

# メンタルヘルスニュース 臨時号1 2024.1.15 県連メンタルヘルス委員会



発災から2週間が過ぎました。長かったですね。そして、まだまだ予断を許さない状態が続いているです。

今回の震災では、石川民医連の職員全てが被災者です。それが、これまでにも経験してきた災害等の対応や支援と違う所だと思います。

私達自身も不安で一杯だったり、疲れ切っていても当然なのです。皆様、どうぞご自分の心と身体に正直に、心と身体からのサインを素直に受けとめて、一日一日を送ってください。



## 被災した時のメンタルヘルス 知っておきたい6つのこと

### 1 正常な反応です

とても怖い体験をした後、精神状態が不安定になるのは珍しくないことです。多くの場合は、今回のような「自分ではどうにもできないような大変な経験」を乗り越えるための、「正常な反応」と考えられています。多くの場合は、自然に回復していきます。心や身体に表れる「正常な反応」には次のようなものがあります。

#### ◆ 気持ちの変化

- 涙もろくなる
- イライラする、気分の浮き沈みが激しい
- 怒りっぽくなる
- 不安や緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

#### ◆ 身体の変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛、食欲不振や過食
- 夜眠れない、同じ夢を繰り返して見る

#### ◆ 考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- ネガティブな考え方になる

### 2 話をすること、聴くこと

被災の体験をご本人が自発的に話すことで不安が軽減することは、よく経験されていることです。

基本は、①話したい場合は信頼できる人に話す、②話したくない場合は無理に話さない、ということだと思います。

「話したい場合には聴くことができますよ」というメッセージを伝えることも大切です。

### 3 眠れない方へ

被災直後の不眠は、むしろ恐怖に関する記憶を定着させにくくする可能性があることが分かってきています（だから、試験前はしっかり寝ることで、覚えたことを記憶に定着させることが大事と言われていますね！）。不眠は辛いものですが、眠れないこと自体を不安に思う必要は、被災直後の時点ではありません。ただ、数週間以上にわたって不眠が続く場合は、専門的な治療が望ましい場合もあります。いつも通りの睡眠がとれている方はもちろん大丈夫ですので、安心してください。





## 4 痛みについて

身体外傷後から1週間以内の時期に感じた痛みの強さが、その後の精神症状の悪化と関係しているかもしれないことが先行研究で指摘されています。疼痛の緩和が可能な場合は、それが精神健康にも良い影響を与えると考えられます。

## 5 テレビや動画との距離

テレビは貴重な情報源です。刻々と変化する状況を把握するために欠かすことはできません。しかし、過去にトラウマを経験している人などは、テレビで悲惨な映像を延々と見続けることによって、精神状態が悪化する場合もあります。アメリカの9.11テロの被害者を対象にした研究でも、テレビを見すぎることは望ましくないことが指摘されています。

子ども達にも、災害場面のテレビや動画を続けて繰り返し見ることを控えさせましょう。やむなく見なければならない場合は、大人も共に見て、感じたことを一緒に話せるようにしましょう。

## 6 支援者のストレスについて

被災地で悲惨な現場を目撲するなどの体験をした場合、援助者のトラウマになることがあります。援助者も、まず自分自身の睡眠や食事を確保することが大切です。そして、ストレッチや深呼吸など、現場でもできる自分に合ったストレスマネジメントを心がけていただければと思います。

### 支援をする際の注意事項

- ◆ **あなたはスーパーマンではありません**  
ストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信しないでください。
- ◆ **自分の背中は自分で見えません**  
気づかぬうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。
- ◆ **イライラは伝染することがあります**  
「休憩は取れていますか？」と問い合わせましょう。自分自身にも意識的に行ってください。
- ◆ **セルフチェックで気づきを**

自分自身を含め、職場内に以下に該当する方はいませんか。

- 食事・休憩が取れていない
- 眠れていない
- イライラしている
- コミュニケーションが取れていない
- 活動に支障がある

