

被災者用：このメモを対象者に与える・絵にしてもよい。

目的：災害を受けたときに起こるノーマルな反応であることを当人に知らせ、事態のノーマル化を図る。

ストレス反応の症状

身体：

震え、のどが渇く、疲労感、吐き気、気を失う、手足や顔がびくびくする、嘔吐、目がくらむ、力が抜ける、胸の痛み、頭痛、血圧上昇、鼓動が早くなる、筋肉の痙攣、ショック状態、歯軋り、視力低下、汗が出る、呼吸困難など。

認識力：

混乱、悪夢、不安定さ、神経がとがる、不信感、イメージが頭から離れない、他人を攻める、問題解決力の低下、抽象的な考え方ができない、注意散漫、物事の決定力の低下、集中できない、記憶力の低下、時間・場所や人の名前がはっきりしない、物事の見分けができなかったり誰だか見分けがつかなかったりする、神経がぴりぴりしたり鈍磨したりする、周りに対して敏感になったり鈍感になったりする。

感情：

恐れ、罪の意識、悲しみ、パニック、否認、不安感、いらいらする、動揺する、うつ、強い怒り、将来への不安、感情の爆発、圧倒された感じ、感情のコントロールができない、不適切な感情の表現など。

行動：

引きこもる、休めない、動き回る、予測できない動きをする、いつもやっていることができない、言語パターンの変化（幼児化・どもる・理論的筋道が立たない・早口になる・無口になるなど）、食欲の減退または過食、周りの環境に敏感に反応する、アルコール量が増す、コミュニケーション力に変化が出るなど。

参考資料：

Mitchell, Jefferey T. & Every, George S. Critical Incident Stress Management (CISM): Group Crisis Intervention

西尾和美ワークショップ 「災害PTSD」の援助