

茨城県

こころの健康を守るために

—ひとりひとりができること—

被災された方へ

- お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう

特に子どもについては、ご家族や周囲の大人の皆様は以下の点に気をつけましょう

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう

○●○ 災害とこころのケア ○●○

～ こころも疲れていませんか？ ～

災害に遭遇すると…

しばらくの間は、次のようなことが起きやすいと言われています。
また、被災直後からの緊張感が解け、気を緩めた時に出てくることもあります。

- ・神経がたかぶって落ち着かない。ひどく疲れる。
- ・眠りにくい。食欲がなくなる。あるいは、食べ過ぎ（飲み過ぎ）てしまう。
- ・災害時の光景がささいなことでよみがえったり、悪夢を見たりする。
- ・感情が不安定になる。
- ・周囲の人には理解されていないと思ったり、孤独に感じたりする。

しかし、このような反応は誰にでも起こりうることで、ほとんどは時間の経過とともに自然におさまっていきます。次の対応が望ましいとされています。

- ・規則正しい生活をこころかけましょう。
- ・休息を取りましょう。（横になるだけでも疲れを軽くすることができます。）
- ・深呼吸や軽い運動で、体の緊張をほぐしましょう。
- ・感情を無理に抑え込みます。信頼できる人とコミュニケーションを取りましょう。

子どもの場合には…

子どもは大人が思っている以上に、周囲の雰囲気に敏感です。学校に行きたがらない、不安を訴える、1人で眠れない、赤ちゃん返りをする、災害のことばかり考える…などの言動が見られことがあります。

- ・できるだけ普段の生活リズムを大切にし、安心感・安全感を与えましょう。
- ・抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。
- ・子どもの言うことに耳を傾け、そのままを受け止めてあげましょう。

このような場合には…早めに専門家に相談しましょう！

- ・被災後1ヶ月をすぎても不調・不快な状態が続く。よく眠れない日が2週間以上続く。
- ・日常生活（学校生活・仕事・家事など）に支障をきたしている。
- ・自分の気持ちを聞いてもらう相手がない。きちんと聞いてもらえない。
- ・飲酒・喫煙・薬の量が増えた。
- ・心の病気（PTSD・うつ病・不安障害など）の徴候が疑われる。

[~「災害と心のケアのために 改訂版」より抜粋~]

本冊子は茨城県精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/soden/seishin/homepage-file/09senfa/sinsai.html>)

◎ 茨城県精神保健福祉センター

○●○ 心のケア 相談窓口一覧 ○●○

いばらきこころのホットライン（電話相談）

029-244-0556

（年末年始、祝祭日を除く毎日 9:00～12:00／13:00～16:00）

保健所（電話相談：平日 8:30～17:15）

水戸保健所 **029-241-0100**

ひたちなか保健所 **029-265-5647**

常陸大宮保健所 **0295-52-1157**

日立保健所 **0294-22-4196**

鉾田保健所 **0299-33-2158**

潮来保健所 **0299-66-2174**

竜ヶ崎保健所 **0297-62-2367**

土浦保健所 **029-821-5516**

つくば保健所 **029-851-9287**

筑西保健所 **0296-24-3965**

常総保健所 **0297-22-1351**

古河保健所 **0280-32-3021**

茨城県精神保健福祉センター（来所相談：平日 8:30～17:15）

予約電話番号 **029-243-2870**

避難所等における不眠とその対応

- 避難所では十分なプライバシーがないことがあります。また、集団生活の中で早く消灯する場合もあり、周りの声や物音がするなど日頃の就寝環境とは異なっています。
- そのような環境で、早い時刻から眠ろうと意識したり、眠らなくてはと身構えたりすると疲れなくなったり、不眠が慢性化したりすることがあります。
- 避難所等で行うことができる不眠解消や心のケア対策として、次のような方法があります。避難所等の実情に応じて工夫をすることが考えられます。
 - ①寝られない時に、いったん起きて座って過ごせる少し明るい場所(夜間リビングスペース)を設けます。
 - ②日中自然な眠気がきたときに、気ままに眠ることが出来る仮眠スペースを設けます。

実際に夜間リビングスペースなどを設ける際の具体例

夜間リビングスペース（夜他人に迷惑をかけることなく過ごせる場）

- 夜間眠れない時などに起きて過ごす場があるとストレス軽減や不眠の改善といった効果が期待できます。
- 長椅子などゆったり座って過ごすことができるものを用意するとよいでしょう。
- 明るさは家庭の居間の明るさ(200 ルクスを目安)がよいでしょう。明るすぎる場合は、スイッチの切り替えや蛍光灯を外すことで明るさの調整をして下さい。
- 学校であれば 1 教室を夜間リビングスペースとして開放するという対応が考えられます。また、学校でない避難所等においても日中皆が集まる場所の設備を見直して、夜間にも活用するといった方法が考えられます。
- 多くの方が寝ているスペースに光が漏れないようにしましょう。

日中仮眠スペース（日中に静かに休める場）

- 学校であれば 1 教室を仮眠スペースとする方法や、その他間仕切りをしたコーナーを作る方法が考えられます。プライバシーが保たれている環境や布団が使用できる環境であれば、なおよいでしょう。

※詳しくは、災害時こころの情報支援センターのホームページをご覧下さい。
(<http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>)

眠れないときの対応

災害時や避難所等での不眠について

○震災などの直後は眠れなくなることがあります。これは、これは、危機的状況に対処するための自然な反応です。

○人には自然治癒能力があるため、時間が経つにつれ不眠は徐々に改善していきます。少しずつでも起床した時に気分が改善しているなら回復がはじまっていると考えられます。

眠れない時にできること（ポイント）

○できる範囲で自分のペースで休みましょう。

○日中は太陽の光をあびたり、活動したりして、昼夜のメリハリをつけてみましょう。

○屋間にウトウトと眠れる場合は、屋でも眠るといいでしよう。

○夜に寝つかれない時は、「今はからだが眠りを求めていない」と考えて、自然な眠気が来るまで、静かに横になつてみましょう。靴下や手袋を身につけて手や足を暖かく保つことも効果的です。

○横になつて過ごすのが苦痛な場合は、いったん起きて少し明るい部屋で座って過ごすことで気持ちが落ち着くこともあります。（子どもたちへの配慮）

○なるべく子どもの前で震災の話はせずに、安心感をもたせる話しかけをしてあげましょう。

○年長の子どもでも添い寝をしてあげるとよいでしょう。

※詳しくは、災害時における情報支援センターのホームページをご覧下さい。
(<http://saigai-kokoro.nenp.go.jp/>)

夜、眠れない方のために

(ポイントは4ページ目をご覧下さい)



平成28年5月版

監修

内山 真（日本大学医学部精神医学系 教授、日本睡眠学会理事）

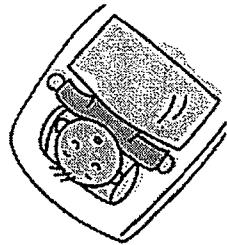
三島 和夫（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部 部長、日本睡眠学会理事）

眠れないときの対応



1. 震災後の不眠

震災などの大きなストレスがかかった後に不眠に悩む方が増えます。よく眠れない状態が続くと身体の健康、心の健康とともに大きくなり、また、震災の心配は大きいと思います。しかし、幸いなことに、人には自然治癒能力があるため、通常は時間が経つにつれて不眠は徐々に改善していきます。



避難所などで暮らす場合は、生活環境が原因になった不眠も考えられます。このため、通常の不眠に対する対策に加えていくつかの工夫をすることが考えられます。

2. 震災を経験したことによる不眠への対応

1) ストレスによる睡眠へのダメージ

震災などの大きな精神的なストレスがかかる直後に不眠症状がでてくるのは自然なことです。全身が警戒態勢に入つて緊張し、目が覚め、誰もが良く眠れなくなります。リラックスしようとしても、このような状況ではなかなか困難です。これは、自分の身の回りに生じた危機的状況に対処するための自然な反応です。

震災後の不眠症状は人によつてさまざまです。寝つきが悪くなる、やつと寝付いたかと思つても何度も眠りが中断し目覚めてしまう、一度寝ができない、熟睡した感じがないなどです。また、不眠の頻度も毎晩の人もいれば、週に1、2晩程度までまちまちです。

不眠は、短期的には心配する必要はありませんが、震災後からしばらく不眠が続くかもしれません。日によつて変動もあるでしょう。しかし、少しずつでも起床した

3. 避難所等での不眠への対応

1) 生活の変化による睡眠へのダメージ

避難所等では間仕切りも十分でなくプライバシーがないことがあります。早い時間からの消灯、トイレに行く人の物音、周囲の会話、いびき、夢言など日頃の就寝環境とは異なっています。

また、集団生活の中で、早く消灯する場合に、早い時刻から無理に眼ろうと意識するとかえつて寝つきが悪くなる傾向があります。長時間、横になつたまま過ごすと睡眠は浅くなつてあります。暗い部屋の布団の中で一人眠れないのは、とてもつらいもので、次の日の気持ちにも影響します。

集団生活の中で睡眠パターンが急に変わると、睡眠は不安定になり、身体が冷えると、トイレで目が覚める回数も増えれる傾向があります。元々自分の睡眠はどうだったか、例えれば睡眠が長い方が、短い方が、朝型か夜型かなどを感じ出して、周りの人を妨げないように配慮しながら、できる範囲で自分のペースで休むのがいいと思います。

避難所等のなかで通常の不眠対処法を行なうことは難しいので“眠れるときに眠る”と開き直ることも考えてしましょう。夜中に皆と一緒に眠らなくてはならない、と思ふと、かえつて睡眠に対する“身構え”を強くさせ、夜になると不眠が高まり、消灯すると目がさきてしまうという「不眠恐怖症」の状態になつて、不眠の状態が慢性化する場合があります。

2) 睡眠薬を使用している人

震災前からすでに不眠があり、睡眠薬を服用されている方は、そのまま服用を続けてください。被災による精神的ストレスと避難所等での生活のため不眠症状は震災前と比較して悪化している方が多いと思います。無理に増量すると、眠れないこともあります。無理に増量すると、眠れないこともあります。危険です。

震災後の不眠症状は人によつてさまざまです。寝つきが悪くなる、やつと寝付いたかと思つても何度も眠りが中断し目覚めてしまう、一度寝ができない、熟睡した感じがないなどです。また、不眠の頻度も毎晩の人もいれば、週に1、2晩程度までまちまちです。

不眠は、個人差もありますが、震災後からしばらく不眠が続くかもしれません。日によつて変動もあるでしょう。しかし、少しずつでも起床した

いて心配をしきりず、泣き止められる場合には、日々の生活をこなすうちに眠れるようになります。

日中の活動や太陽の光を取り入れて過ごすなど、昼夜のメリハリをつけることが、眠りにとつてとても大切です。眠る時に、足の甲、手の甲が冷たいと寝つけなくなります。手や足を暖かくする工夫としては、靴下や手袋をして休むことも役に立つと思います。

避難所の暗いところでは、いつたん起きて少し明るい部屋で座つて過ごすと気持ちが落ち着くことがあります。



3) 眠れない子どもたちへの配慮

子どもたちにも不眠はあります。TVなどで被災地の映像は子どもに良くない影響を与えることがあります。なるべく子どもの前で震災の話をしないで、安心感をもたせる話しかけをしてあげてください。

子どもたちの不眠は、寝床に行くのを嫌がる(一見、夜ふかしいに見えることもあります)、ひとりで寝るのを怖がるなどの行動であらわれることがあります。不安から子どもも返事をするこどもがあるので年長の子どもでも添い寝をしてあげるといいでしよう。