



# 自治体の災害時 精神保健医療福祉 活動マニュアル



厚生労働科学研究費補助金(障害者政策総合研究事業)  
災害派遣精神医療チーム(DPAT)と地域精神保健システムの連携手法に関する研究

## ■このマニュアルの目的

このマニュアルは、災害発生後に生じる被災者のメンタルヘルスの問題に対して被災自治体の担当者が各災害ステージ（災害の時期）においてどのようにふるまえばよいか最低限の活動を知ることが目的としています。そこで、災害時期によって都道府県主管課（主に精神保健福祉担当課）、精神保健福祉センター、保健所、市町村ごとに必要な活動の要点を掲載しています。なお、平時の学習や詳細ポイントの確認はマニュアルのロングバージョンをご参照ください。

## ■マニュアルの使い方

まず、現在の災害ステージと、支援対象者、連携する支援組織を確認しましょう。次に、災害時期における各組織の全体的な動きを把握しましょう。最後に組織別のチェックリストを参照して、自身の組織が現在の災害時期に行うべき活動を実施しましょう。実施出来たらチェックをしてください。

## ■災害で生じるメンタルヘルスの問題

災害が起きると、急性期には被災者に不安、不眠、パニックが生じます。建物の損壊やライフライン被害等のために、病院の病棟機能の維持が困難となっていれば、早急に入院患者を他の医療施設に搬送しなければなりません。また受診や服薬が困難となるため、統合失調症などの患者の精神症状が悪化するリスクが高まります。中期・長期には、復興、被災状況の格差などを背景に、うつ病、PTSD、アルコール依存、自殺企図が生じやすくなります。被災者の心理の時間的経過は、図1のような経過をたどります。

\* 図1の詳細については、「自治体の災害時精神保健医療福祉マニュアル（ロングバージョン）」内を参照してください。

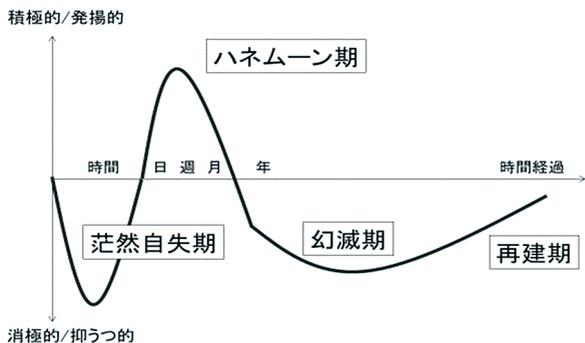


図 1. 被災者の心理の時間的経過（外傷ストレス関連障害に関する研究会 金吉晴「心的トラウマの理解とケア」（2006）3）より改変）

## ■支援活動

立ち上げ期には支援本部の立ち上げと支援要請、公的支援組織と連携した精神医療支援を要します。中期・長期には、被災地域の支援者を中心に個別訪問、スクリーニング、心理教育等の精神保健活動を要します。

## ■災害時期のニーズと各組織が使用する名称・定義

表 1. 関係機関の支援に応じた災害ステージの呼称の違い

| 期間                    | 平時             | ～48時間            | ～1か月               |                    |               | ～数か月          | ～数年   |
|-----------------------|----------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|---------------|-------|
| 災害時期                  | 平時             | 超急性期             | 急性期                |                    |               | 中期            | 復興期   |
| 支援団体                  |                | 立ち上げ期            | 活動期                | 移行期                | 撤収期           | フォローアップ期      |       |
| 自治体                   |                | 初動期              | 緊急対応期              | 応急対応前期             | 応急対応後期        | 復興復旧期         | 復興支援期 |
|                       |                |                  |                    |                    |               |               |       |
| 本マニュアルの災害ステージ         | 準備期<br>(ステージ0) | 立ち上げ期<br>(ステージ1) | 活動期<br>(ステージ2)     | 移行期<br>(ステージ3)     | 中期<br>(ステージ4) | 長期<br>(ステージ5) |       |
| 本マニュアルの災害ステージに対応する期間* | 発災前            | 発災～<br>概ね3日後まで   | 概ね発災4日後<br>～3週間目まで | 概ね発災3週間<br>～1カ月目まで | 概ね2カ月目<br>以降  | 概ね1年以降        |       |

\*「本マニュアルの災害ステージに対応する期間」は目安であり、災害の規模や種類によってはこの限りではありません。

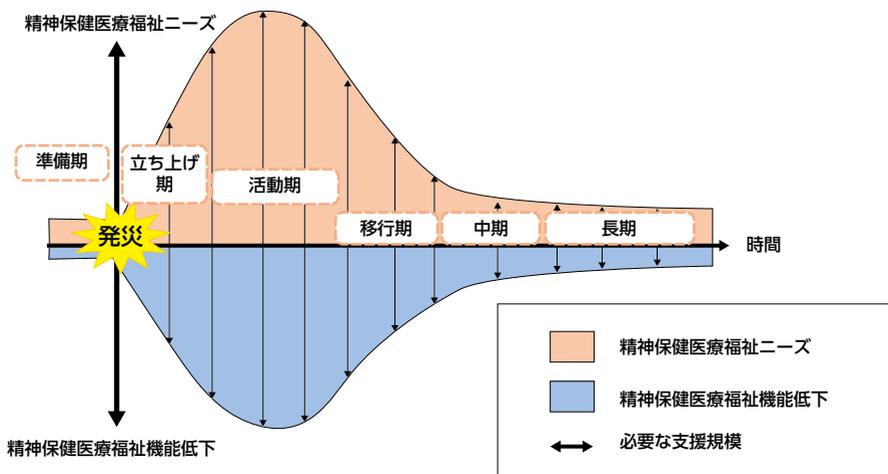


図 2. 災害時の精神保健医療福祉ニーズと必要な支援規模（自治体視点）

表 1 に本マニュアルの災害ステージの定義、並びに支援団体、自治体が使用するステージの名称が載せてあります。図 2 では、災害後の精神保健医療福祉ニーズを曲線で示してあります。縦線両方向矢印がその時期に必要な支援の規模を表しています。立ち上げ期から活動期にかけては、精神保健医療福祉ニーズが最大となり、被災地の精神保健医療福祉機能が最も低下するため、最大の支援投入が必要となり、外部支援の役割が大きくなります。その後、精神保健医療福祉ニーズが減少しても、平時のキャパシティが大きくなり、精神保健医療福祉機能の回復が十分でないため、地域の支援団体等で不足した機能を補完する必要があります。

## ■災害時に連携する支援組織

災害時のこころのケアには、被災した全ての人を対象に行うこころの健康（メンタルヘルス）への働きかけを意味する MHPSS（精神保健及び心理社会的支援：Mental health and Psychosocial Support）の考え方をしておくことが役に立ちます。MHPSS は衣食住などの「基本的支援と安全（レベル 1）」、「コミュニティ及び家庭の支援（レベル 2）」、「より支援を必要としている人への支援（レベル 3）」、専門家による治療を含む「専門的支援（レベ

ル4)」までを含みます。支援活動を行う組織が互いに、「どの組織が(Who)、いつ(When)、どこで(Where)、何をしているのか(What)(4つのW)」を把握することは効率的な連携につながります。調整会議の際に、図3のつなぎマップを貼っておき各支援組織の支援内容に沿って、組織情報を記入するといった使い方ができます。



図3. つなぎマップとMHPSSの各支援レベルにおける支援団体・組織の例

\* 図3の詳細については、「自治体の災害時精神保健福祉医療マニュアル(ロングバージョン)」内を参照してください。

### 実災害時に役立つサイト①

## 全国保健所長会

全国の保健所の保健所長をもって組織し、保健所の進展と相互連携を図り、公衆衛生の向上も目的とする組織。DHEAT(災害時健康危機管理支援チーム)の情報も載っています。

参照：<http://www.phcd.jp/>



表 2. 災害支援時期における各組織の動きの全体像

|                                      | 準備期 (Preparedness)<br>(ステージ 0: 発災前)   | 立ち上げ期 (Activation)<br>(ステージ 1: 発災から概ね 3 日後まで)  |
|--------------------------------------|---|--|
| 都道府県<br>主管課<br>(主に精神<br>保健福祉<br>担当課) | <ul style="list-style-type: none"> <li>都道府県地域防災計画への保健医療調整本部、DHEAT 等外部支援団体 (DPAT を含む) の位置づけ</li> <li>都道府県等の平時における精神保健医療福祉体制の課題を整理</li> <li>DPAT 派遣・支援を受ける体制についての会議の開催</li> <li>都道府県 DPAT 研修会の企画、運営</li> <li>保健医療調整本部の構成員としての体制整備</li> <li>地域防災計画より想定される災害の規模や被害状況の把握</li> <li>都道府県等 DPAT 活動マニュアルの策定</li> <li>広域災害医療情報システム (EMIS) 入力等の訓練</li> <li>災害医療コーディネーターの確認</li> <li>市町村への DPAT の周知</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>都道府県災害対策本部、保健医療調整本部の立ち上げ</li> <li>保健医療調整本部と地域保健医療調整本部 (保健所) との連携体制の構築</li> <li>災害医療コーディネータや外部支援団体との連携体制の構築</li> <li>被災状況の確認と情報の共有化 (保健医療調整本部、外部支援団体)</li> <li>外部支援団体 (DPAT を含む) の派遣要請</li> <li>DPAT を含む外部支援団体の派遣調整</li> <li>DPAT 調整本部、活動拠点本部の立ち上げ</li> </ul>  |
| 精神<br>保健福祉<br>センター                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>都道府県等の平時における精神保健医療福祉体制の課題を整理</li> <li>DPAT 統括研修、訓練を受講</li> <li>DPAT 等外部支援を受けるための方法を計画 (災害時のメンタルヘルスについての研修を行い支援者のスキルアップを図る等)</li> <li>災害時の精神保健医療福祉に関する研修 (災害時の精神保健医療対策やメンタルヘルスに関する全般的な研修等)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>DPAT 調整本部、活動拠点本部の立ち上げもしくは支援</li> <li>DPAT 統括として保健医療調整本部との連携確認</li> <li>精神科医療機関の被災状況のとりまとめ</li> </ul>  |
| 保健所                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>保健所管内 (あるいは 2 次医療圏内) における平時の精神保健医療福祉体制の課題を整理</li> <li>精神障害者台帳、相談記録票、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律事務処理要領等の整備</li> <li>DPAT を含む外部支援団体の支援を受け入れる体制の整備・訓練。それらを含めた有事の体制の整備</li> <li>保健所管内 (あるいは 2 次医療圏内) の市町村や医療機関等関係機関とのネットワーク整備、強化</li> <li>関係機関との連携、連絡会議の開催</li> <li>市町村、医師会を含む関係機関団体との教育研修及び訓練</li> <li>保健所管内 (あるいは 2 次医療圏内) の、精神保健福祉支援体制の課題を整理</li> <li>管内の DPAT のない精神科病院と、DPAT のある精神科病院との訓練</li> <li>PFA(Psychological First Aid) の理解と普及</li> <li>精神障害者自身が自分自身を守る力を向上させる働きかけ</li> <li>地域防災計画の確認</li> <li>保健所の災害時精神医療供給体制の確認</li> <li>所内における各担当の役割分担の明確化</li> <li>住民に対する災害時のメンタルヘルス知識の普及啓発</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>庁舎参集 (庁舎の被災状況確認、職員の安否確認)</li> <li>地域の保健医療活動の拠点 (地域保健医療調整本部) の設置</li> <li>地域災害医療連絡調整会議との連携</li> <li>市町村の医療救護活動、避難所運営支援</li> <li>被災状況、精神保健ニーズ、市町村の活動状況の把握</li> <li>医療機関の状況把握</li> <li>情報収集、発信、共有の仕組みの確立</li> <li>管内市町村や精神科医療機関等の被災状況の確認</li> <li>措置入院患者の状況把握、対応</li> <li>DHEAT の支援を受けて外部支援団体 (DPAT を含む) の受け入れ調整</li> <li>人的支援の要請及び調整</li> <li>避難所住民に係る情報収集</li> <li>医療機関の被災状況の情報収集</li> <li>必要に応じた圏域内の精神科病院の転院調整</li> </ul> |
| 市町村                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>災害メンタルヘルスについての理解</li> <li>地域防災計画への DPAT の記載</li> <li>災害派遣に関わる域内精神科病院との共同訓練を検討する</li> <li>外部支援チームの派遣依頼、支援受け入れに関する方法を計画</li> <li>研修等に参加し、こころのケアについての知識と技術の取得</li> <li>住民に対する災害時のメンタルヘルス知識の普及啓発</li> <li>避難行動要支援者台帳の整理</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>庁舎参集 (庁舎の被災状況確認、職員の安否確認)</li> <li>市町村災害対策本部の立ち上げ</li> <li>地域保健医療調整本部との連携体制の構築</li> <li>避難所及び医療救護所の設置</li> <li>障害者施設、医療関係施設等の被災状況の情報収集</li> <li>外部支援団体 (DPAT を含む) の受け入れ→調整は保健所と協議</li> <li>医療救護所、避難所の設置・運営の開始</li> </ul>   |
| DPAT                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>隊員のトレーニング (統括者・都道府県等担当者研修会、先遣隊研修会等)</li> <li>都道府県等、精神科医療機関の情報集約</li> <li>都道府県等の平時の精神保健医療体制の課題を整理</li> <li>DPAT 都道府県調整本部、DPAT 活動拠点本部の設置について検討</li> <li>本部、隊の資器材の確保</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>DPAT 調整本部、活動拠点本部の立ち上げ支援</li> <li>都道府県主管課 (主に精神保健福祉担当課) と連携開始</li> <li>精神科医療機関の被災情報収集</li> </ul>   |
| その他                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>災害拠点病院: 活動拠点本部の設置に協力</li> <li>精神科病院協会: 精神科病院被災状況の把握</li> </ul>  |

|  <b>活動期 (Operations)</b><br>(ステージ 2: 概ね発災 4 日後から 3 週間目まで)  |  <b>移行期 (Transition)</b><br>(ステージ 3: 概ね発災 3 週間から 1 か月目まで)   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>保健医療調整本部と地域保健医療調整本部 (保健所) との連携体制による活動</li> <li>外部支援団体の派遣調整 (都道府県等 DPAT を含む)</li> <li>地域保健医療調整本部との情報の共有化、連携</li> <li>他都道府県の担当課との調整</li> <li>精神保健福祉センターと連携</li> <li>精神保健医療福祉の状況について情報発信 (地域、関係機関との共有化)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>移行時期の検討</li> <li>撤収プランの計画</li> <li>撤収合議体の主催</li> <li>中期、長期に行う支援活動内容の計画</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>都道府県主管課 (主に精神保健福祉担当課) と連携</li> <li>調整本部の支援や都道府県内の精神保健医療の被災状況に関する情報収集</li> <li>被災住民へのこころの相談電話の開設、こころのケアのリーフレット等資料の提供や普及啓発活動の展開</li> <li>支援者支援</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>移行時期の検討</li> <li>撤収合議体への参加</li> <li>撤収プランの計画</li> <li>支援者支援</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>被災状況、精神保健医療ニーズの把握</li> <li>都道府県保健医療調整本部、市町村、DPAT を含む外部支援団体の活動の調整や支援 (情報共有化、活動支援)</li> <li>DPAT 調整本部への DPAT 派遣要請報告</li> <li>DPAT 活動のコーディネート</li> <li>支援者支援</li> <li>市町村の関連団体の活動状況の把握</li> <li>精神障害者の治療継続支援</li> <li>精神科救急の当番病院の再調整</li> <li>措置入院対応</li> <li>アルコール依存症者への断酒継続支援</li> <li>被災状況、精神保健医療ニーズの把握と対応</li> <li>住民に対するこころの健康に係る普及啓発</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>移行時期の検討</li> <li>撤収プランの計画</li> <li>撤収合議体への参加</li> <li>地域保健医療福祉体制のアセスメント</li> <li>支援者支援</li> <li>医療機関の再稼働状況の確認</li> <li>こころのケアの応援体制の検討</li> <li>管内関係機関との連携 (連絡会議等の開催等)</li> <li>精神科医療機関や精神保健福祉施設等の復旧状況の把握</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>避難所の管理、運営</li> <li>支援ニーズの把握</li> <li>保健所、精神保健福祉センターと連携</li> <li>他の支援チームとの調整</li> <li>避難所の健康相談及びメンタルヘルス不調者のスクリーニングの実施</li> <li>精神障害者、独居高齢者、生活困窮者の現状把握</li> <li>DPAT の必要性の検討、保健所への派遣要請</li> <li>住民に対するこころの健康の普及啓発</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>移行時期の検討</li> <li>撤収プランの計画</li> <li>避難所縮小計画</li> <li>避難所数、避難人数、支援ニーズのアセスメント</li> <li>仮設住宅の巡回相談及び仮設住宅サロンなどの交流の場の提供</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>活動拠点本部にて担当者に挨拶</li> <li>当日の活動内容について避難所の担当者や保健師に確認</li> <li>被災地での精神科医療の提供 (トリートメント: 診察、処方)</li> <li>被災地での精神科医療活動 (トリアージ、ケースワーク)</li> <li>被災した医療機関への専門的支援 (個別搬送や病院避難への対応)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>移行時期の検討</li> <li>撤収プランの計画</li> <li>支援ニーズのアセスメント</li> <li>支援者支援に関する助言</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>DMAT、JMAT、JRAT、日赤、DHEAT、その他の職能団体</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>DHEAT、日赤、その他の職能団体</li> </ul>  |

|  中期 (MidTime)<br>(ステージ 4: 概ね 2 か月以降)   |  長期 (Longterm)<br>(ステージ 5: 概ね 1 年以降)  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中期、長期に行う支援活動内容の計画</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平時の業務への移行</li> <li>・ フォローアップ事業の把握</li> <li>・ 災害関連の精神保健案件をデータ化</li> <li>・ 災害対応のまとめ、報告</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 精神保健福祉に関する相談、助言</li> <li>・ 被災者支援に関する統括</li> <li>・ 支援者支援</li> <li>・ 支援者スキルアップのための研修</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平時の業務への移行</li> <li>・ 精神保健福祉に関する相談・助言</li> <li>・ 支援者支援</li> <li>・ 被災者支援に関する統括</li> <li>・ 被災地における現状を把握</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フォローアップ体制の確立</li> <li>・ 災害時の診療記録の管理と保存</li> <li>・ 支援者支援</li> <li>・ 管内市町村でのこころのケア状況把握及び支援計画</li> <li>・ 平時の業務の再開及び再構築</li> <li>・ DPAT 支援終結の検討</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平時の業務への移行</li> <li>・ 災害関連の精神保健案件への対応についての市町村担当課への支援</li> <li>・ 支援者支援</li> <li>・ 中長期的な対応が必要となる地域課題の抽出とその対応策の検討</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ DPAT から連携を受けたケースのフォローアップ</li> <li>・ 平時の業務の再開及び再構築</li> <li>・ DPAT 支援終結の検討</li> <li>・ 障害者、独居高齢者、母子、児童等へのアウトリーチ活動</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平時の業務への移行</li> <li>・ 災害関連の精神保健案件への対応</li> <li>・ DPAT 活動以降の要長期支援ケースのフォローアップ</li> <li>・ 精神保健福祉の補完</li> <li>・ アウトリーチチームを発足し支援活動を継続</li> <li>・ 被災者の精神保健福祉ニーズに関する調査</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ カルテの情報共有、申し送り、電子診療記録等のデータ引き継ぎ、患者の引き渡し</li> <li>・ 被災地域の支援者に対して、支援活動と事例についての検討や連携を段階的に行う</li> <li>・ 現地のニーズに合わせて終結後のフォローアップ体制も検討</li> <li>・ 支援者支援に関する助言</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 被災地から依頼があれば助言を行う</li> <li>・ 支援者支援に関する助言</li> <li>・ 災害対応のレビューと教訓化</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域精神医療機関：DPAT 対応患者の対応・連携</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ こころのケアセンター、地域支え合いセンター</li> </ul>  |





## ■時期に応じた各組織の活動チェックリスト

発災日時：                    年                    月                    日（                    :                    ）

### 【チェックリストのポイント】

各部署が災害の時期ごとに行う対応について記載されています。各時期と各組織の役割に沿って業務内容が記載されていますので、内容を確認して、対応が完了している項目については“対応済”にチェックを入れてください。また、準備期（平時）に記載されている業務内容は、平時に対応を済ませておきましょう。

\* 災害時の精神保健医療福祉体制や機能は各地域自治体によって様々なので、地域の現状によって適宜改変のうえご活用ください。

## ①都道府県主管課（主に精神保健担当課）

| 準備期（ステージ0：発災前）                                     |                          |     |
|--|--------------------------|-----|
| 業務内容   | 対応済                      | 対応日 |
| ・都道府県地域防災計画への保健医療調整本部、DHEAT 等外部支援団体（DPAT を含む）の位置づけ | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・都道府県等の平時における精神保健医療福祉体制の課題を整理                      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT 派遣－支援を受ける体制についての会議の開催                        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・都道府県 DPAT 研修会の企画、運営                               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・保健医療調整本部の構成員としての体制整備                              | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域防災計画より想定される災害の規模や被害状況の把握                        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・都道府県等 DPAT 活動マニュアルの策定                             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・広域災害医療情報システム（EMIS）入力等の訓練                          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害医療コーディネーターの確認                                   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・市町村への DPAT の周知                                    | <input type="checkbox"/> | /   |

| 立ち上げ期（ステージ1：発災から概ね3日後まで）           |                          |     |
|------------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                               | 対応済                      | 対応日 |
| ・都道府県災害対策本部、保健医療調整本部の立ち上げ          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・保健医療調整本部と地域保健医療調整本部（保健所）との連携体制の構築 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害医療コーディネータや外部支援団体との連携体制の構築       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災状況の確認と情報の共有化（保健医療調整本部、外部支援団体）   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・外部支援団体（DPAT を含む）の派遣要請             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT を含む外部支援団体の派遣調整               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT 調整本部、活動拠点本部の立ち上げ             | <input type="checkbox"/> | /   |

| 活動期（ステージ 2：概ね発災 4 日後から 3 週間目まで）      |                          |     |
|--------------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                                 | 対応済                      | 対応日 |
| ・保健医療調整本部と地域保健医療調整本部（保健所）との連携体制による活動 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・外部支援団体の派遣調整（都道府県等 DPAT を含む）         | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域保健医療調整本部との情報の共有化、連携               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・他都道府県の担当課との調整                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神保健福祉センターと連携                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神保健医療福祉の状況について情報発信（地域、関係機関との共有化）   | <input type="checkbox"/> | /   |

| 移行期（ステージ 3：概ね発災 3 週間から 1 か月目まで） |                          |     |
|---------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                            | 対応済                      | 対応日 |
| ・移行時期の検討                        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収プランの計画                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収合議体の主催                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・中期、長期に行う支援活動内容の計画              | <input type="checkbox"/> | /   |

| 中期（ステージ 4：概ね 2 か月目以降） |                          |     |
|-----------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                  | 対応済                      | 対応日 |
| ・中期、長期に行う支援活動内容の計画    | <input type="checkbox"/> | /   |

| 長期（ステージ 5：概ね 1 年以降） |                          |     |
|---------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                | 対応済                      | 対応日 |
| ・平時の業務への移行          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・フォローアップ事業の把握       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害関連の精神保健案件をデータ化   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害対応のまとめ、報告        | <input type="checkbox"/> | /   |

## ②精神保健福祉センター

| 準備期（ステージ0：発災前）  |                          |     |
|---|--------------------------|-----|
| 業務内容  | 対応済                      | 対応日 |
| ・ 都道府県等の平時における精神保健医療福祉体制の課題を整理                                | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ DPAT 統括研修、訓練を受講   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ DPAT 等外部支援を受けるための方法を計画（災害時のメンタルヘルスについての研修を行い支援者のスキルアップを図る等） | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ 災害時の精神保健医療福祉に関する研修（災害時の精神保健医療対策やメンタルヘルスに関する全息的な研修等）         | <input type="checkbox"/> | /   |

| 立ち上げ期（ステージ1：発災から概ね3日後まで）      |                          |     |
|-------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                          | 対応済                      | 対応日 |
| ・ DPAT 調整本部、活動拠点本部の立ち上げもしくは支援 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ DPAT 統括として保健医療調整本部との連携確認    | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ 精神科医療機関の被災状況のとりまとめ          | <input type="checkbox"/> | /   |

| 活動期（ステージ2：概ね発災4日後から3週間目まで）                        |                          |     |
|---|--------------------------|-----|
| 業務内容  | 対応済                      | 対応日 |
| ・ 都道府県主管課（主に精神保健福祉担当課）と連携                         | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ 調整本部の支援や都道府県内の精神保健医療の被災状況に関する情報収集               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ 被災住民へのこころの相談電話の開設、こころのケアのリーフレット等資材の提供や普及啓発活動の展開 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・ 支援者支援   | <input type="checkbox"/> | /   |

| 移行期（ステージ 3：概ね発災 3 週間から 1 か月目まで） |                          |     |
|---------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                            | 対応済                      | 対応日 |
| ・移行時期の検討                        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収合議体への参加                      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収プランの計画                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援                          | <input type="checkbox"/> | /   |

| 中期（ステージ 4：概ね 2 か月目以降） |                          |     |
|-----------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                  | 対応済                      | 対応日 |
| ・精神保健福祉に関する相談、助言      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災者支援に関する統括          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援                | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者スキルアップのための研修      | <input type="checkbox"/> | /   |

| 長期（ステージ 5：概ね 1 年以降） |                          |     |
|---------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                | 対応済                      | 対応日 |
| ・平時の業務への移行          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神保健福祉に関する相談、助言    | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援              | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災者支援に関する統括        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災地における現状を把握       | <input type="checkbox"/> | /   |

### ③保健所

| 準備期（ステージ0：発災前）                                  |                          |     |
|---|--------------------------|-----|
| 業務内容  | 対応済                      | 対応日 |
| ・保健所管内（あるいは2次医療圏内）における平時の精神保健医療福祉体制の課題を整理       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神障害者台帳、相談記録票、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律事務処理要領等の整備    | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPATを含む外部支援団体の支援を受け入れる体制の整備・訓練。それらを含めた有事の体制の整備 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・保健所管内（あるいは2次医療圏内）の市町村や医療機関等関係機関とのネットワーク整備、強化   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・関係機関との連携、連絡会議の開催                               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・市町村、医師会を含む関係機関団体との教育研修及び訓練                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・保健所管内（あるいは2次医療圏内）の、精神保健福祉支援体制の課題を整理            | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・管内のDPATのない精神科病院と、DPATのある精神科病院との訓練              | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・PFA（Psychological First Aid）の理解と普及             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神障害者自身が自分自身を守る力を向上させる働きかけ                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域防災計画の確認                                      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・保健所の災害時精神医療供給体制の確認                             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・所内における各担当の役割分担の明確化                             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・住民に対する災害時のメンタルヘルス知識の普及啓発                       | <input type="checkbox"/> | /   |

| 立ち上げ期（ステージ1：発災から概ね3日後まで）            |                          |     |
|-------------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                                | 対応済                      | 対応日 |
| ・庁舎参集（庁舎の被災状況確認、職員の安否確認）            | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域の保健医療活動の拠点（地域保健医療調整本部の設置）        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域災害医療連絡調整会議との連携                   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・市町村の医療救護活動、避難所運営支援                 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災状況、精神保健ニーズ、市町村の活動状況の把握           | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・医療機関の状況把握                          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・情報収集、発信、共有の仕組みの確立                  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・管内市町村や精神科医療機関等の被災状況の確認             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・措置入院患者の状況把握、対応                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DHEATの支援を受けて外部支援団体（DPATを含む）の受け入れ調整 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・人的支援の要請及び調整                        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・避難所住民に係る情報収集                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・医療機関の被災状況の情報収集                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・必要に応じた圏域内の精神科病院の転院調整               | <input type="checkbox"/> | /   |

| 活動期（ステージ2：概ね発災4日後から3週間目まで）                           |                          |     |
|--|--------------------------|-----|
| 業務内容   | 対応済                      | 対応日 |
| ・被災状況、精神保健医療ニーズの把握                                   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・都道府県保健医療調整本部、市町村、DPATを含む外部支援団体の活動の調整や支援（情報共有化、活動支援） | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT調整本部へのDPAT派遣要請報告                                | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT活動のコーディネート                                      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・市町村の関連団体の活動状況の把握                                    | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神障害者の治療継続支援  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神科救急の当番病院の再調整                                      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・措置入院対応  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・アルコール依存症患者への断酒継続支援                                  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災状況、精神保健医療ニーズの把握と対応                                | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・住民に対するこころの健康に係る普及啓発                                 | <input type="checkbox"/> | /   |

移行期（ステージ3：概ね発災3週間から1か月目まで）

| 業務内容                       | 対応済                      | 対応日 |
|----------------------------|--------------------------|-----|
| ・移行時期の検討                   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収プランの計画                  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収合議体への参加                 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域保健医療福祉体制のアセスメント         | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・医療機関の再稼働状況の確認             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・こころのケアの応援体制の検討            | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・管内関係機関との連携（連絡会議等の開催等）     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神科医療機関や精神保健福祉施設等の復旧状況の把握 | <input type="checkbox"/> | /   |

中期（ステージ4：概ね2か月目以降）

| 業務内容                     | 対応済                      | 対応日 |
|--------------------------|--------------------------|-----|
| ・フォローアップ体制の確立            | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害時の診療記録の管理と保存          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援                   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・管内市町村でのこころのケア状況把握及び支援計画 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・平時の業務の再開及び再構築           | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT 支援終結の検討            | <input type="checkbox"/> | /   |

長期（ステージ5：概ね1年以降）

| 業務内容                            | 対応済                      | 対応日 |
|---------------------------------|--------------------------|-----|
| ・平時の業務への移行                      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害関連の精神保健案件への対応についての市町村担当課への支援 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援者支援                          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・中長期的な対応が必要となる地域課題の抽出とその対応策の検討  | <input type="checkbox"/> | /   |

#### ④市町村

| 準備期（ステージ0：発災前）                 |                          |     |
|--------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                           | 対応済                      | 対応日 |
| ・災害メンタルヘルスについての理解              | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域防災計画への DPAT の記載             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害派遣に関わる域内精神科病院との共同訓練を検討する    | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・外部支援チームの派遣依頼、支援受け入れに関する方法等を計画 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・研修等に参加し、こころのケアについての知識と技術の取得   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・住民に対する災害時のメンタルヘルス知識の普及啓発      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・避難行動要支援者台帳の整理                 | <input type="checkbox"/> | /   |

| 立ち上げ期（ステージ1：発災から概ね3日後まで）         |                          |     |
|----------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                             | 対応済                      | 対応日 |
| ・庁舎参集（庁舎の被災状況確認、職員の安否確認）         | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・市町村災害対策本部の立ち上げ                  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・地域保健医療調整本部との連携体制の構築             | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・避難所及び医療救護所の設置                   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・障害者施設、医療関係施設等の被災状況の情報収集         | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・外部支援団体（DPAT を含む）の受け入れ→調整は保健所と協議 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・医療救護所、避難所の設置・運営の開始              | <input type="checkbox"/> | /   |

| 活動期（ステージ2：概ね発災4日後から3週間目まで）       |                          |     |
|----------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                             | 対応済                      | 対応日 |
| ・避難所の管理、運営                       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・支援ニーズの把握                        | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・保健所、精神保健福祉センターと連携               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・他の支援チームとの調整                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・避難所の健康相談及びメンタルヘルス不調者のスクリーニングの実施 | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神障害者、独居高齢者、生活困窮者の現況把握          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT の必要性の検討、保健所への派遣要請          | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・住民に対するこころの健康の普及啓発               | <input type="checkbox"/> | /   |

| 移行期（ステージ3：概ね発災3週間から1か月目まで）   |                          |     |
|------------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                         | 対応済                      | 対応日 |
| ・移行時期の検討                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・撤収プランの計画                    | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・避難所縮小計画                     | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・避難所数、避難人数、支援ニーズのアセスメント      | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・仮設住宅の巡回相談及び仮設住宅サロン等の交流の場の提供 | <input type="checkbox"/> | /   |

| 中期（ステージ4：概ね2か月目以降）          |                          |     |
|-----------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                        | 対応済                      | 対応日 |
| ・DPAT から連携を受けたケースのフォローアップ   | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・平時の業務の再開及び再構築              | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT 支援終了の検討               | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・障害者、独居高齢者、母子、児童等へのアウトリーチ活動 | <input type="checkbox"/> | /   |

| 長期（ステージ5：概ね1年以降）            |                          |     |
|-----------------------------|--------------------------|-----|
| 業務内容                        | 対応済                      | 対応日 |
| ・平時の業務への移行                  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・災害関連の精神保健案件への対応            | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・DPAT 活動以降の要長期支援ケースのフォローアップ | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・精神保健福祉の補完                  | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・アウトリーチチームを発足し支援活動を継続       | <input type="checkbox"/> | /   |
| ・被災者の精神保健福祉ニーズに関する調査        | <input type="checkbox"/> | /   |

## ■災害後メンタルヘルスに関わる各支援組織の概要と役割

| 時期 / 機能    | 立ち上げ期<br>(発災～概ね3日) | 活動期<br>(概ね発災4日後～<br>3週間目まで) | 移行期<br>(概ね発災3週間～<br>1カ月まで) | 中期<br>(概ね2カ月目以降) | 長期<br>(概ね1年以降)          |
|------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|
| 精神保健医療     |                    | (先遣隊) DPAT・<br>日赤こころのケア班等   |                            |                  | 被災地域の<br>精神科医療機関        |
| 保健<br>公衆衛生 | 発                  | 自県他保健所・他県保健所等               |                            | 撤                | 被災地域の保健所・<br>精神保健福祉センター |
| 救急<br>一般医療 |                    | DMAT                        | 医療救護班<br>(日赤救護班・JMAT 等)    | 収                | 被災地域の医療資源               |

図4. 災害時精神保健医療に関わる組織・チーム・機関の概ねの介入時期

### ① DPAT (Disaster Psychiatric Assistance Team)

自然災害や犯罪事件・航空機・列車事故等の集団災害が発生した場合、被災地域の精神保健医療機能が一時的に低下し、さらに災害ストレス等により新たに精神的問題が生じる等、精神保健医療への需要が拡大することが考えられます。DPATとは、このような災害時に精神科専門医療の提供と精神保健活動の支援を行うために、都道府県・政令指定都市が組織する、災害派遣精神医療チームです。

(参照：<http://www.dpat.jp/>)

### ② DPAT 先遣隊・都道府県等 DPAT

DPAT 先遣隊とは、発災から遅くとも48時間以内に所属する都道府県外の地域においても活動できる班です。主に本部機能の立ち上げやニーズアセスメント、急性期の精神科ニーズへの対応、被災した精神科医療機関からの入院患者の搬送等の役割を担います。先遣隊の後に活動する班（都道府県等DPAT）は、主に本部機能の継続や、被災地での精神科医療の提供、精神保健活動への専門的支援、被災した医療機関の専門的支援、支援者（地域の医療従事者、救急隊員、自治体職員等）への専門的支援等の役割を担います。

### ③ DPAT 事務局

平時には、DPAT 先遣隊研修、統括研修等を行います。発災時には、厚生労働省、DPAT 調整本部、被災地外都道府県、DMAT 事務局等の関係機関等との連絡調整を行います。

### ④ こころのケアチーム

DPAT 発足以前、災害時に活動する災害派遣精神医療チームを、慣例的に「こころのケアチーム」と呼んでいました。東日本大震災など様々な災害において、こころのケアチームによる支援活動が行われていましたが、DPAT が発足したことによりいったん DPAT に吸収される形となりました。しかし、現在でも、災害時に精神保健医療活動を行うチームについて、被災自治体の判断により「こころのケアチーム」という名称が使われることがあります。例えば、チームに精神科医師が加わらないなど、DPAT の班員要件を満たさない精神保健支援チームの名称として使われる場合があります。

### ⑤ DMAT (Disaster Medical Assistance Team)

医師、看護師、業務調整員（医師看護師以外の医療職及び事務職員）で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、超急性期（概ね 48 時間以内）から活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

（参照：<http://www.dmat.jp/>）

### ⑥ DHEAT (Disaster Health Emergency Assistance Team)

都道府県や政令指定都市の職員によって組織され、重大な健康危機が発生した際に、被災都道府県等に派遣され、被災自治体による災害時の指揮調整機能を補佐する、健康危機管理チームです。

（参照：<http://www.phcd.jp/>）

### ⑦ 日赤こころのケアチーム（日本赤十字社救護班）

赤十字病院の看護師の中で、特別に訓練を受けたこころのケア要員が被災

地に派遣されて「こころのケア活動」を行います。ここでいう「こころのケア活動」とは、精神保健医療分野における専門的な支援ではなく、「支持」「傾聴」「共感」などのより一般的な心理社会的支援を意味します。

(参照：<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/saigaikyugo130816-01.pdf>)

## ⑧その他のチーム

- ・ JMAT (Japan Medical Association Team：日本医師会災害医療チーム)

(参照：[http://www.med.or.jp/doctor/sien/s\\_sien/002049.html](http://www.med.or.jp/doctor/sien/s_sien/002049.html))

- ・ JRAT (Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team：

大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会)

(参照：<https://www.jrat.jp/>)

## ⑨都道府県主管課（主に精神保健福祉担当課）

多くの地方自治体では、精神保健医療福祉施策を担当する主管課が、災害時の精神保健医療福祉対策を担当することになります。一般医療や災害医療を所管する部署とは異なる場合が多いことから、双方の部署の庁内連携が重要となります。発災時には、DPAT 調整本部に職員を派遣することになります。

## ⑩精神保健福祉センター

令和2年時点で、49ヶ所の自治体で、精神保健福祉センターの医師がDPAT 統括者となっています。発災時にはDPAT 調整本部に職員を派遣することになります。中長期的支援では、技術援助や普及・啓発といった本来の機能を生かして、精神保健活動に当たります。

## ⑪保健所

災害時には地域の保健医療を統括する本部やDPAT 活動拠点本部が置かれることがあり、地域における保健医療活動の拠点となります。(これらの本部は医療機関に置かれることもあります。)

## ⑫市町村

災害時、市町村には保健福祉だけでなく、土木やライフライン、生活全般に関する事など、災害に対応するあらゆる業務が市町村によっては集中します。この中で保健部門は健康診断や訪問活動など住民の精神保健にも深く関与します。

## ⑬厚生労働省

平時において、災害発生に備えた体制の整備（マニュアル等の作成、人材の養成・訓練等）を行うとともに、災害発生時には、被災都道府県、DPAT事務局等と連携して、被災状況等（医療機関の被害状況、転院の必要性、精神障害者の安否、被災者の健康状態等）を確認の上、被災都道府県等に対して必要な支援を行っています。

## ⑭ NGO、NPO

大規模災害時には、連絡協議体を形成し調整と連携に基づいた支援を行っています。その調整面でのリーダーシップを取っているのが認定NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク（JVOAD）です。JVOADもしくは、被災地の災害対応中間支援組織、（例：熊本災害ボランティア支援団体ネットワーク）等主催の連絡会議に出席せずに活動するボランティア団体もあり、この点が保健医療調整本部に則った医療支援と異なっています。

自治体の災害精神保健活動に本マニュアルが少しでも役立つことを祈ります。

## ストレス・災害時こころの情報センター

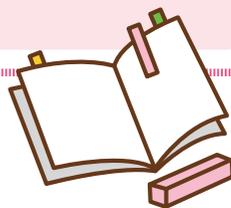
災害に関する精神保健医療対策、調査、研究、支援を行うために設立された団体です。災害以外のPFAの普及やトラウマ対応の専門家の育成にも取り組んでいます。

参照：<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>



## 個別の支援記録の作成のポイント

- ・ 支援者交代の際には、地元での継続的な支援を可能とするために、外部支援者からプライバシーを配慮した上で名前、受けた被災状態、今後必要だと考えられること等の情報を引き継ぎましょう。
- ・ 中期や長期の保健活動において、災害時支援の経緯が分かるように、個別の業務記録からも災害時対応の記録が参照できるようにしておきましょう。



救護班や病院で対応する職員の方々は、一般的なストレス反応だけではなく、ご自身の仕事内容に関連して、無力感、不全感、フラストレーションなど、特有のストレスを感じるかもしれません。

### ■特有のストレス

- ・「もっとこうすれば良かったのでは」と考えてしまう
- ・感染するのではないかという恐怖や不安
- ・患者さんや家族等からのプレッシャーや期待
- ・誹謗中傷にさらされたり、痛み、苦しみを目の当たりにした経験  
…等

そのようなときは、

#### ①おすすめすること

- ・感情をありのまま受け止めましょう。自分の感覚や今必要なことは何かを理解し、表現できる時間を持ちましょう。
- ・困難を感じたり不安に陥った時、また、重要な決断をしなければならない時は、家族や友人などに助けを求めてみましょう。

#### ②避けたほうが良いこと

- ・「患者さん全員を助けなくてはならない」などといったあまり現実的ではない、合理的ではない期待や要求を自分自身に課すことは避けましょう。
- ・休憩を全く取らなかったり、疲労困憊するまで過度に働くことは控えましょう。

出典：日本赤十字社

[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330\\_006139.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200330_006139.html)



## 支援者のストレス対策（セルフケア）

災害救援者や支援者は、大変厳しい環境下で、長期にわたって困難を伴う活動することを強いられるため、非常に疲弊しやすく、メンタルヘルス上の問題を抱えることがあります。早い段階から支援者支援に取り組むことは非常に重要です。

### ■支援者のストレス対策とセルフケア

1. 職務の目標設定  
記録をつけて頭の中を整理など。
2. 生活ペースの維持  
十分な睡眠、食事、水分など。（酒・タバコのとり過ぎに注意）
3. 自分の心身の反応に気づく  
「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。ですが、支援者自身が調子を崩すと、その影響がかって周囲に及ぶことがあります。同僚とともに休憩を取るのも一つの方法です。
4. 気分転換  
目を閉じる、ストレッチ、運動、音楽を聴く、食事、入浴など。
5. 一人でため込まない  
家族や友人などに積極的に連絡をする。  
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。  
話したくない場合は、無理して話す必要はない。
6. 職員同士でお互いを気遣うこと  
なるべくこまめに声を掛け合うこと。  
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。  
話したくない場合は、無理して話す必要はない。

「支援者のストレス対策（セルフケア）」出典：  
ストレス・災害時こころの情報支援センター  
<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>

\*「災害救援者メンタルヘルス・マニュアル」より抜粋  
平時より確認しておくことが望ましいです。



# MEMO

厚生労働科学研究費補助金  
(障害者政策総合研究事業)

「災害派遣精神医療チーム（DPAT）と  
地域精神保健システムの連携手法に関する研究」研究班

自治体の災害時精神保健医療福祉  
活動マニュアル  
(short version)

令和3年3月



自治体の災害時精神保健医療福祉活動マニュアル