

English	Japanese
Stress prevention and management should be addressed in two critical contexts: the organization and the individual. Adopting a preventive perspective allows both workers and organizations to anticipate stressors and shape responses, rather than simply reacting to a crisis when it occurs. Suggestions for organizational and individual stress prevention and management approaches are presented below.	ストレスの予防と管理は、組織と個人の両方の側面から取り組むことができます。予防の視点を取り入れることで、従業員も組織も、危機が起こった時に、無計画にそれに対応するのではなく、ストレスの要因を予測し、具体的な対応をとることが出来ます。組織と個人に対する、ストレス予防と管理の方法を下記に提案します。
Organizational Approaches for Stress Prevention and Management	組織におけるストレス予防と管理方法
1. Provide effective management structure and leadership. Elements include:	1. 効果的な管理構造と強いリーダーシップを提供する。そのために重要な要素は下記の通り。
Clear chain of command and reporting relationships.	指示および報告システムを明確にする。
Available and accessible supervisors.	アクセス可能な監督者の存在。
Disaster orientation for all workers.	防災訓練を全従業員に対して実施する。
Shifts of no longer than 12 hours, followed by 12 hours off.	任務は 12 時間以下のシフト体制とし、その後は 12 時間休むこととする。
Briefings at the beginning of shifts as workers enter the operation. Shifts should overlap so that outgoing workers brief incoming workers.	従業員が現場に入りシフトを始める際に、状況説明をする。仕事を終えた従業員が、これから始める従業員に説明できるように、シフト時間は多少重複させる。
Necessary supplies (e.g., paper, forms, pens, educational materials).	必需品（例えば、紙、フォーム、ペン、教育用資料など）。
Communication tools (e.g., mobile phones, radios).	コミュニケーション・ツール（例えば、携帯電話、ラジオなど）。
2. Define a clear purpose and goals.	2. 目的と目標を明確に定義する。
3. Define clear intervention goals and strategies appropriate to the assignment setting.	3. 各任務設定に関して適切な目標と戦略を明確に定義する。
4. Define roles by function.	4. 任務ごとの役割を明確にする。
5. Orient and train staff with written role descriptions for each assignment setting. When a setting is under the jurisdiction of another agency, inform workers of each agency's role, contact people, and expectations.	5. スタッフに対しては、あらかじめ役割の詳細を明文化したうえで、任務内容を説明する。ある任務が複数の機関の管轄下にまたがる場合、各関係機関の役割、連絡先（担当者）および、予測可能な事柄などを従業員に明確に伝える。
6. Nurture team support.	6. チーム・サポート（団結の精神）を助長す

	る。
7. Create a buddy system to support and monitor stress reactions. Promote a positive atmosphere of support and tolerance with frequent praise.	7. 「仲間(バディ)システム」を設け、二人一組のペアを組むことで、ストレス度の高い状況への対応をお互いに支えあい、モニターしあう。お互いを助け合い、サポート力の高いポジティブな雰囲気作りを心がける。
8. Develop a plan for stress management. For example:	8. ストレス管理計画を開発する。例えば：
Assess workers' functioning regularly.	定期的に従業員の任務および成果を評価する。
Rotate workers among low-, mid-, and high-stress tasks.	ストレスが低、中、高レベルの業務を交替で行う。
Encourage breaks and time away from assignment.	休憩を入れたり任務外の時間を持つように勧める。
Educate about signs and symptoms of worker stress and coping strategies.	従業員のストレスの兆候・危険信号について、またストレスへの対処戦略について指導する。
Provide individual and group defusing and debriefing.	個人報告会、およびグループ報告会の機会を提供する。
Develop an exit plan for workers leaving the operation, including a debriefing, reentry information, opportunity to critique, and formal recognition for service	従業員が、作業場を退出する際の計画を立てる。この計画には以下の項目を含める。現場での受け継ぎ報告、再入場時に必要な情報、作業員自身による批判・評価の機会、優れた作業・仕事に対する評価など。
Individual Approaches for Stress Prevention and Management	個人に対するストレスの予防と管理のための取り組み
1. Manage workload.	1. 仕事量を管理する。
Set priority levels for tasks with a realistic work plan.	作業項目ごとに優先順位を設定し、実現可能な仕事計画を立てる。
Delegate existing workloads so workers are not attempting disaster response in addition to their usual jobs.	従業員が、通常の仕事量を越える形で、災害対応に追われる事のないよう、普段の仕事は他に委任する。
2. Balance lifestyle.	2. 生活のバランスをとる。
Get physical exercise, and stretch muscles when possible.	出来るだけ、運動をし、筋肉をストレッチする。
Eat nutritiously, and avoid excessive junk food, caffeine, alcohol, or tobacco.	栄養価値の高いものを食べ、ジャンクフード、カフェイン、アルコールやタバコの取りすぎに注意する。
Get adequate sleep and rest, especially on longer	特に長期にわたる任務の際は、睡眠と休息を充

assignments.	分を取る。
Maintain contact and connection with primary social supports.	普段からつながりを大切にしている人達との関係や連絡を維持すること。
3. Apply stress reduction techniques.	3. ストレス軽減のためのテクニックを使う。
Reduce physical tension by activities such as taking deep breaths, meditating, and walking mindfully.	深呼吸、瞑想、ウォーキングなどで、体のストレスを低減する。
Use time off for exercise, reading, listening to music, taking a bath, talking to family, or getting a special meal.	仕事が休みの時は、運動、読書、音楽鑑賞に時間を使ったり、ゆったりとした入浴、家族との団欒、特別な食事などを楽しむ。
Talk about emotions and reactions with coworkers during appropriate times.	自分の持つ感情や心理的な反応について、適切な時期・タイミングで、同僚と話し合う。
4. Practice self-awareness.	4. 自分自身の状態を認識するためのアドバイス。
Learn to recognize and heed early warning signs for stress reactions.	自分自身のストレスへの反応を認識し、心の問題の前兆に早めに気付く。
Accept that you may need help to assess problematic stress reactions.	自分自身のストレス反応を診断してくれる第三者のサポートが必要であることを知る。
Avoid overly identifying with survivors' and victims' grief and trauma, which may interfere with discussing painful material.	犠牲者の悲しみやトラウマを過度に共有しない。痛ましい経験についてオープンに話すことが難しくなるため。
Understand differences between professional helping relationships and friendships.	仕事の上での同僚同士の助け合い関係と友人としての人間関係との違いを理解する。
Examine personal prejudices and cultural stereotypes.	自分の中にある偏見や文化的な固定観念について考えてみる。
Be mindful that vicarious traumatization or compassion fatigue may develop.	代理受傷や共感疲労の症状に注意する。
Recognize when a personal disaster experience or loss interferes with effectiveness.	作業員自身の災害経験や個人的な損失が、作業の効率性を妨げることがあることを知る。
Normal Reactions to a Traumatic Event	衝撃的な出来事に対する通常反応
No one who responds to a mass casualty event is untouched by it.	多くの犠牲者を出した災害に対して、無関心でいられる人はいません。
Profound sadness, grief, and anger are normal reactions to an abnormal event.	正常ではない出来事に対して、深い悲しみや怒りを感じるのは正常な反応です。
You may not want to leave the scene until the work is finished.	あなたは仕事が完全に終わるまでは、その現場を離れたくないと感じるかもしれません。
You likely will try to override stress and fatigue with dedication and commitment.	あなたは、作業に一生懸命になり、献身的になることで、ストレスや倦怠感を覆そうとしてい

	るかもしれません。
You may deny the need for rest and recovery time.	休息や回復時間の必要性さえも認めようとしな いかかもしれません。
Signs That You May Need Stress Management Assistance	特別なストレス管理が必要となりうる兆候・危 険信号
Disorientation or confusion, and difficulty communicating thoughts.	意識が朦朧としたり、混乱したりして、思っ ていることを伝えられない。
Difficulty remembering instructions. Difficulty maintaining balance.	指示を受けた作業内容を忘れてしまう。体のバ ランス維持が難しい。
Becoming easily frustrated and being uncharacteristically argumentative.	苛立ちやすくなり、普段の自分では考えられ ないような口論をしてしまう。
Inability to engage in problem solving and difficulty making decisions.	問題解決が出来なくなったり、物事を決定す ることが困難となる。
Unnecessary risk taking.	不必要な危険を冒す。
Tremors, headaches, and nausea.	ふるえ、頭痛、吐き気がある。
Tunnel vision and muffled hearing.	視野狭窄や聴力低下がある。
Colds or flu-like symptoms.	風邪またはインフルエンザのような症状があ る。
Limited attention span and difficulty concentrating.	注意が持続しない、集中できない。
Loss of objectivity.	判断の客観性を無くしてしまう。
Inability to relax when off duty.	仕事が休みでもリラックスできない。
Refusal to follow orders or to leave the scene.	指示に従うことや現場を去ることを拒否する。
Increased use of drugs or alcohol.	薬物やアルコールの使用が増える。
Unusual clumsiness.	普段とは違うぎこちなさが目立つ。
Ways to Help Manage Your Stress	ストレス管理の方法
Limit on-duty work hours to no more than 12 hours per day.	仕事を1日12時間以下に制限する。
Rotate work from high-stress to lower stress functions.	ストレスが低い任務と、高い任務とを、それぞ れ交互に従事できるよう計画する。
Rotate work from the scene to routine assignments, as practicable.	実行可能であれば、現場の仕事と非災害時の普 段の業務を交互に行う。
Use counseling assistance programs available through your agency.	カウンセリングが、組織の中で利用可能であ れば、活用する。
Drink plenty of water, and eat healthy snacks such as fresh fruit, whole grain breads, and other energy foods.	水分を十分に補給し、新鮮な果物などの健康 的な軽食、全粒（ホールグレイン）パン、そ の高エネルギー食品を食べる。
Take frequent, brief breaks from the scene, as	現場からの一時休憩を頻繁に取る。

practicable.	
Talk about your emotions to process what you have seen and done.	自分が感じていることを話すことで、自分がした事や見たことを心の中で整理する。
Stay in touch with your family and friends.	家族や友人と連絡を絶やささないこと。
Participate in memorials and rituals, and use of symbols as a way to express feelings.	追悼式や儀式に参加する。象徴的なシンボル、印、アートなどを使って自分の感情を表現してみる。
Pair up with another responder so that you may monitor one another's stress.	同じような立場で活動している人とペアを組み、お互いのストレスをモニターする。
Engaging in response efforts in the wake of a traumatic event is inevitably stressful for those involved in the emergency response. While the work is personally rewarding and challenging, it also has the potential for affecting responders in harmful ways. The long hours, breadth of needs and demands, ambiguous roles, and exposure to human suffering can adversely affect even the most experienced professional. Too often, the stress experienced by responders is addressed as an afterthought. With a little effort, however, steps can be taken to minimize the effects of stress.	衝撃的な出来事が起こった時の処置に関わることで、緊急要員のスタッフは高度のストレス状態を経験します。関係者は大きなやりがいを感じると同時に、ストレスの悪影響をも経験することになるでしょう。長時間労働、ニーズの大きさ、あいまいな役割関係、被害者の苦悩に直面し、経験豊富なベテランの作業員でさえ、悪影響を避けがたいでしょう。災害時における緊急要員自身のストレスへの対応は、後回しにされがちです。しかし、ほんの少しの努力で、ストレスの影響を最小限に抑えることが出来ます。

### United States Based Resources

### 米国を本拠地とする相談窓口

Western United States	米国西部
Asian Counseling and Referral Services 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144 Phone: (206) 695-7600 Website: www.acrs.org	アジアン カウンセリング アンド リファーマル サービス (Asian Counseling and Referral Services) 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144 電話 : (206) 695-7600 ウェブサイト : www.acrs.org
Asian Community Mental Health Services 310 8 <sup>th</sup> Street, Suite 201, Oakland, CA 94607 Phone: (510) 451-6729 Website: www.acmhs.org	アジアンコミュニティ・メンタルヘルス サービス (Asian Community Mental Health Services) 310 8 <sup>th</sup> Street, Suite 201, Oakland, CA 94607

	<p>電話：(510) 451-6729          ウェブサイト：www.acmhs.org</p>
<p>Asian Pacific Development Center          1544 Elmira, Aurora, CO 80010          Phone: (303) 365-2959          Website: www.apdc.org</p>	<p>アジア・太平洋開発センター (Asian Pacific Development Center)          1544 Elmira, Aurora, CO 80010          電話：(303) 365-2959          ウェブサイト: www.apdc.org</p>
<p>Asian Pacific Family Center          9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778          Phone: (626) 287-2988          Website: www.pacificclinics.org</p>	<p>アジアパシフィック・ファミリーセンター (Asian Pacific Family Center)          9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778          電話：(626) 287-2988          ウェブサイト：www.pacificclinics.org</p>
<p>Coalition for A Drug-Free Hawai`i          1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817          Phone: (808) 545-3228          Website: www.drugfreehawaii.org</p>	<p>ハワイ違法薬物追放連合 (Coalition for A Drug-Free Hawai`i)          1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817          電話：(808) 545-3228          ウェブサイト：www.drugfreehawaii.org</p>
<p>Hawaii Department of Mental Health          The Adult Mental Health Division          1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813          Phone: (808) 586-4686          Website: www.amhd.org</p>	<p>ハワイ精神保健省 (Hawaii Department of Mental Health)          成人精神保健部 (The Adult Mental Health Division)          1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813          電話：(808) 586-4686          電話：www.amhd.org</p>
<p>Little Tokyo Service Center          231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001          Phone: (213) 473-3030          Website: www.ltsc.org</p>	<p>リトル東京サービスセンター (Little Tokyo Service Center)          231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001          電話：(213) 473-3030          ウェブサイト：www.ltsc.org</p>
<p>National Asian American Pacific Islander Mental Health Association          1215 19<sup>th</sup> Street, Suite A, Denver, CO 80202          Phone: (303) 298-7910          Website: www.naapimha.org</p>	<p>ナショナル・アジアンアメリカン・パシフィックアイランダー精神衛生協会 (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association)</p>

	1215 19 <sup>th</sup> Street, Suite A, Denver, CO 80202 電話：(303) 298-7910 ウェブサイト：www.naapimha.org
RAMS Inc. 3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121 Phone: (415) 668-5955 Website: www.ramsinc.org	RAMS Inc. 3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121 電話：(415) 668-5955 ウェブサイト：www.ramsinc.org
The Union of Pan Asian Communities 1031 25 <sup>th</sup> Street, San Diego, CA 92102 Phone: (619) 232-6454 Website: www.upacsd.com	アジア全域共同体連合 (The Union of Pan Asian Communities) 1031 25 <sup>th</sup> Street, San Diego, CA 92102 電話：(619) 232-6454 ウェブサイト：www.upacsd.com
<b>Eastern United States</b>	<b>米国東部</b>
Japanese American Citizens League 1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036 Phone: (202) 223-1240 Website: www.jacl.org	日系アメリカ人市民同盟 (Japanese American Citizens League) 1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036 電話：(202) 223-1240 ウェブサイト：www.jacl.org
Harvard Program in Refugee Trauma Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital 22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139 Phone: (617) 876-7879 Website: www.hpirt-cambridge.org	ハーバード難民トラウマプログラム (Harvard Program in Refugee Trauma) Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital 22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139 電話：(617) 876-7879 ウェブサイト：www.hpirt-cambridge.org
New York Coalition for Asian American Mental Health Two Bridges 275 Cherry Street, New York, NY 10002 Phone: (212) 720-4524 Website (Japanese): www.jassi.org Website (English): www.jassi.org/index_E.html	アジア系アメリカ人精神衛生ニューヨーク連 合 (New York Coalition for Asian American Mental Health) Two Bridges 275 Cherry Street, New York, NY 10002 電話：(212) 720-4524 ウェブサイト (日本語) : www.jassi.org ウェブサイト (英語) : www.jassi.org/index_E.html
<b>Information Clearinghouses</b>	<b>情報提供機関 (クリアリングハウス)</b>
National Mental Health Information Center (NMHIC)	国立精神衛生情報センター (National Mental Health Information Center (NMHIC) )

P.O. Box 42557, Washington, DC 20015 (800) 789-2647 (English and Español) (866) 889-2647 (TDD) www.mentalhealth.samhsa.gov	P.O. Box 42557, Washington, DC 20015 (800) 789-2647 (英語とスペイン語) (866) 889-2647 (聾唖者用通信機器) www.mentalhealth.samhsa.gov
National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345 (800) 729-6686 (English and Español) (800) 487-4889 (TDD) www.ncadi.samhsa.gov	全米アルコール・薬物情報センター (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345 (800) 729-6686 (英語とスペイン語) (800) 487-4889 (聾唖者用通信機器) www.ncadi.samhsa.gov
<b>Treatment Locators</b>	<b>治療機関の検索ガイド</b>
Mental Health Services Locator (800) 789-2647 (English and Español) (866) 889-2647 (TDD) www.mentalhealth.samhsa.gov/databases	精神保健サービス検索ガイド (Mental Health Services Locator) (800) 789-2647 (英語とスペイン語) (866) 889-2647 (聾唖者用通信機器) www.mentalhealth.samhsa.gov/databases
Substance Abuse Treatment Facility Locator (800) 662-HELP (4357) (Toll-Free, 24-Hour English and Español Treatment Referral Service) (800) 487-4889 (TDD) www.findtreatment.samhsa.gov	薬物乱用治療施設検索ガイド (Substance Abuse Treatment Facility Locator) (800) 662-HELP (4357) (フリーダイヤル、24 時 間 英語とスペイン語での治療照会サービ ス) (800) 487-4889 (聾唖者用通信機器) www.findtreatment.samhsa.gov
<b>Hotlines</b>	<b>ホットライン</b>
National Suicide Prevention Lifeline (800) 273-TALK (8255)	全米自殺防止ライフライン (National Suicide Prevention Lifeline) (800) 273-TALK (8255)
SAMHSA National Helpline (800) 662-HELP (4357) (English and Español) (800) 487-4889 (TDD)	薬物乱用・精神衛生管理庁全米ヘルプライン (SAMHSA National Helpline) (800) 662-HELP (4357) (英語とスペイン語) (800) 487-4889 (聾唖者用通信機器)
Workplace Helpline (800) WORKPLACE (967-5752) www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm	ワークプレース・ヘルプライン (Workplace Helpline) (800) WORKPLACE (967-5752) www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm



Japan Based Resources	日本を本拠地とする相談窓口
<p>Japanese Society of Certified Clinical Psychologists Hotline for the Care of the Heart            Toll-Free: 0120-111-916            Web Site:  <a href="http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93">http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93</a>            Contact Address:            113-0033 Tokyo-to, Bunkyo-ku, Hongo 2-40-14-401</p>	<p>日本臨床心理士会 心の相談緊急電話            フリーダイヤル 0120-111-916 ウェブサイト：  <a href="http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93">http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93</a>            連絡先住所            〒113-0033 東京都文京区本郷 2-40-14-401</p>
<p>Japan Phone Call for Life Federation            The website has a list of local phone numbers.            Web Site: <a href="http://www.find-j.jp/zenkoku.html">http://www.find-j.jp/zenkoku.html</a></p>	<p>日本いのちの電話連盟            全国都道府県のいのちの電話番号一覧            ウェブサイト：<a href="http://www.find-j.jp/zenkoku.html">http://www.find-j.jp/zenkoku.html</a></p>
<p>Child Line            The website has a list of local phone numbers.            Web Site: <a href="http://www.childline.or.jp/supporter/">http://www.childline.or.jp/supporter/</a>            Contact Address:            162-0065 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Sumiyoshi-cho            8-5 Akebono-Bashi Coop 2F</p>	<p>チャイルドライン            全国都道府県の電話チャイルドライン            全国都道府県チャイルドライン電話番号一覧            ウェブサイト：  <a href="http://www.childline.or.jp/supporter/">http://www.childline.or.jp/supporter/</a>            連絡先住所：            〒162-0065 東京都新宿区住吉町 8-5 曙橋コ            ーポ 2階</p>



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
 Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
 Center for Mental Health Services  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)