

# ○●○ 災害とこころのケア ○●○

## ～ こころも疲れていませんか？ ～

### 災害に<sup>そうぐう</sup>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がけましょう。
- ・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まず、信頼できる人とコミュニケーションをとりましょう。

### 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ることがあります。

- ・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いない。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/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)