災害時情報連絡　覚え書き用紙

一般社団法人　福岡県助産師会

|  |  |
| --- | --- |
| 施設名 |  |
| 代表者名 |  |
| 携帯番号 |  |

　　　　　　　○業務　継続　　可能　　・　不可

　　　　　　　○周辺地域の状況（建物崩壊、火災、通行止めなどわかる範囲で）

　　　　　《支援の要請・提供について》

○必要な支援があればその内容

　　　　　　　　＊支援を保証するものではありませんが、物質や人手など支援できる人がいた場合調整するため

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 物質（内容・数量） | 人員（内容人数） | その他 |
|  |  |  |

　　　　　　　　○余力があり支援できる・している場合その内容

　　　　　　※物質や人員、活動や機関など具体的に記入。

すでに地域と連携して実施している場合は内容も教えてください

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 物質（内容・数量） | 人員（内容人数） | その他 |
|  |  |  |

　　　　　　　※ 大規模災害時(災害対策本部設置時)や、覚え書きとして各助産所からの被災状況・

**☆ストレスを残さない8項目☆**

**～休憩時間や援助を終えた後でできること～**

**１．深呼吸で落ち着きを取り戻す。**

**２．自分の仕事を褒め、相棒と評価し合う。**

**３．同僚や周囲の人に体験を話し、感情をはき出す。**

**４．軽い運動で身体をほぐす。**

**５．十分な栄養をとる。**

**６．好きな音楽を聴いたり、入浴でリラックスする。**

**７．日常のことに手をつけてみる。**

**８．家族と話をする。**

**＊デビッド・ロモ：「災害と心のケア」p.75、 アスク・ヒューマン・ケア、1995**

支援要請の連絡などにご活用ください。