

2026 年 8 月 7 日

ティーベック株式会社

ティーベック株式会社、令和 8 年熊本地震を受け、 被災企業・組織を支援するメンタルヘルスケア対応チェックリストを公開

2026 年 7 月 28 日（火）に発生した令和 8 年熊本地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。ティーベック株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役社長：鼠家 和彦）は、被災された皆さまの一日も早い生活再建と被災地の復旧・復興を願い、「**予期せぬ事故・災害時の事業場における人事担当者向けメンタルヘルスケアチェックリスト**」「**「ひとつずつ、できることから」～大災害等、衝撃の強い出来事を体験した時～**」を公開しました。

本資料は、ティーベックが長年にわたり企業向けに提供してきた惨事ストレスマネジメント（CISM）支援の実績とノウハウをもとに作成しました。人事担当者が緊急時に迷わず判断・行動できるよう対応のポイントをまとめた「チェックリスト」と、従業員の皆さまへの情報提供に活用いただける「配布資料」の 2 種類をご用意しています。



【人事・労務担当者向け】

災害発生時メンタルヘルスケアチェックリスト



予期せぬ事故/災害時の事業場における
メンタルヘルスケア対応ガイドはこちらから

1. 初動	発生直後	3. 心理的支援 <職場・被災者家族>
☐ 事故・災害の一次情報（誰が/何が/いつ/どこで）を確認		☐ 被災者本人の心理状態を把握（医療機関と連携）
☐ 救急・警察・医療機関への連絡が完了していることを確認		☐ 目撃者・関係者へ心理相談窓口を提供
☐ 被災者の安全確保（搬送・保護）が行われたことを確認		☐ 見舞金・緊急支援（CISM）の適用可否を確認
☐ 職場の安全確認（封鎖・片付け・二次被害防止）を実施		☐ 必要に応じてCISM・EAP専門家介入を手配
☐ 家族への連絡フロー（誰が連絡するか）を決定		☐ チーム全体へ状況共有（事実に基づき、憶測を排除）
☐ 情報の取り扱いルール（事実のみ・推測禁止）を共有		☐ 被災者家族へ相談窓口・支援制度を案内

2. 組織としての即時支援	発生当日	4. 中長期支援	1週間～数か月
☐ 家族への連絡を実施 or 担当者に依頼		☐ 復帰支援プラン（勤務調整・負荷軽減）を作成	
☐ 医療機関・警察等、外部機関の連絡窓口を一本化		☐ 定期的なメンタルチェックを計画	
☐ 被災者の緊急連絡先・家族構成・必要な支援を確認		☐ 同僚・チームのメンタル状態を継続観察（CISM2ndセッション）	
		☐ 被災者・家族からの相談先の継続	
		☐ 事案の振り返り（再発防止・組織学習）を記録	





「ひとつずつ、できることから」
～大災害等、衝撃の強い出来事を体験した時～

建物が崩壊し、地形が変形するような地震や集中豪雨による土砂崩れ等の大規模な自然災害、戦争やテロ事件等の人為的に引き起こされるものも含め、自分自身もしくは周囲の身近な人の命が脅かされるような出来事に遭遇すると、日常では経験しない強いストレスを受けます。それによって、心身に様々な不調が表れることがあります。それらは普段だけ健康な方であっても表れる自然な反応であり、多くの場合は1か月以内で軽減すると言われています。

【大災害等によって強い衝撃を受けた時の一般的な反応】～身体や心、行動への影響～

● 眠れない	● ささいなことが気になる
● いったん寝ついても、すぐに目が覚める	● わずかなことも決められない
● 恐ろしい夢を見る	● 誰にも会いたくない
● 起きた出来事が勝手に頭に思い浮かぶ	● 興味がわかない
● 起きた出来事が目の前で再び起こっているように感じる	● 不安でたまらない
● 一人でいるのがこわい	● 心臓がドキドキする
● 出来事を思い出させるものを見る	● 息苦しい
● ひどくビクビクする	● 漠然とした身体の不調が続く
● 周囲にベールがかかったように感じる	● 落ち替かない
● やる気が起きない	● 悲しくてたまらない
● 仕事に身がはいらない	● 涙があふれる
● 注意や集中ができない	● 怒りっぽくなる

衝撃の強い体験をすると、行動や考え方、ものの捉え方が以前に比べて変化することがあります。お気持ちやお体の状態が十分に落ち着くまでは大きな決断は避けるようにしましょう。

何をしても気持ちが癒えない、仕事での記憶力が落ちたなど、生活や就業に支障があらわれている場合には、医療機関を受診することも一つの方法です。お気持ちに関する診療科は精神科・心療内科が専門ですので、睡眠や食欲に変化がある場合には、併せて専門の医師にご相談されてみてください。

【自分のペースを大切に】

衝撃の強い体験をすると、食欲が湧かなかったり、なかなか寝付けなかったりと、自分のペースが解れてしまうことがあります。まずは、食事や睡眠などからリズムのとれた生活を取り戻し、心身の回復を目指していきましょう。また、気持ちの切り替えなどのリラックスできる時間を今までよりも増やすことを心掛けましょう。

【身体の緊張を和らげる呼吸法】

衝撃の強い体験は、人々の体を一種の緊張状態にすることがあります。身体が緊張状態にあると、気付かないうちに呼吸が浅くなる場合があります。ただでさえ現代人は呼吸が浅くなっていると言われています。ため、この機会に呼吸に意識を向けてみてはいかがでしょうか。

STEP 1



安静な姿勢で、ゆっくりと体の力を抜いていきます。力が抜けない眼前には、手を当てて温めてみましょう。

STEP 2



お腹に手を当てて、3秒くらいの感覚でゆっくり大きく鼻から息を吸い込んでください。その際、お腹に当たった手が上下していればお腹に空気が入っている目安になります。

STEP 3



吸い込んだ空気を6秒かけて、ゆっくり口から吐き出していきましょう。その際、体の緊張がほぐれ力が抜けていくようなイメージや、体の中からストレスや不安が空気と一緒に吐き出されるイメージを用いることも一つの方法です。

時間を計り、3分ほど続けてみてください。その際、目をつぶっても構いません。目を閉じた際、雑音が浮かんだり、考え事を始めたら、なるべく呼吸に意識を戻すように努力してみましょう。

【一人で抱えこまない】

傷ついた気持ちを抱え込んでいると、さらに深刻な状態に発展してしまうこともあります。ご自身なりのお気持ちや考えを信頼できる方とお話しになってみてください。信頼できる方とお気持ちを共有することで、緊張や辛さがやわらぐこともございます。また、このような時には、遠慮せず周囲にサポートや援助を頼みましょう。なによりも、お一人で抱え込まないことが大切です。

T-PEC 医療機関検索サイト（メフィックス）

以下 URL もしくは二次元コードから、医療機関の情報検索サイトにアクセスすることができます。
日本全国の約16万の医療機関（病院・開業医）の基本情報（医療機関名、住所、連絡先、診療科目、受付時間、地図等）を各条件（地域、診療科目、病名、所在地等）にて、検索可能です

URL
<https://t-pec.jp/hospital/>



サービス提供会社：ティーベック株式会社 

Copyright©T-PEC CORPORATION All Rights Reserved.

ティーベック株式会社
こちらのサポート部 EAP センター

Copyright©T-PEC CORPORATION All Rights Reserved. TP2401-S0000005-1

PDF ダウンロードはこちら»

<https://www.t-pec.co.jp/wp/wp-content/uploads/2026/08/tpec-disaster-resources.pdf>

■ティーベックについて

<https://www.t-pec.co.jp/>

24 時間健康相談事業のパイオニアとして 1989 年に設立。医師・保健師・看護師などの医療資格者を有するコンタクトセンターを運営し、セカンドオピニオン手配サービスやメンタルカウンセリング、生活習慣病の重症化予防など、健康・医療分野における社会課題の解決を目的とした事業を多数展開。2017 年から 10 年連続で「健康経営優良法人」に認定。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

ティーベック株式会社 <https://www.t-pec.co.jp/> （担当：経営企画部）

〒110-0005 東京都台東区上野 5 丁目 6 番 10 号

メール：info-pr@t-pec.co.jp