

事業主 様

～令和8年熊本地震にともなう～ 「心のケア・プロジェクト」についてのお知らせ

東京都情報サービス産業健康保険組合

この度の熊本地震で被災されました皆様、関係の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。
被災地の方々をはじめ、被災地対応に携わる部署の方々、また被災地域にご家族・ご親類等をお持ちの方々など、今回の一連の事態に起因して、さまざまに厳しいストレス問題が広がっていくことが想定されます。

こうしたメンタルヘルス上の危機的状況をふまえ、当組合のメンタルヘルス相談窓口をぜひとも災害にまつわる「心のケア」にも広くご活用いただきたく、あらためてご案内をさせていただきます次第です。

つきましてはご担当の方々には、被災地域にお住まいであったりご出身であるなど、影響を受けやすい境遇の従業員やご家族の心の健康状況にご配慮いただき、積極的に情報発信をお願いするとともに、適宜ご案内をいただければありがたく存じます。

皆様が一日も早く正常な生活を取り戻されますことを、当組合同心よりお祈り申し上げます。

=====＜お願い・特にご配慮いただきたいこと＞=====

- 次ページに挙げております社員配布用資料などもご活用いただきながら、関係の皆様へカウンセリング相談窓口の周知・利用のすすめをお願いいたします。
- 特に被災地域の方は、極限状況にあり、生き抜くために必死の間は元気でも、普段の生活を取り戻すにつれ、喪失感や急激なストレス症状が現れたり、またPTSD（心的外傷後ストレス障害）に悩まされたりという問題が顕在化してくる場合があります。
現実的な問題が落ち着き、本人も周囲も少し「ほっ」とした頃に不調が現れやすいのでご注意ください。
- 被災地域に支援に出かけた社員の方々も、悲惨な状況を目のあたりにすることで、震災に遭われた方と同様のストレス、心的外傷を負う場合もあります。また被災地にご家族やご親類、親しい知人の方がいらっしゃる方にもご配慮ください。

「心のケア」窓口を積極的にご利用ください。

令和8年熊本地震で被災された皆様、関係の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

被災された皆様は、さまざまな体験やショック、恐怖、不安、悲しみなどを胸に抱かれたまま、まずは今を生き抜くことに、向き合っておられることと思います。

劇的な生活の変化を余儀なくされ、心身ともに過酷な状況の中での日々は、元気に過ごせているように見えても、想像以上に大きなストレスが身体だけでなく心にも影響を与えている場合も多くあります。ぜひ、心身の健康状態にも十分にご注意ください。

また、被災地以外の方でも、被災地対応にご尽力をされた方、ご家族や近親者などが被災地にいらっしゃる方などは、被災者と同様のストレス問題を抱える可能性があります。

TJK ではかねてより皆様の心の健康をサポートするために、カウンセリング相談窓口を用意しておりますが、今回の震災に関連した様々なストレス、心の問題については、こちらの相談窓口を積極的にご利用いただきますようお願いいたします。

●特に、一定時間が経過した後にお気をつけください。

今回の被災のような極限的な状況の下では、まずは生き抜くことに気持ちが集中するために、過大なストレスがあっても気づかぬうちに抑え込んでいますが、時間が経過し、状況が緩和されて少しずつ平穏な生活を取り戻し始めた頃、あらためて抑えていたストレスが顕在化してくることも多くあります。今を乗り切ったから安心と思わず、少しでも気になること、不調・失調感を感じられた際は、どうぞお気軽に相談窓口をご利用ください。

●次にあげることがらがいくつも当てはまる、という方に特にご相談をお勧めします。

- ・気分の落ち込み、悲しみや落胆が激しい。
- ・夜よく眠れない日がずっと続いている。夜何度も目が覚める。
- ・疲労感が激しい。疲れ果てた感じで動けない。
- ・生きる気力が湧かない。どうしていいか途方に暮れてしまう。
- ・昼間は元気に動いているが、一人になると抜け殻のようになる。
- ・神経がピリピリして、いらだったり、不意に涙が出たりする。
- ・地震などの怖い体験が何度もよみがえる。
- ・また来るのではないかと、不安や恐怖でたまらなくなる。
- ・身近な人・大切な人を亡くした、あるいは行方がわからない。
- ・住居・家財・職場など、生活の基盤を失くしてしまった。

〈心のケア・プロジェクト 相談窓口〉

- 受付・相談窓口 03-3360-1071 月曜日～金曜日（平日） 10時～17時
- 面接相談 面談費用は無料です。（完全予約制） ※予約は受付・相談窓口にご連絡ください。
【相談室】東京（西新橋・渋谷）、大阪、名古屋
- メール相談 tjk.mhc@nifty.com
- オンライン相談 ZOOM による相談も可能です。