

| | | |
|------------------|------------|--|
| ふりがな | | |
| 氏名 | | |
| 所属 | 部 課 | |
| | 従業員ID | |
| | 直通電話 | |
| 自宅電話 | | |
| 携帯-1 | | |
| 携帯-2 | | |
| 血液型 | RH (+ -) | |
| 備考 (常備薬、持病など) | | |
| 所属緊急連絡先 | 氏名 | |
| | 電子メール | |
| | 電話番号 | |
| | 社員用Web | |

※ このカードを紛失しないよう注意!

災害時のストレスケア

災害時に私たちは、様々なストレスを経験し、そのことが原因で、精神的な不安定や体調を崩したりすることがあります。

こうした災害ストレスから自分を守るために、ストレスケアの方法を学びましょう!

監修:株式会社メンタルグロウ

《リラックス》

◆ まずは自分の心を落ち着かせてみましょう

- リラックスしてみる
簡単なリラクゼーション法(右図)を行い、自分の気持ちを落ち着かせてみることから始めてみましょう

呼吸法(腹式呼吸)

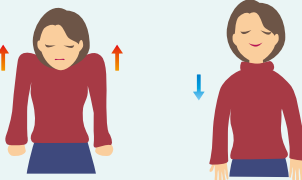
- ① お腹を膨らませながら、② お腹をへこませながら、鼻から吸う ゆっくり口から吐く



③ 2~3分 繰り返す

筋弛緩法

- ① 全身に力を入れ、筋肉を収縮させる ② 一気に脱力して、7~8秒間維持する



③ 3~4回 繰り返す

《人との関わり・コミュニケーション》

◆ 周囲の人とのコミュニケーション

- 先ずは挨拶から
- 自分と合わない人がいてもOK
- 話したくない時には無理をしなくてもOK

◆ 感謝の言葉を口にしてみましょう

- ありがとうの言葉を口にしてみましょう

《自分の行動》

◆ 水分補給・食事は、可能な限り、定期的に

- 水分補給は、我慢し過ぎず、きちんと行います
- 食事は定期的に十分な栄養補給を行いましょ

◆ 睡眠を規則正しく取りましょう

- 眠れなくても気にし過ぎない
- 眠れる環境を自分なりに作ってみましょう

◆ 定期的な休憩を取りましょう

- 疲れたらや、限界だからということではなく、定期的に休憩を取るようになります
- 周囲の人と協力して、お互いを思いやり休憩を積極的に取り合いましょ

◆ 環境作りをしてみましょう

- 自分のスペースを可能な範囲で作ってみましょう ~ 寝る場所、食事をする場所、リラックスする場所

◆ なるべく規則的な生活をしましょう

- 生活リズムが乱れがちになるので、意識的に規則的な生活を送るようにします

◆ 定期的に身体を動かしましょう

- 散歩や体操、何でも良いので、定期的に身体を動かすように意識しましょう

◆ 太陽の光(日光)を浴びましょう

- 毎日なるべく朝陽を浴びるようにします、日中の日光浴でもOK

《自分の気持ち・感情》

◆ 自分を許してあげましょう

- 気持ちは揺れるものだということを理解します
- 自分を認めてあげましょう
- 周囲を頼りましょう

◆ 頑張りすぎないようにしましょう

- 頑張り過ぎず、マイペースで考え、マイペースで行動しましょう

◆ ちょっと先のことを考えてみましょう

- ちょっと先の小さな目標を考えて見ましょう

◆ ちょっとだけ楽に考えてみましょう

- “なんとかなるさ”と気楽に考えましょう

災害時行動情報 携帯カード



よりよい備え、よりよい暮らし。
Better Preparation, Better Life.
SEI SHOP
セイショップ

www.seishop.jp



2017.11 (rev.14)

初期動作のポイント

まず、“自ら”の安全確保

冷静に状況把握、安全確認

周囲の人を助ける緊急行動

安否連絡(自宅・会社※)

※ 震度6弱以上の地震の場合

監修: プリンシプルBCP研究所

1. 地震発生時の初期動作

平時に地震発生直後最初は何をするか決めておくこと次の動作を冷静に実行出来ます。

① 先ず落ち着いて身の安全を確保する

- ・机やテーブル下に身を隠す
- ・周囲の状況(余震、建物被害、火災の有無、津波の有無など)を注意深く観察する
- ・非常脱出口を確認する(ドアを開ける等)
- ・あわてて外に飛び出さない
- ・すばやく火の始末をする(消火を試みる)

② 危険な場所に近づかない

- ・狭い路地、掘ぎわ、川べり、海岸

③ 正しい情報を入手する

- ・テレビ・ラジオの報道に注意する
- ・デマ(チェーンメール)にまどわされない
- ・政府・自治体・消防署・気象庁などからの情報には絶えず注意を払う
- ・不要・不急の電話はかけない

④ 協力しあって応急救護を行う

2. 災害発生時の社員行動基準

● 就業時間中

- ・先ず自身の安全確保に努める
- ・火災が発生したり建物被害がある場合以外は、原則オフィス内に留まる
- ・本社対策本部からの指示に従う
- ・外出・通勤途中は、最寄の当社事業所に出社するか、避難するか、帰宅する
- ・訪問先で被災した際は訪問先の指示に従い、安全が確保された後、訪問先に行き先を明示した上で帰社、または帰宅する

● 在宅時(休日、夜間など)

- ・安全確保・確認後は原則として自宅待機
- ・その後本社対策本部からの安否確認システムによる指示に従い、家族を含め安否を報告する
- ・地震が沈静後、要請があれば出社する

※自宅周辺の救援・救護活動が続いている場合は、自己判断によって、その救援・救護活動に従事する

3. Web171災害用伝言板/登録

● 「Web171」へアクセス

<https://www.web171.jp>

● 利用者登録

名前、電話番号、メールアドレス、パスワード、伝言の通知先(メールアドレス10件、電話番号1件)を登録

● 伝言の登録

伝言登録する「電話番号」を入力後、伝言を登録

4. Web171災害用伝言板/確認

● 「Web171」へアクセス

<https://www.web171.jp>

● 伝言の確認

伝言を確認したい「電話番号」を入力し、伝言を確認

※各携帯電話会社の災害用伝言版に登録された伝言を検索可能

5. 帰宅の留意点

【事前準備と考え方】

- 原則、オフィスから自宅まで20km以内の従業員が帰宅可能(20km以上の従業員は帰宅困難者としてオフィスで宿泊)
- 事前に帰宅ルートマップを作成し、マップ上に避難所、トイレ、公園、コンビニなどを記入
- 帰宅が夜間及び場合によっては、事業所、避難所に一旦泊まり翌朝帰宅

【帰宅行動】

- 余震が収まってから、インターネット、ラジオ等で帰宅途中の道路や橋の通行可否、避難所の設置状況など、十分な情報収集を行う
- 帰宅時に必要な備蓄品(簡易食料、水1ℓ程度、サバイバルシートなど)を確保する
- 重いものを持たず、リュックに必要な最低限のものをまとめ、歩きやすい靴に履き替える
- 上長の帰宅許可を得て、周辺の危険な場所を避けて帰宅する
- 水は小まめに摂取する
- 帰宅途中、帰宅後、必ず会社家族に安否を通知

6. 災害情報リンク

【東京都防災ホームページ】
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

【内閣府防災情報のページ】
<http://www.bousai.go.jp/>

【気象庁地震情報】
<http://www.jma.go.jp/jp/quake/>

【気象庁津波情報】
<http://www.jma.go.jp/jp/tsunami/>

【防災地震Web】
<http://www.seis.bosai.go.jp/>

【東京電力停電情報】
<http://teideninfo.tepco.co.jp/>

【JR東日本】
<http://www.jreast.co.jp/>

【東京メトロ、都営地下鉄】
<http://www.tokyometro.jp/>
<http://www.kotsu.metro.tokyo.jp/subway/>

【道路防災情報】
<http://www.mlit.go.jp/road/bosai/bosai.html>

【災害時帰宅支援ステーション】
<http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/comehome.html>

【災害時帰宅支援ステーション】
<http://www.9tokenshi-bousai.jp/comehome/comehome.html>

予めスマホなどにブックマークしておきましょう