昼酒の経験が何度かある | １点 | ０点 |
| 10 | 飲まない方がよい生活を送れそうだと思う | １点 | ０点 |
| 合計 | | 点 | |

（新久里浜式アルコール症ストスクリーニングテスト：男性版（KAST KAST-M）

**合計点が４点以上：アルコール依存症の疑い群**

**合計点が１～３点：要注意群(質問項目１番による１点のみの場合は正常群)**

**合計点が０点：正常群**

**～アルコール依存度チェックリスト (女性用)～**

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **最近６ヶ月の間に次のようなことがありましたか** | **はい** | **いいえ** |
| １ | 酒を飲まないと寝付けないことが多い | １点 | ０点 |
| ２ | 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある | １点 | ０点 |
| ３ | せめて今日だけは酒を飲むまいと思っていても、つい飲んでしまうことが多い | １点 | ０点 |
| ４ | 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある | １点 | ０点 |
| ５ | 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある | １点 | ０点 |
| ６ | 私のしていた仕事をまわりの人がするようになった | １点 | ０点 |
| ７ | 酒を飲まなければいい人だとよく言われる | １点 | ０点 |
| ８ | 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある | １点 | ０点 |
| 合計 | | 点 | |

（新久里浜式アルコール症ストスクリーニングテスト：女性版（KAST KAST-F）

**合計点が３点以上：アルコール依存症の疑い群**

**合計点が１～２点：要注意群(質問項目６番による１点のみの場合は正常群)**

**合計点が０点：正常群**

※これらのスクリーニングテストは、アルコール依存症やその他の病気を確定診断するものではなく、問題飲酒を探るための補助検査です。

【参考URL・参考文献】

依存症スクリーニングテスト一覧．独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター．

https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/　（2020-10-14）

白倉克之他．アルコール・薬物関連障害の診断・治療研究会．株式会社じほう（2008）

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

≪支援者向けリーフレット・表面≫

支援者のみなさまへ

　災害などにより、強いストレスにさらされたときは、こころと体に様々な変化が起こります。これは、「これまでに体験したことのない悲惨な状況」で、「自分自身も被災者」の場合や、「住民の理解が得られない」「活動しても十分な成果が現れない」等の思いを持つ場合にはストレスがとても高くなります。これらは、仕事に誇りを持っている人や責任感の強い人ほど強く感じられます。

まずは、支援者である皆さん自身が安心してゆとりある気持ちを持つことが大切です。

|  |
| --- |
| ○怒りっぽい、イライラする　　 ○疲れがとれず、いつもだるい  ○頭痛、吐き気、胃の痛み 　　　○食欲低下あるいは食べ過ぎ  ○誰とも話す気にならない　　　 ○自責感、無力感が強くなる  ○不眠、寝つきが悪い　　　　　 ○考えがまとまらない |



ストレスの対処方法

**生2.　生活ペースの維持**

**・十分な睡眠をとる。食事・水分をとる。**

**・酒・タバコ・カフェイン（コーヒーなど）のとり過**

**ぎは気分に悪影響を与えうる。**

**1. 職務の目標設定**

**・支援業務へ専念し、業務を見失わない。**

**・業務の重要性、必要性の確認。**

**・日報・日記・手帳などで記録をつけて頭の中を整理。**

**自3.　自分の心身の反応に気づくこと**

**・心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がける。**「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なことです。支援者自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及ぶこともあります。同僚とともに休憩を取るのも一つの方法です。

**気4.　気分転換の工夫**

深呼吸、目を閉じる、瞑想、散歩、

ストレッチ、体操、運動 、食事 、

音楽を聴く 、入浴など。

**一5.　一人でためこまない**

**・家族・友人などに積極的に連絡する。**

支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも必要です。

**・支援者同士でお互いのことを気遣うこと。**

なるべくこまめに声を掛け合い、お互いの頑張りをねぎらうことは重要です。自分自身で心身の変化に気づかない場合は、お互いの気づき合いが大切です。他支援者の負担が強くなっている場合には、本人・指揮担当者に伝える必要があります。

**自分の体験や気持ちを話したい場合は、我慢する必要はありません。**

**また、話したくない場合は、無理して話す必要はありません。**

**～自分の気持ちの確認のためにご活用ください～**

令和３年１月　横浜市こころの健康相談センター発行

≪支援者向けリーフレット・裏面≫

支援者のチェックリスト





＊この表は支援活動の心理的影響を考える目安となるものです。

　Ａの項目を２個以上満たすときは、心理的影響が生じる可能性の高い活動と考えられます。また、Ｂに３個以上あるときには、支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。

|  |
| --- |
| 【相談先】 |

【参考文献】金吉晴（編）外相ストレスケアに関する研究会、心的トラウマの理解とケア第2版　株式会社じほう（2006）