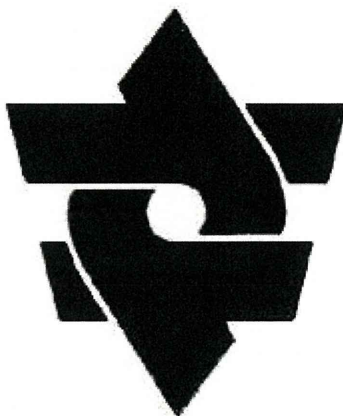


(資料 1)

北茨城市立病院「震災こころのケア外来」マニュアル



*Ibaraki Prefectural Medical Center of
Psychiatry*



Ver 1.2 2012.2.21



佐藤晋爾/朝田隆

- ・「震災こころの外来」は火曜日（原則第一、第三、第五）、金曜日（原則第二、第四）を週ごとに交互に開きます。
- ・ 外来の時間は午後1時半から午後4時半までです。
（特に終了時間はなるべく守ってください。公立病院のため、4時半過ぎには事務方が帰宅しはじめます）。

☆外来までの通勤：

桜土浦 IC から北茨城 IC まで約 1 時間半（筑波大から北茨城市立病院までは door to door で約 2 時間程度）です。年度末などは工事で、日立近辺のトンネルなどが渋滞していることがあるので注意してください。

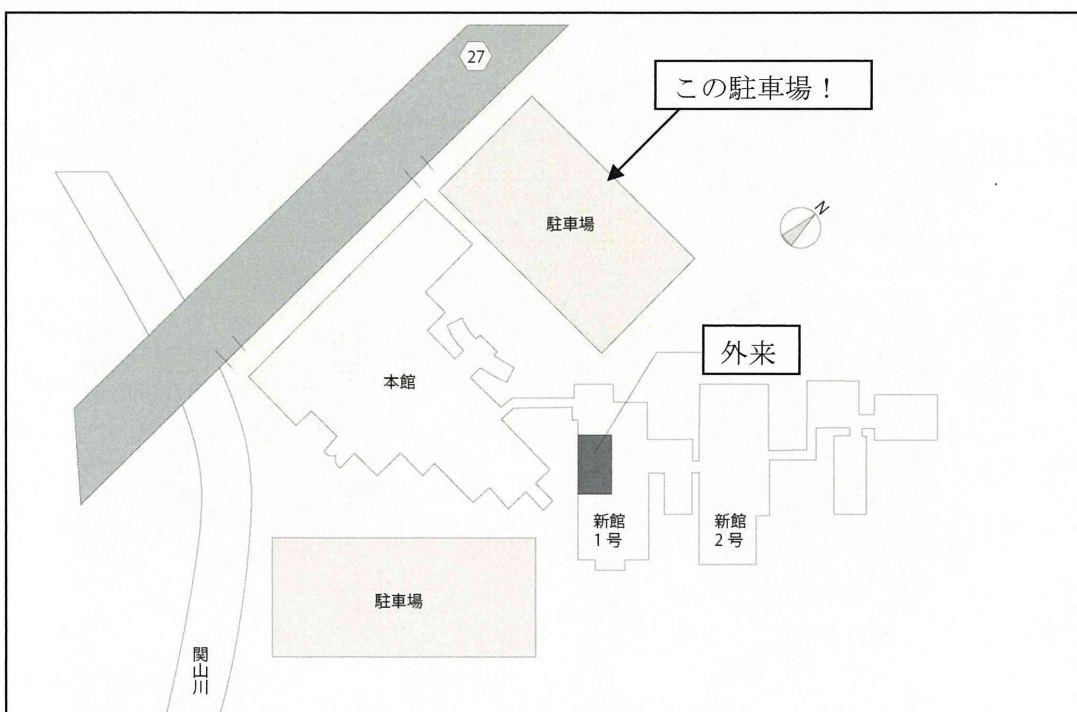
交通費は市立病院から口座に振り込まれます。

（以前は被災者証明書があれば全線無料でしたが、2011 年 12 月からは証明書の有無に関わらず水戸以北の高速料金だけ無料になりました）

北茨城 IC から市立病院まで一般道で 30 分程度で着きます。病院の北側^注にある「医師専用」駐車場に車をとめて（停める場所は自由）、そのまま外来へ直行してください。タイムカードなどはありません。

注：南側駐車場は患者用なので注意してください。駐車券が発券されてしまいます。その場合は、帰る時に医事課に言えば無料処理をしてくれます。

注 2：初回の方は必ず「保険医登録書」「医師免許書」の写しと口座番号を持って行って下さい。また履歴書を書いたり契約書の受け取りがあるので、13 時には着くようにして下さい。手続き終了後、外来オーダーリングシステム用の ID, pass が書いてある病院の名札をもらえます。



☆外来 診察前：

こころのケア外来は新館（本館玄関から左手に渡り廊下があります。その先です。）1階の整形外科外来の一番奥のブースで行ないます。

外来に着いたらPCを立ち上げ、ID、passを入力すればオーダーリングシステムが開きます。ただし、たいてい外来に着くところにクラークさん（赤津さん）が開けておいてくれています。外来予約、処方、注射処方、採血、画像などすべてPC上でオーダーできます。

また画像もPC上で見る事が出来ます。

（オーダーリングシステムは、おおよそ大学のものと同じ様式ですが、操作方法などはマニュアルに記載するとかえって煩雑なので、ここでは詳述しません。詳しくはクラークさん（PCについては小野さん。赤津さんに言えば呼んでくれます）に尋ねていただき、on the job trainingをお願いします）

カルテは診察機の横にある棚にクラークさんが置いていきます。

患者の呼び込みは、自分で廊下まで出て患者さんをお呼びか、クラークさんをお願いしてください。

☆診察時の注意とお願い：

基本的に3.11以降に調子の悪くなった方をみる外来です。予約のときにも、市立病院で電話を取った者が確認することになっています。

しかし、万が一、3.11以前から調子の悪かった方が来院した場合は、門前払いせず、一応お話は伺い、その上で継続的な診療が必要なら他院へ紹介する方針としてください。そうしないと、北茨城に総合病院の精神科はないので潜在的ニーズが高いようで、早晚外来がパンクしてしまいます。

紹介先は広橋第二病院になるかと思いますが、他にも隣の高萩にクリニックがあるようです。場合によっては地域連携室（新館1階にあり、外来のすぐ近くです。佐藤さんというMSWがいます）と相談して、病院を探してください。

薬は、もともとHPやCP、Olz、1～2種類の睡眠薬や抗不安薬が院内採用されていましたが、今回QTPやLi、三環系、四環系抗うつ薬、SNRI、SSRIなどを採用してもらいました。定型抗精神病薬はPZCなど、抗不安薬ではセディールやワイパックス、メイラックスなど、他にもいくつか睡眠薬を追加で入れてもらいました。ANFの点滴などもあります。

外来ブースに病院採用医薬品集があるのでご参照ください。あるいは薬局に聞いてください。

☆外来診察後：

診察後、カルテに記載した後、カルテにはさんである処置箋の「心身医学療法」の「初診」か「再診」にチェックをいれて、カルテにはさんで棚においてください。

なお初診時には必ず、診察時間をカルテに記載し、保険病名をカルテの前の方にある病名のページに書き込んでください。

☆予約：

予約枠は 13 時半～14 時、14 時～14 時半の 2 枠（2 名）は新患専用にあけてあります。そこに再診患者を入れないようにし、14 時半以降の枠に、再診予約を入力してください。

なお病院のシステムが「一枠に何名まで」と事前に決めて予約を入れていく形式のため、「残りは何名入れられるか」という表示になっています。例えば 30 分枠最大 6 名までとすると、予約を入れるたびに表示される人数が減っていくという形式で、最大 6 名だと最初は「6」と表示され 2 名予約すると「4」と表示されるということになります。しかし、強制的に最大数を超えて予約ができるために 6 名を超えて予約を入れると「マイナス〇名」と表示されます。このままだと、例えば 2 名しか入っていない枠は「4」で、8 名入っている枠が「-2」になるという、直感的に合計人数が分かりにくい表示方法になっています。

ですので、本外来のみは基本的にすべて「0」から表示してもらおうようにしました。予約を入れるたびにマイナスはつくものの、要は絶対数で何名かが分かるようになっています。マイナスを無視してお考え下されば結構です（例参照）。

なお新患予約枠が空いているときに、外来に直来できた患者さんはそのまま当日診ることになっています。したがって、事前に連絡をして新患予約が入っていないなくても、一応外来にいるようにしてください。

例

12 月 2 日	13:30	14:00	14:30	15:00	16:00
	0	- 1	- 2	0	- 6

予約入力画面は上記のような表示です。この例では、13 時半は予約なし。14 時に予約が 1 名、14 時半に 2 名、15 時は予約なし、16 時に 6 名予約が入って

いる、という意味になります。

☆ そのほか：

* 白衣は事前に事務に連絡すれば用意してくれます。

* 売店は新館の診察室近くにあります。

* 本館の4階に医局があります。医局秘書（川崎さん）に分からないことは尋ねてください。

* 図書室はあるのですが、震災の影響で使用不能です。

* ネットは外来では出来ませんが、医局の共用 PC で可能だそうです。あるいは、使っていない LAN コネクタがあるそうで、ご自分の PC を持って行ってネットを利用してもいいそうです。


* 本館 2 階に非常勤医師用の「休憩室」がありますが、基本個室で普段は鍵がかかっています。医局秘書さんに尋ねてください。ただし火曜日、金曜日は別の非常勤医師が使っているかもしれないそうです。くつろいでいただくには、外来か医局でどうぞ。

* 病院の窓口は事務の小澤次長になっていますので、緊急の連絡などは小澤さんをお願いします。

(資料2)

健診中の震災こころのケア外来(2月の例です)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
		1	2	3	
		初診のみ	初診のみ	初診 再診	
	6	7	8	9	10
休み	初診 再診	初診のみ	初診のみ	初診のみ	
	13	14	15	16	17
休み	初診のみ	初診のみ	初診のみ	初診のみ	初診 再診
	20	21	22	23	24
休み	初診 再診	初診のみ	初診のみ	初診のみ	
	27	28	29		
休み	初診のみ	初診のみ			

 =通常体制では外来のある日

白抜きの曜日は、健診のある月のみの外来です。
健診は火曜日～金曜日の毎日、午前午後あります。
健診でMINIで何らかの診断がついた例を初診外来でみてください。

(資料3)

こころのケア外来患者数、内訳

平成24年2月20日作成

曜日・患者数	月	日	初診	再診
平成23年	11	18	0	0
		22	1	0
	12	2	2	0
		6	6	0
		16	3	0
		20	0	3
		27	0	1
平成24年	1	6	0	0
		13	2	1
		17	0	3
		27	2	1
		31	0	0
	2	3	0	2
		7	0	3
		8	0	0
		9	1	0
		10	0	0
		15	2	0
		16	1	0
		17	1	2
		計		21

病名	患者数
適応障害	1
不安障害	3
不眠症(心身症)	7
突発性難聴(心身症)	1
帯状疱疹後神経痛(心身症)	1
自律神経失調症(心身症)	1
うつ病(心身症)	5
睡眠時無呼吸症候群	2
神経症	1
統合失調症	2
不安神経症	3
身体表現性障害	1
睡眠障害	1
合計	29

(重複あり)

(資料 4-1) **No. 1**

こちらにシールを
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

一 般 健 診 票

記入日 平成（ ）年（ ）月（ ）日

*測定をしたスタッフが記入・チェックを行なってください。

あなたの身長 _____ cm

あなたの体重 _____ kg

あなたの血圧 一回目 _____ / _____ mmHg

二回目 _____ / _____ mmHg

心電図 済んだら、

採血 済んだら、

*採血は食事の _____ 時間 _____ 分後

次のページに進んでください。

あなたの心身の健康についてお伺いします。

問1. 各質問について、あなたの最近、数週間の健康状態に最も近いと思う状態を○で囲んでください。

1. 何かする時いつもより集中してできましたか	できた・いつもと変わらなかった・いつもよりできなかった・全くできなかった
2. 心配事があって、よく眠れないようなことはありましたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
3. いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか	あった・いつもと変わらなかった・なかった・全くなかった
4. いつもより容易にものごとを決めることができましたか	できた・いつもと変わらなかった・できなかった・全くできなかった
5. いつもよりストレスを感じたことがありましたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
6. 問題を解決できなくて困ったことがありましたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
7. いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか	できた・いつもと変わらなかった・できなかった・全くできなかった
8. 問題があった時に、いつもより積極的に解決しようとすることができましたか	できた・いつもと変わらなかった・できなかった・全くできなかった
9. いつもより気が重くてゆううつになることはありましたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
10. 自信を失ったことはありましたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
11. 自分は役に立たない人間だと考えたことはありましたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
12. 一般的にみて幸せだと感じたことはありましたか	たびたびあった・あった・なかった・全くなかった

問2. 各質問について、あなたに最もあてはまると思うものを○で囲んでください。

1. 今までに、自分の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	はい・いいえ
2. 今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか	はい・いいえ
3. 今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか	はい・いいえ
4. 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか	はい・いいえ

* すべての健診項目の記入を終えたら、会場のスタッフに一般健診票を渡して、記入もれがないかを確認してもらった後、封筒に入れて下さい。

* 一般健診は、以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

(資料 4-2) No. 2

こちらにシールを
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

記入日 平成（ ）年（ ）月（ ）日

記入方法

お答えは、番号を○で囲むようにつけてください。

性別	1. 男性 2. 女性
生年月日	1. 明治 2. 大正 3. 昭和 4. 平成 ()年()月()日
年齢	調査日現在で ()才
婚姻形態	1. 未婚 2. 既婚 3. 離婚・別居 4. 死別 5. その他()
子供の有無	1. あり (男__人、女__人) 2. なし
震災前の同居家族人数	自分は含めないで同居者は合計 ()人
現在の同居家族人数	自分は含めないで同居者は合計 ()人
学校には合計で何年間通いましたか。	()年間 ※小学校に入学してから最後に通った学校(専門学校を含む)を卒業もしくは中退するまで 例: 中学校卒業なら、小学校6年+中学校3年で9年→(9)年と記入
震災前の仕事の内容	1. 会社勤務(水産加工業、パート含む) 2. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 3. 自営業(漁業関連) 4. 自営業(漁業関連以外) 5. 旅館・民宿 6. 農業 7. 林業 8. 漁業 9. 建設業 10. 公務員(消防・警察・自衛隊) 11. 公務員(消防・警察・自衛隊以外) 12. 専業主婦 13. 学生 14. その他() 15. なし
現在の仕事の内容	1. 会社勤務(水産加工業、パート含む) 2. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 3. 自営業(漁業関連) 4. 自営業(漁業関連以外) 5. 旅館・民宿 6. 農業 7. 林業 8. 漁業 9. 建設業 10. 公務員(消防・警察・自衛隊) 11. 公務員(消防・警察・自衛隊以外) 12. 専業主婦 13. 学生 14. その他() 15. なし
かかりつけ医	1. あり()病院・医院()科()先生 2. かかりつけ医なし

問1. 地震の時にあなたはどこにいらっしゃいましたか。

1. 自宅 2. 屋内の職場 3. 店舗(買い物中など)
4. 屋外(農作業中、漁業中を含む) 5. 学校(学生の場合) 6. その他()

問2. 地震・津波による人的被害はありましたか。※記入例:(2人 関係:母親と友人)

1. なし 2. 死亡→あなたからみてどの関係にあたりますか()人 関係:()
3. 行方不明→()人 関係:() 4. けがをした→()人 関係:()
5. その他()

問3. 津波によるご自宅への浸水被害はありましたか。

1. 床上浸水 2. 床下浸水 3. 被害認定なし 4. その他()

問4. 地震・津波によるご自宅への物的被害はありましたか。

1. 全壊 2. 大規模半壊 3. 半壊 4. 一部損壊 5. 被害認定なし 6. その他 ()

問5. 地震・津波による職場への物的被害はありましたか。ご自宅が職場を兼ねている場合もご自宅を職場とみなして、お答えください。

1. 震災時に仕事なし（専業主婦の方も含む） 2. 全壊 3. 大規模半壊 4. 半壊
5. 一部損壊 6. 被害認定なし 7. その他 ()

問6. 震災の前後であなたの世帯全体として収入に変化はありましたか。

(※収入金額は分からなければ、書く必要はありません)

1. 変化なし 2. 増収になった 震災前（月約 万円）→ 震災後（月約 万円）
3. 減収になった 震災前（月約 万円）→ 震災後（月約 万円）

日常生活に関する調査

以下の質問は、日常生活と健康の関係を調べるためにお聞きするものです。

現在の健康状態に影響を及ぼすのは、これまでの生活の蓄積であると考えられるため、多くの質問は過去のことについてお聞きしております。そのためお答え頂きにくい質問もあるかと思いますが、よろしくご協力のほどお願いいたします。また、あなたの個人名が公表されるといったプライバシーが侵害されるようなことはございませんので、ありのままをお答えいただけますようお願いいたします。

< いままでの病歴について >

問7. いままでに病気で通院や入院をしたことはありますか。

※初めて診断されたのが何年前かをご記入ください。

〔 病名 〕		〔 〕 年前
--------	--	------------

< 現在治療中の病気について >

問8. 現在治療中の病気はありますか。

〔 病名 〕		〔 〕 年前から治療開始
--------	--	------------------

< 内服薬について >

問9. 現在内服中の薬はありますか。

1. あり ()
(※持参していただいたお薬手帳・お薬の説明文書を医師が確認いたします)
2. なし

< 飲酒について >

問 10. 震災前は、お酒をどれくらいの頻度で飲んでいましたか。

- 1) 飲まない 2) 月 1 - 2 回飲んでいる 3) 週 1 - 2 回飲んでいる
4) 週 3 - 4 回飲んでいる 5) ほとんど毎日飲んでいる 6) その他 ()

問 11. 震災後は、お酒をどれくらいの頻度で飲んでいますか。

- 1) 飲まない 2) 月 1 - 2 回飲んでいる 3) 週 1 - 2 回飲んでいる
4) 週 3 - 4 回飲んでいる 5) ほとんど毎日飲んでいる 6) その他 ()

現在、1 回に飲む量はどれくらいですか。(平均した量を教えてください。)

ビール	350ml 缶	() 本
	500ml 缶	() 本
焼酎		() 合
日本酒		() 合
ウィスキー		() 杯
ワイン	グラス	() 杯
その他 ()	をグラス ()	杯

< たばこについて >

問 12. 震災前は、たばこを吸っていましたか。

1. たばこを吸ったことがない 2. 以前は吸っていたが、やめていた
3. 吸っていた 4. その他 ()

問 13. 震災後は、たばこを吸っていますか。

1. 吸っていない 2. 震災後にたばこをやめた 3. 吸っている
4. その他 ()

問 14. 震災前後でのたばこの本数の変化をお伺いします。吸ったことがない方は 0 本とご記入ください。

震災前 本/日 → 震災後 本/日

次のページに進んでください。

今のこころの健康度をみましょう

問 15. 各質問について、この1週間のあなたのからだや心の状態について最もあてはまると思うアルファベットを○で囲んでください。

- A : 全くないか、あったとしても1日も続かない
 B : 週のうち1～2日
 C : 週のうち3～4日
 D : 週のうち5日以上

	1日 も 続 か な い	全 く な い ・	週 の う ち 1 — 2 日	週 の う ち 3 — 4 日	週 の う ち 5 日 以 上		
1. 普段は何でもないことが煩わしい。	A	・	B	・	C	・	D
2. 食べたくない。食欲が落ちた。	A	・	B	・	C	・	D
3. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。	A	・	B	・	C	・	D
4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	・	B	・	C	・	D
5. 物事に集中できない。	A	・	B	・	C	・	D
6. 憂うつだ。	A	・	B	・	C	・	D
7. 何をするのも面倒だ。	A	・	B	・	C	・	D
8. これから先のことについて積極的に考えることができる。	A	・	B	・	C	・	D
9. 過去のことに比べてくよくよ考える。	A	・	B	・	C	・	D
10. 何か怖ろしい気持ちがする。	A	・	B	・	C	・	D
11. なかなか眠れない。	A	・	B	・	C	・	D
12. 生活について不満なく過ごせる。	A	・	B	・	C	・	D
13. 普段より口数が少ない。口が重い。	A	・	B	・	C	・	D
14. 一人ぼっちで寂しい。	A	・	B	・	C	・	D
15. 皆がよそよそしいと思う。	A	・	B	・	C	・	D
16. 毎日が楽しい。	A	・	B	・	C	・	D
17. 急に泣きだすことがある。	A	・	B	・	C	・	D
18. 悲しいと感じる。	A	・	B	・	C	・	D
19. 皆が自分を嫌っていると感じる。	A	・	B	・	C	・	D
20. 仕事が手につかない。	A	・	B	・	C	・	D

次のページに進んでください。

問 16. 下記の症状はいずれも、3月11日の震災のような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。各症状について、あなたはこの1週間では、どの程度強く悩まされましたか。最もあてはまると思う番号を○で囲んでください。

- 0 : 全くなし
- 1 : 少し
- 2 : 中くらい
- 3 : かなり
- 4 : 非常に

	全くなし	少し	中くらい	かなり	非常に
1. どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、その時の気持ちがぶりかえしてくる	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
2. 睡眠の途中で目がさめてしまう	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
3. 別のことをしていても、そのことが頭から離れない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
4. イライラして、怒りっぽくなっている	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
5. そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
6. 考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
7. そのことは、実際には起きなかったとか現実のことではなかったような気がする	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
8. そのことを思い出させるものには近よらない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
9. そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
10. 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきっとしてしまう	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
11. そのことは考えないようにしている	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
12. そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
13. そのことについての感情はマヒしたようである	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
14. 気がつくと、まるでそのときに戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
15. 寝つきが悪い	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
16. そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
17. そのことを何とか忘れようとしている	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
18. ものごとに集中できない	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
19. そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
20. そのことについて夢を見る	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
21. 警戒して用心深くなっている気がする	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				
22. そのことについては話さないようにしている	0 ・ 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4				

次のページに進んでください。

こころの快復力をみましょう

問 17. 各項目について現在のあなたの特徴に「あてはまらない」から「あてはまる」の5段階でもっともぴったりとくところの番号を○で囲んでください。

- 0 : あてはまらない
- 1 : あまりあてはまらない
- 2 : どちらともいえない
- 3 : ややあてはまる
- 4 : あてはまる

	あては まらな い	あま りあ ては まら ない	どち らと もい えな い	やや あて はま る	あて はま る
1. 変化に適応できる	0	1	2	3	4
2. 周りの人と親密で安心できる関係をつくれる	0	1	2	3	4
3. 時々、運にまかせる	0	1	2	3	4
4. 来るものは何でも対応する	0	1	2	3	4
5. 過去の成功が新しい挑戦に自信を与える	0	1	2	3	4
6. 物事のユーモアのある側面をみる	0	1	2	3	4
7. ストレスへの対処法を工夫している	0	1	2	3	4
8. 病気や困難からすぐに立ち直る傾向である	0	1	2	3	4
9. 物事は理由があって起きると考える	0	1	2	3	4
10. どんなことがあっても最大限の努力をする	0	1	2	3	4
11. 自分の目的を達することができる	0	1	2	3	4
12. 絶望的なようでもあきらめない	0	1	2	3	4
13. どの時点で助けをもとめるべきかを知っている	0	1	2	3	4
14. 行き詰った中でもしっかり集中し考える	0	1	2	3	4
15. 率先して問題解決をする方を選ぶ	0	1	2	3	4
16. 失敗してもすぐにながかりしない	0	1	2	3	4
17. 自分を強い人間だと思う	0	1	2	3	4
18. 皆が避けるような、または難しい決断ができる	0	1	2	3	4
19. いやな気持ちを処理できる	0	1	2	3	4
20. 直感で行動しなければならない	0	1	2	3	4
21. 目的意識を強く持っている	0	1	2	3	4
22. 生活をコントロールしている	0	1	2	3	4
23. 挑戦することが好きである	0	1	2	3	4
24. 自分の目標を達成するために働く	0	1	2	3	4
25. 自負心がある・自分自身に誇りを持っている	0	1	2	3	4

次のページに進んでください。

現在のあなたの生活において、あなたを助けてくれる人はいらっしゃいますか。具体的な人物を思い浮かべて、あてはまるところの番号を○で囲んでください。

問 18. 現在あなたには、あなたの気分が晴れないとき、あなたを元気づけたり、あなたのぐちを聞いてくれたりする人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は () 内に具体的に記載

- | | | | |
|--------------|---------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人 | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人 | 6. その他
() | 7. いない | |

問 19. 現在あなたには、あなた自身やあなたの同居家族の体調がよくないとき、必要な面倒を見てくれる人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は () 内に具体的に記載

- | | | | |
|--------------|---------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人 | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人 | 6. その他
() | 7. いない | |

問 18 と問 19 のどちらにも「7. いない」に○印をつけた方は、問 22 へ進んでください

問 20. 上記のようなことをしてくれる人 (問 18～問 19 で思い浮かべた人) はお互いに知り合いですか。(○はひとつだけ)

- | | | | |
|----------------|-------------|---------------------|------------------------|
| 1. 全員がお互いに知り合い | 2. お互いに知り合い | 3. お互いに知り合
いは少ない | 4. 全員がお互いに
知り合いではない |
|----------------|-------------|---------------------|------------------------|

問 21. あなたは、現在のあなたを助けてくれる人たちとの人間関係 (問 18～問 19 で思い浮かべた人間関係) について、どう思いますか。(○はひとつだけ)

- | | | | | | |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|
| 1. とても満足 | 2. かなり満足 | 3. 少し満足 | 4. 少し不満 | 5. かなり不満 | 6. とても不満 |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|

現在あなたの生活において、あなたが助けてあげる人はいらっしゃいますか。具体的な人物を思い浮かべて、あてはまるところの番号を○で囲んでください。

問 22. 現在あなたには、その人の気分が晴れないとき、あなたが元気づけたり、ぐちを聞いてあげたりする人がいますか。○はいくつでも、その他の場合は () 内に具体的に記載

- | | | | |
|--------------|---------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人 | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人 | 6. その他
() | 7. いない | |

問 23. 現在あなたには、その人自身やその人の同居家族の体調がよくないとき、必要な面倒をみてあげる人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は () 内に具体的に記載

- | | | | |
|--------------|---------------|--------|------------|
| 1. 同居の親族(家族) | 2. 「1.」以外の親族 | 3. 友人 | 4. 近所の知り合い |
| 5. 仕事の関係の人 | 6. その他
() | 7. いない | |

問 22 と問 23 のどちらにも「7. いない」に○印をつけた方は、問 26 へ進んでください

次のページに進んでください

問 24. 上記のようなことをしてあげる人（問 22～問 23 で思い浮かべた人）はお互いに知り合いですか。（○はひとつだけ）

- | | | | |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------|
| 1. 全員がお互いに知り合
い | 2. お互いに知り合
い | 3. お互いに知り合
いは少ない | 4. 全員がお互いに
知り合いではない |
|--------------------|-----------------|---------------------|------------------------|

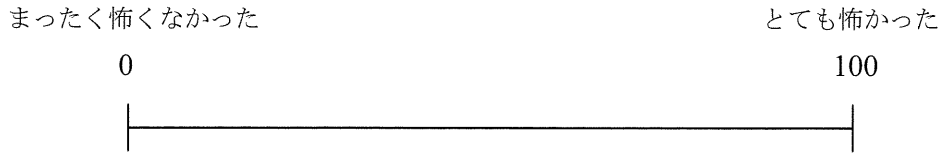
問 25. あなたは、現在のあなたが助けてあげる人達との人間関係（問 22～問 23 で思い浮かべた人間関係）について、どう思いますか。（○はひとつだけ）

- | | | | | | |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|
| 1. とても満足 | 2. かなり満足 | 3. 少し満足 | 4. 少し不満 | 5. かなり不満 | 6. とても不満 |
|----------|----------|---------|---------|----------|----------|

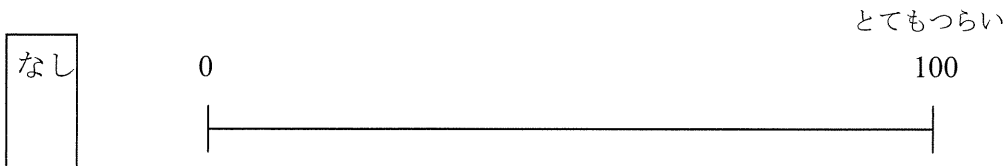
次のページに進んでください。

震災で受けたこころの衝撃度をふりかえってみます

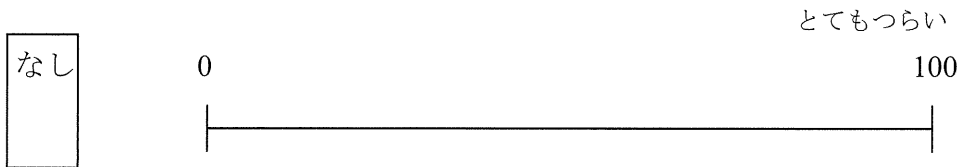
問 26. 地震発生時の恐怖はどの程度でしたか。「まったく怖くなかった」を0、「とても怖かった」を100とした場合、あてはまるところに印✓をつけてください。



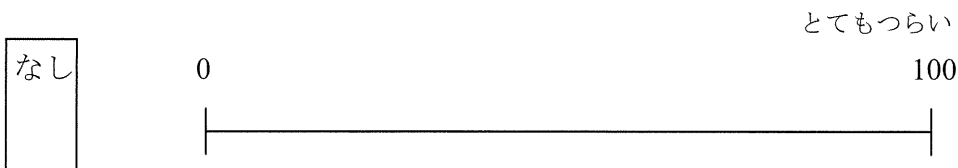
問 27. 震災でご家族、ご友人が何らかの被害にあわれましたか。ご家族、ご友人が被害にあわれていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。何らかの被害にあわれた方は、そのつらさを100段階で表してください。



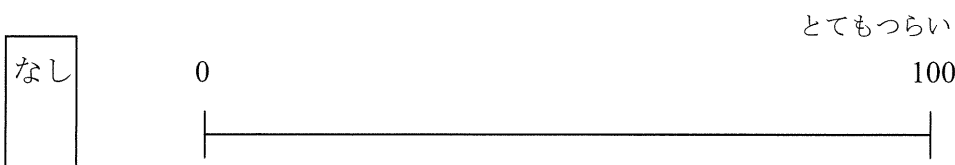
問 28. 震災で経済的損失を受けられましたか。経済的損失を受けていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。何らかの経済的損失を受けた方は、そのつらさを100段階で表してください。



問 29. 震災で今までのお仕事を失いましたか。今までの仕事を失われていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。今までの仕事を失った方は、そのつらさを100段階で表してください。



問 30. 震災でご自宅に何らかの被害がありましたか。ご自宅に被害がなかった方は、「なし」の所に✓をつけてください。ご自宅に何らかの被害のあった方は、そのつらさを100段階で表してください。



次のページに進んでください。