

はじめに

— 災害と心のケアの重要性 —

平成 23 年 3 月 11 日におこった東日本大震災からまもなく 1 年を迎えようとしています。今回の震災は、誰もがこれまでに体験したことのない大災害で、災害の直後は、多くの方が、避難所での生活やライフラインの寸断により不自由な生活を余儀なくされるとともに、頻発する余震や福島原発事故を心配するなど緊張の日々を過ごされました。

また、テレビや新聞での報道を通して緊迫した光景を目にしたり、これからどうなるのかわからない不安や、自分や家族の健康を心配した人もいるでしょう。

このような体験は、誰にとっても、極度のストレスとなり、時に心の傷（トラウマ）を残すことが知られています。心の傷は目には見えませんが、身体のケガと同じように手当され、癒されなければならないものなのです。

現在、周囲の温かい支援によって、回復してきている方も多いかと思いますが、一方で余震や放射線の影響などに不安を持ち続けている方もいらっしゃるかと思います。また、今まで元気で活躍しておられた方が、一息ついた時から何となく心に違和感をもたれることがあります。

どうかこのパンフレットを読んで、正しい知識を身につけ、一人で心配を抱え込まず、気軽に相談して下さい。



1

災害と ストレス反応

〔1〕 心の回復の時間的経過

災害から人々が回復するには、一定の時間がかかります。その間に人々が経験することにはあるパターンがあるとされています。



災害の発生した直後は、まず安全を確保するために活動しなくてはなりません。警察や消防の救援者だけでなく、被災者自身も家族や周囲の人を助けるために自分をかえりみず、援助活動を行います。この時期を「**英雄期**」と呼んでいます。災害が一段落したあと、通常の生活に復帰するために、災害を体験した人同士が共に助け合い、協力しあうようになります。

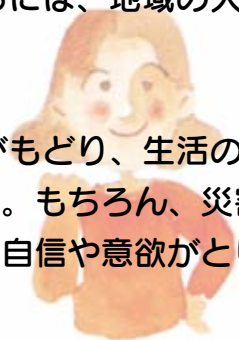
また、行政や民間のボランティアの人も多数おとずれ、地域は連帯感と興奮に満ちるようになります。この時期は「**ハネムーン期**」と呼ばれ、1週間から長い時には6ヶ月くらい続くことがあります。

次に訪れるのは「**幻滅期**」です。2ヶ月目ぐらいから始まります。救援者も去り、日常生活が次第にもどってくるにつれ、それまで表面化しなかった心の問題があらわれてきます。

また、長引く避難所の生活や、仮設住宅での暮らしなどの生活の変化、災害後の補償の手続きなど経済面や仕事や学校などの場面で、煩雑な事柄が重なり、それまでの緊張状態からくる疲労もピークに達します。

心身の不調に加えてやり場のない不満や怒りも出現してきます。一番つらい時期でしょう。感情的ぶつかりあいが増えたり、けんかや飲酒の問題、子どもでは学校や勉強の問題が出てきたりします。

この時期を乗り越えるには、地域の人だけでなく外部からの支援が不可欠なのです。



被災地域に日常生活がもどり、生活の建て直しに前向きに取り組むようになると「**再建期**」に入ります。もちろん、災害以前とまったく同じではありませんが、人々の心に未来にむけた自信や意欲がとりもどされてくるのです。

しかし、すべての人が同じように立ち直れるわけではありませんし、被害を無理に忘れようとするのは逆効果です。長期にわたる地域ぐるみの援助や、お互いの努力をねぎらうこと、あらたな防災への取り組みを確認することなどは、人々の心を癒し、前向きに力をとりもどす助けとなります。

また、誰かに支えてもらう、誰かを支えるといった人と人とのつながりは、心の安定には重要なことです。各時期を通じて、被災した人自身が、自分のできる範囲で役割をもつことも心の安定や回復に役立ちます。



[2] 災害ストレスへの反応

(1) 災害の直後の反応

災害の直後は、人々は驚き、頭が真っ白になったように感じる場合があります。

例えば、「大地震だ、津波だって！原発事故だって！そんなばかな！そんなことが現実にかかるはずない！」というふうに。現実ではないような感じがしたり、今思い出しても夢の中のような気がするかもしれません。

人はあまりにもショックを受けると現実を否定したり拒否したりするものです。

また、「また大きな地震があるかもしれない！」「放射線の影響があるかもしれない！」と激しい恐怖を感じて、心臓がドキドキしたり冷や汗をかいたりもします。

その場から逃げ出したくなったり、家族のことが心配でおろおろするかもしれません。中には、すごく冷静で少しも驚かない人もいます。

でも一番多いのは、安全だとわかるまで興奮状態でいることです。

問い合わせの電話を何度もかけたりするなど、後で振り返って何であんなことをしたのだろうと思うこともあるかもしれません。

これらのことは、災害時には当然の反応です。



(2) 災害後比較的短期の反応（数時間から1週間～1ヶ月）

※時には数ヶ月位続くこともあります。

災害後安全な状況になっても、しばらくの間緊張感は消えません。次にあげるようなことが被災者の身に起こることがあります。

- ①理由もないのに動悸がしたり、びくびくする。神経が興奮して眠れない。
- ②災害時の光景が頭にやきついて、ささいなことでよみがえったり、悪夢をみたりする。
* テレビや新聞での緊張するような映像やニュースなどが引き金になるかもしれません。
記憶がよみがえるだけでなく、その時の恐怖や不安の感情も一緒によみがえることが多いのです。
- ③恐怖感がなかなか消えない。自分や家族の健康についての不安が続く。
- ④考え方が混乱して、集中力が無くなったり、判断しにくくなる。
- ⑤激しい怒りを感じる。また、家族や周囲の人や援助者に対してもいらだちを押さえることができずあたったりしてしまう。
- ⑥欲求の変化がおこる。食欲や性欲が減退してしまったり、逆にお茶やコーヒーばかり飲んだり、甘い物などを猛烈に食べたくなったりしてしまう。
- ⑦意欲が無くなったり、自信を失ったり、無力感に襲われる。



- ⑧感情が不安定になり、急に悲しくなったり、悲観的になったりする。
- ⑨現実感がなくなり、何をしても実感が伴わなかったり、忘れっぽくなったりする。
- ⑩周りの人への信頼感が無くなり、疎外感や孤独感を感じる。
- ⑪家族をはじめ、友人などとの対人関係が悪くなる。
- ⑫あの時ああすればよかったなど、不必要に自分を責めたり、自分のとった行動に対して気恥ずかしさをおぼえたりする。



これらのことは、災害のすぐあとではよくみられることですが、多くの場合は自然におさまっていきます。

しかし、程度がひどかったり、1ヶ月以上も続くようならメンタルヘルスの専門家に相談することが必要です。



また、一般的にストレスによって生じる反応として、心や身体や行動に変化が現れることも少なくありません。

デビット・ロモは彼の著作「災害と心のケア」の中で、次のような反応をあげています。

身体 の 反 応



- ・頭痛 ・手足のたるさ ・疲労感 ・喉のつまる感じ
- ・筋肉痛 ・胸の痛み ・吐き気 ・下痢
- ・胃腸の痛みや不快感 ・便秘 ・食欲不振 ・息苦しさ
- ・冷え ・しびれ ・風邪をひきやすい
- ・アレルギー症状（じんま疹、アトピー、喘息発作など）
- ・心身症（胃、十二指腸潰瘍、過敏性大腸症候群、高血圧、糖尿病、心臓疾患の悪化）

行 動 の 反 応



- ・怒りの爆発 ・けんか ・過激な行動
- ・家族間のトラブル ・ひきこもりや孤立
- ・酒やたばこの増加 ・依存的になる ・拒食や過食
- ・学校や職場に行きたがらない ・生活が不規則になる

思 考 面 の 反 応



- ・集中困難 ・思考力の減退、麻痺、混乱 ・無気力
- ・忘れっぽい、覚えられない ・判断力や決断力の低下

感 情 面 の 反 応



- ・感情がうごかなくなる ・睡眠障害 ・恐怖のゆりもどし
- ・不安 ・孤独感 ・疎外感 ・イライラ ・落ち込み
- ・怒り ・自分が安全であることの罪悪感

災害の反応には個人差があります。まったく反応の現れない人もいれば、たくさん症状が出る人もいます。

特に、妊婦、小さい子どもをもつ母親、子ども、高齢者、障害のある人、以前からストレスを抱えていた人では症状が出やすいことが知られています。

家族の中でも違うのです。

みんなが違うことを理解し、支えあいましょう。



(3) 災害後時間がたっても続く反応 (1ヶ月～)

災害後ずいぶん時間がたっても、なかなかもとの状態にもどれないという人も少なくありません。

過去の災害の研究では3,4ヶ月の間、前のページにあげたような症状が続くことが珍しくないといえます。

少しずつ反応がおさまって日常生活に戻っていけるような様子を見ていきましょう。



[3] PTSD（ピーティーエスディー）とは

この言葉は、最近新聞やテレビでずいぶん目にするようになったかもしれません。PTSDとは、Posttraumatic Stress Disorderの略号で日本語では「心的外傷後ストレス障害」と訳されています。

この疾患は、戦争や犯罪や災害などの生命の脅威にさらされるような体験のために起こってくるものです。

もちろんすべての被災者になるわけではありませんが、どの人でもなりうる可能性はあります。

災害後1ヶ月以上、次のような症状が続く場合に疑われます。

①災害の記憶がまるでその場にいたかのようによみがえる。

本当は思い出したくないのに、災害に関係するようなささいなきっかけ（サイレンの音など）で、記憶が勝手に（侵襲的といいます）よみがえってくる。まるでその場にいるような感じをおぼえ、その時の光景や音、恐怖感がまざまざとよみがえる。生々しい夢としてみることもある。



②記憶を思い出さないように関係あることを避ける（回避）。

被災の現場付近に行くことを避けたり、関係あるニュースやテレビがみられなかったりという形で現れる。



人によってはそのため仕事などの社会生活に支障をきたしたりする。

学校でニュースを聞いた児童は学校に行きたがらなくなるかもしれない。また、感情が麻痺して喜びや悲しみの感情の実感がなくなったり、未来が短縮したような感じ（早死にするにちがいない）や将来のことが考えられなくなったりする。

③神経が興奮した状態が続く（過覚醒）。

交感神経の興奮がおさまらないことからくる。

夜眠れない。

何度も目がさめる。

イライラする。ちょっとしたことでも怒りが爆発する。

いつも警戒する。物音などに過剰に驚く。



PTSDは放っておくと長期にわたって人を苦しめます。このような症状が続く場合には専門家に相談しましょう。

薬やカウンセリング、様々な治療法で改善、治癒するものなのです。



[4] うつ病

災害はひどく人の神経をすりへらします。

特に家族や職場の責任をとるような立場の人は、自分のことを顧みず休みなく行動します。

身体的、精神的な疲労が続くことや環境の変化はうつ病の引き金になります。特に責任感が強くて抱え込む人や、几帳面で融通のきかない人は要注意です。



うつ病の症状

- ・精神面の症状
2週間以上続く抑うつ気分、興味や意欲の低下、何をして
も楽しくなくなる、悲観的になる、自分を責める、生きて
いてもしょうがないと思うなど
- ・身体面の症状
朝早く目がさめる、夜中に何度も目をさます、午前中の
気分が悪い、食欲や性欲がなくなる、便秘をする、風邪を
ひきやすいなど

うつ病は一般的にみても多い病気ですが、休養をとって精神科などの医療機関で治療を受けると回復します。

早めに受診するのが一番です。

周りの人は励ましたり、無理に気分転換をすすめることはせず、安心して本人が休めるようにしてあげてください。



【5】 不安障害

あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、「不安神経症」ともいいます。特に放射線のような目に見えない不安にさらされた場合は、このような状態になることがあります。

不安障害には、理由をはっきりしないのに、なんとなくいつも不安で人の中に出て行けなくなるものと、心臓がドキドキして呼吸が早くなり、今にも死ぬのではないかという恐怖に襲われるパニック発作を起こすものがあります。

いずれもこのような不安を避けるために社会生活に支障をきたすようになります。

また、病院で大丈夫だといわれても自分の健康への不安は消えず、安心するためにいくつもの病院をまわるようなこともできます。

いつも気持ちが休まらなかったり、日常生活に支障をきたすようになると病的なレベルと言えます。

これも、薬と精神療法を受けることでよくなりますから、早めにメンタルヘルスの専門家に相談して下さい。



2

災害ストレスに
対処するには

このような災害によるストレスに対してどのように対処したらよいのでしょうか？

アメリカの心理療法家であるマクマナス博士は、回復のためには次の5つの心構えが大切だと言っています。



①

災害後の心身の変化が正常で自然な反応であることを知り、それを受け入れること

②

やけになって状況を悪化させないこと

③

ストレスを発散させる方法を身につけ、活用すること

④

できるかぎり健康に気をつけた規則正しい生活を家族で心がけること

⑤

様々な援助をできるだけ活用すること

これらのことをもう少し具体的にお話しましょう。

- ・ 誰かに聞いてほしい時は被災体験を信頼できる人に話し、きちんと受け止めてもらうことが大切です。
自分が話すだけでなく、人の話も聞きましょう。

人と話すことで、自分の体験を整理し、自分の感じた事が異常でないことがわかります。また、人と感情を共有し慰めあったり、勇気づけあったりすることで、人と繋がっている連帯感を感じるようになります。日本人は感情の表現が苦手だと言われていますが、「出来事」、「自分の考え」、「自分の気持ち」の順に話すと話しやすいものです。

人の話を聞く時は、さえぎらず相手のペースでゆっくりと聞いてあげましょう。批判や批評はせず、感情を出すことを認めましょう。

- ・ 自分の心の中で気持ちが一杯になっている時は感情を抑え込まず、表現しましょう。

言葉に出したり、泣いたり、笑ったりしてよいのです。でも自分や他人を傷つける行為だけはやめましょう。人に聞いてもらう、日記に書く、大声で言ってみる、絵にしてみるなど様々な方法があります。

・家族や友人との絆を大切にしましょう。

お互いががんばってきたことを認め、ねぎらいましょう。家族や親密な人の中ではスキンシップも有効です。特に若い子どもには必要です。手を握ったり、さすったり、肩を叩いたり、マッサージをしてあげたり、いたわりと思いやりのある接触が安心感をもたらします。



・運動して緊張した身体をほぐすこと。大声で歌をうたうことなど身体をリラックスさせてあげましょう。

ゆっくりと息を吐く深呼吸などもよいでしょう。



・規則正しい生活をこころがけましょう。

災害後には生活が乱れます。生活のリズムをとりもどすことで心も回復します。

バランスのとれた栄養のある食事をとることや、きちんと睡眠時間をとること(少し多目でもいいのです)。

きちんと休養することが大切です。



・ストレスを酒やたばこ、パチンコ、ギャンブルなどでまぎらわすのは、控えましょう。

ストレス解消を目的として飲んだり遊んだりするとつい行き過ぎてしまいます。災害後にアルコール依存症になる人もいます。



・楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう。

笑いやユーモアはもっとも有効な薬です。うまく行かないことがあっても自分を責めてはいけません。同じように家族や友人を責めても問題は解決しないのです。今の状態でやれることをしましょう。もし自分を責めてしまうようになったら、それは自分だけで解決するにはあまりにも問題が大きすぎるのです。



・つらいことは1人で抱え込まず助けを求めましょう。

災害後には様々な相談窓口が設けられたりします。こういう時は人に頼るのもよい方法です。まず身近な行政の窓口を利用しましょう。



相談



[1] こんな場合は専門家に相談

多くの方は、これまでの人生の中で、精神科や心療内科を訪れたことがないでしょう。そういうところを自分が訪れることで、周りの人から変な目で見られるのではないかと心配するかもしれません。

しかし、精神的な問題も風邪と同じなのです。軽いものは自分の養生で良くなりますが、これが重いものだったら早く治療しなければなりません。

次のようなことがあったら、早めに専門家に相談することが大切です。

- ①被災後、1ヶ月以上を過ぎても気持ちが落ち着かず仕事や家事が手につかないとき
- ②体の緊張感や疲れきった感じ、不調な感じが続くとき
- ③被災後、1ヶ月以上を過ぎても無感動で何も感じない状態や、空虚な感じが続くとき
- ④被災後、1ヶ月以上を過ぎても災害の時のことが突然によみがえって、恐怖や不安に襲われるとき
- ⑤悪夢をみたり、良く眠れない夜が続くとき（2週間以上続く場合は、必ず相談してください）
- ⑥自分の気持ちを打ち明けたいのに打ち明ける相手がいなかったり、あるいはきちんと聞いてもらえないとき
- ⑦人間関係がこじれてしまって、自分ではどうにもならないと思うとき
- ⑧日常生活の中で何度も事故を起こしたとき
- ⑨酒の飲み過ぎやタバコの吸いすぎ、薬の量が増えるとき
- ⑩仕事や勉強に身が入らず、意欲が無くなってしまっているとき
- ⑪PTSD やうつ病、不安障害の徴候が疑われるとき
- ⑫家族や周囲の人で、被災の痛手から癒されないままになっていることに気づいたとき
- ⑬災害の援助に関わっている人で、消耗感をもったとき

[2] 子どもにどう対応するか

子どもは大人が思う以上にまわりの雰囲気敏感です。

その一方で、起きていることはよくわかりませんから大人よりももっと不安や恐怖を感じるのです。

ところが、困ったことに子どもはなかなか言葉で表現することができません。調子が悪いのに見過ごされてしまいがちです。両親や学校の先生が、子どもの発する言葉にならない表現（体の訴えや行動）に気がつけることが大切です。

<子どもはストレスで、以下のような反応を示します>

①学校、幼稚園などに行きたがらない。家から離れたがらない。

②夜眠れない。悪夢にうなされる。夜中におびえて起きる。おねしょをする。一人で眠れない。親と一緒にないと眠れない。

③恐怖や不安を訴える。

病気になるのではないか、家がなくなるのではないか、両親が死んでしまうのではないかなど過剰な反応が多い。

一人になるのをいやがったり、暗闇をこわがったりする。

④様々な体の症状を訴える

腹痛、頭痛、めまい、食欲が無くなる、吐くなど（これらは、体の病気でなくてもおきます）。



- ⑤親にしがみつく、子どもがえりをする。
指しゃぶりをする、失禁する、幼児言葉をつかう、今までできたことができなくなる、親に依存的になる。
- ⑥不安から親に反抗したり、いいつけを守らないなどの不適応行動を示す。
- ⑦集中力が無くなる、いらいらする、上手にしゃべれない、考えていることが混乱する、勉強や宿題をやらなくなる、成績が悪くなる。
- ⑧気分が落ち込む、引っ込み思案になる、家族や友達と関わりたがらない、遊ばなくなる。
- ⑨災害のことにこだわり、そのことばかり考えるようになる。
- ⑩突然泣いたりする、災害に関係するような遊びをする。
(こういうときには子どもが災害のことを思い出していることがあります)。



<子どもに対し、どのように接したらよいでしょうか>

大事なことは、子どもに対し、親や大人が愛情と安全の源泉であることを示し、不安や恐怖を和らげてあげることです。

- ①今までよりも子どもと一緒にいる時間を増やす。
子どもを抱きしめて安心させる、親・大人と子どもの両方がリラックスできる時間をもつ、寝付くとき一緒にいてあげる。
- ②子どもの言うことに耳を傾け、子どもの感じている恐怖心を口に出せるようにする。
- ③親や大人にも不安感があることを教え、誰でも感じる自然な感情であることを理解させる。(ただし、子どもに親や大人の不安や恐怖を押しつけてはいけません)。
- ④子どもの年齢が低いほど、親から離れたがらないので、安心させるように居場所をきちんと教えるなどの行動をとる。
- ⑤何が起こったかをできる範囲で、子どもに分かる言葉で説明する。
- ⑥遊びで表現する(地震・津波ごっこ?)のを無理にとめない。
子どもは遊びを通して恐怖心を和らげている(ただし、災害後ずいぶんたってもこだわっているようなら専門家に相談して下さい)。
- ⑦親や大人が子どもをととても大切に思っていることを伝える。
- ⑧子どもの不適応行動を一方向的に責めず、ゆっくり時間をかけてもとに戻るのが見守ってあげる。



- ⑨一時的な子どもがえりを認めてあげる。
- ⑩親が子どもの安全を守るためにできることをしてあげると約束する。
- ⑪子どもが災害について話したり表現することは認めてあげべきだが、強制してはならない。
- 例えば、無理に発言させること、作文や絵を強制することはよくありません。
- ⑫ストレスによる反応が長期にわたる場合(1ヶ月以上)や、親が対処できないと感じたら、ためらわず専門家に相談する。



[3] 学校の先生へ

子どもがストレス反応を家より学校でみせることもあります。

学校で子どもがお互いの感情を共有し、先生から正しい説明をうけること、先生が守ってくれるという安心感をもつことは、ストレス感を和らげるうえでとても大切です。

子どもの様子がおかしいと思ったら放っておかず、できるだけ早く対応して下さい。

①何が起こったのか、正しく理解できるように助ける。

子どもは大人のように報道情報をきちんと整理できません。子どもにわかる言葉で何が起こったのか説明してあげることが重要です。その時に、一方的ではなく、子どもがそれについて質問し、不安を表現できるようにしてあげて下さい。



小さい子どもでは絵やコラージュなどを用いてもよいかもしれませんが。高学年以上でしたらむしろ言葉で表現できるようにしてあげることです。その際、表現されたものであまりにも強い不安が感じられるようなら、もう少し、詳しくきいてあげて、状況を確認することもできます（ただし、絵や作文や発言を強制してはいけません。表現を拒否する場合は精神状態が不安定かもしれないので気をつけて下さい）。

②子どもの恐怖心を理解し、それが異常でないことを伝える。

子どもは自分なりの理解をするため必要以上の恐怖をもつことが少なくありません。その結果、学校でも子どもがえりをしたり先生にまわりついたりします。高学年の子は自分が弱くみえるのではという不安から恐怖を押し隠したりします。

このような災害の後で不安や恐怖が起こることは当然であり、先生に話してよいのだということを伝えて下さい。

③子どもの無力感に対応する。

子どももまた、災害によって自分が何もできないという無力感を持ちます。小さい子でしたら「しがみつき」や「まとわりつき」をしますので、これを支えてあげることが必要です。高学年以上では、自分たちの世界の安全性に不安を感じることで、なげやりになったり、反抗的になったりするかもしれません。その場合には何を心配しているのか話し合い、科学的な根拠で説明しましょう。地震や放射線についてよく知っている専門家や理科の先生から説明してもらうこともよいかもしれません。

大事なことは、子どもがどのように対処してきたかを自覚してもらい、自分は無力な存在でないこと、また、こんなことが起こったらどのようにふるまえるかを話し合い、対処できる自信をとりもどしてもらうことです。

④人間関係に変化が現れることを理解する。

災害の直後は大人の忙しさを感じ取り、多くの子どもは自分の欲求を押さえて「いい子」になっています。しかし、そういうことは長く続きません。状況が安定してから問題行動を示すことが多いのです。

小さい子は退行したり、不登校になったりすることもあります。思春期ではけんかや反抗がみられたりします。

このようになったらあわてず、じっくり子どもの話を聞いたり、関わりの時間をふやしましょう。

安心してくると行動も落ち着いてきます。

⑤人間観や人生観に影響があることを知っておく。

災害は人々の社会に対する信頼感や人生観を損なうことがあります。

一生懸命やったところで結局は無駄なのだとか、社会や行政や大人への不信感が根付いてしまうこともあります。非行に走る子もできます。

大人自身が虚無感に打ちのめされず、必ず乗り越えられることを伝えていく必要があります。



[4] 高齢者の方及びそのご家族へ

高齢者の方は、災害以前から様々な健康の不安を抱えている方が多いのです。ですから中年期の方に比べ、健康への影響を心配される方が多いと思います。

また、戦争を経験された方では、その恐ろしさを覚えていて、恐怖が強くなるかもしれません。その結果以下のようなことがあります。

- ・いつも不安で落ち着かない
- ・眠れない、朝早く目がさめる
- ・気分が沈んで仕方がない、食欲がない
- ・頭が不安でいっぱい、落ち着いて考えられない、混乱する
- ・忘れっぽくなる、判断力がなくなる
- ・体調が悪くなる



特に一人暮らしの方や、お子さんと離れて暮らしている方、あるいは、一緒に暮らしていても他の家族が忙しくて話を聞いてもらえないという方では、調子を崩しやすいのです。

子どもと違って大人だからということで、不安を聞いてもらえないかもしれません。また、人に迷惑をかけてはいけないと行政の相談窓口を利用するのを遠慮するかもしれません。

しかし、どんな人でも不安になるのです。ためらわず、周囲の人に相談してみてください。

場合によっては、家族より友人、訪問した保健師さんに相談したり、電話相談を利用した方がいい場合があります。遠慮せず利用して下さい。

家族も一人にせず、いたわりの声をかけ、話に耳をかたむけることが必要です。とにかく孤独にしない・ならないことが大切なのです。

[5] 障害を持っている方及びそのご家族へ

聴覚障害のある方では、放送やテレビ、ラジオの情報が入らないだけでなく、電話相談の利用ができないということがあります。FAX など文字情報の活用が有効です。

視覚障害のある方では、活字の情報が利用できず、パンフレットや案内からの情報が入手ができないことが考えられます。放送やテレビ、ラジオなどの情報源の活用が有効です。

知的障害のある方は、事態が十分理解できないため、不安や混乱が強くなります。関係する周囲の方々の安定が支えになります。

自閉症などの発達障害のある方は、日常生活の変化が想像以上に苦手な場合が多いので、不安になって奇妙な行動をしたり、働きかけに強い抵抗を示すこともあります。そのため、説明の仕方や居場所等に配慮が必要です。

精神障害のある方で、今までの症状が悪化することがあります。医療機関との連携が必要です。

身体障害のある方は、避難できない、あるいは遅れるのではという不安や身体の影響を心配されたりすることでしょう。

障害のある方は、このような様々な要因があるので、他の人より不安や恐怖、身体症状などが強くでたりしても不思議ではないのです。家族の方は、そのようなことが起こりうることを、またご本人が情報を十分得ているか、不安が解消されないままになっていないかに気を配って下さい。

行政、家族、関係団体などの緊密な連携が重要になります。



[6] 災害の対策や支援に関わる方へ

災害の相談を受けたり、行政で指揮をとったり、様々な方が事故の対策や支援を行います。

支援に関わる方はしばしば、自分のことを顧みず仕事をしてしまいがちです。まずは、自分の健康管理にも十分注意を払うべきです。

<災害以来、次のようなお気持ちで仕事をされていませんか？>

- ①災害以来、重い社会的責任を感じながら仕事に打ち込んできた。
- ②強いストレスを示す被災者の方と毎日接してきた。
- ③被災者の要望にできるだけ応えようとしてきた。
- ④担当者として自責の念にかられる。



上にあげたようなストレスが続いていると、心身がすり減ったような感じになります。以下のような徴候に注意して下さい。

- ・けがや病気になりやすい
- ・状況判断や意思決定にミスをする
- ・じっとしてられない
- ・物忘れがひどい
- ・ものごとに集中できない
- ・頭痛がする、風邪をひきやすい、発疹がでる
- ・気分が落ち込む
- ・よく眠れない、早く目がさめる
- ・何をしてもおもしろくない
- ・感情がなくなった気がする
- ・人とつき合いたくない
- ・すぐ、腹が立ち他の人を責めたくなる
- ・問題があるとわかりながら考えない
- ・不安がある
- ・いらいらする



このようなサインが現れたらストレスを軽減するようにしないとはいけません。一番必要なのは、少し休みをとって休養することです。息抜きをしたり、気分転換をしたりする必要もあります。ひどい場合にはしばらく第一線をはなれて他の仕事をする必要も必要です。

また、お互いに自分の体験を話し合い、共有することは必ずしなくてはなりません。(グループ・ミーティング、ケースカンファレンス)

特に被災者に直接会ったり話をする人は、必ず一人ではなく複数の人が関わり、ケースについて相談できるシステムをつくっておくことが大切です。

仕事以外の人間関係も大事にして、問題を抱え込まないようにしましょう。職場の上司はこのようなことが起こりやすい仕事であることを理解し、無理をしすぎている人がいないかチェックして下さい。



【参考図書文献一覧】

- * このパンフレットの作成には下記の本を参考にしました。
- ・ M.L.マクマナス博士著、林春男、林由美解説・訳、「災害ストレス 心をやわらげるヒント」法研出版(1995)
- ・ デビット・ロモ著、「災害と心のケア」、(株)アスク・ヒューマンケア、(1995)
- ・ 企画・監修 日本精神病院協会、「災害時のメンタルヘルスケアマニュアル サンフランシスコ地震に学ぶ」、制作・発行 ラジオ短波、提供ヤンセン協和
- ・ アメリカ国立 子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立 PTSDセンター作成、兵庫県こころのケアセンター日本語版作成：訳「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版」

(1) いばらきこころのホットライン（茨城県精神保健福祉センター）

【年末年始, 祝日を除く毎日 9:00～12:00 / 13:00～16:00】

平日 029-244-0556

土日 0120-236-556（フリーダイヤル）

(2) 保健所

【平日 8:30～17:00】

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	0291-33-2158
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	0296-24-3911
常総保健所	0297-22-1351
古河保健所	0280-32-3021

(3) 被災児童の心の相談窓口（茨城県福祉相談センター）

【平日 9:00～17:00】

029-221-4992

(4) いのちの電話（茨城いのちの電話）

つくば【毎日 24時間】 029-855-1000

水戸【毎日 13:00～20:00】 029-255-1000

こころも疲れていませんか? ~災害時のメンタルヘルス~

災害などに遭遇すると、恐怖でその時のことを繰り返し思い出す、情緒不安定、睡眠障害などが現れ、生活に支障をきたすことがあります。

こうした反応は誰にでも起こりうることであり、ほとんどは時間の経過とともにうすれていきますが、長引く場合には、専門家に相談しましょう。

- 休養をとることは大切です。眠れなくても、横になるだけで休めます。
- 深呼吸をしましょう。ゆっくり深く息をすることで、体の緊張がほぐれます。
- お互いにコミュニケーションをとりましょう。

感情を抑えこまず、表現しましょう。

自分が話すだけでなく人の話も聞きましょう。

話したり聞くことで、気持ちが落ち着きます。



子どもの場合には……

子どもは大人が思う以上に、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、一人で寝られない、赤ちゃん返りをするなどの症状が出る場合があります。そのようなときには、

- できるだけ子どもを1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。
- 子どもの言うことに耳を傾け、受け止めてあげましょう。



災害と心のケア

災害などに遭遇すると、恐怖でその時の事を繰り返し思い出す、情緒不安定、睡眠障害などが現れ、生活に支障をきたすことがあります。こうした反応は誰にでも起こりうることであり、ほとんどは時間の経過とともに薄れていきますが、早めの対応が大切です。これが長引いた状態を「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」といいますので、このような症状が続く場合には、専門家に相談しましょう。

誰かに聞いてほしい時は被災体験を信頼できる人に話し、きちんと受け止めてもらうことが大切です。自分が話すだけでなく、人の話も聞きましょう。



運動して緊張した身体をほぐす、大声で歌う、深呼吸など、体をリラックスさせてあげましょう。

子どもの心のケア

子どもは大人が思う以上にまわりの雰囲気敏感です。子どもの発するサインに気を付けましょう。



一緒に遊ぶなど、触れ合いの時間を多く持つようにしましょう。



子どもの言うことに耳を傾け、感じている恐怖心を口に出せるようにしましょう。

子どもが嫌がる気持ち（電気を消すのを怖がる、外出しようとしなないなど）は受けとめてあげましょう。

