災害救援者のチェックリスト

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目にした、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やけが人がでた

□　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得なかった

□　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、とてもショックをうけた
* 精神的にとても疲れた
* 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

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

　　　　　　　　　　災害救援者のチェックリスト（金　2001より引用）