

このたびの地震で被災された皆さまに、こころよりお見舞い申し上げます。

日々の生活や仕事に追われる中では、ご自身のこころや体の状態を後回しにしてしまうことも少なくなれません。しかし、ご自身を大切にすることは、周囲の人を支えるためにも大切なことです。震災後に起こる心身の変化や健康を守るために出来ること、地震後の子どもや高齢者のこころのケアについてご紹介しています。少しでも皆さまの心と体の回復の一助となれば幸いです。

震災後に起こるこころとからだの変化

まずは今のご自身の健康状態を普段の健康状態と比べてみてください。次に挙げた反応は、災害などで大きなショックを受けた直後に起こる反応です。これらは、強いストレスを受けたときに多くの方にみられる自然な反応です。ほとんどは安心した生活を送ることで自然と回復していきます。しかし、回復には時間がかかり、その程度も人それぞれです。

複数当てはまる方は普段以上に積極的にセルフケアに取り組みましょう。



からだの調子について

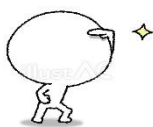
- ☐ 眠れない、朝早くに目が覚める
- ☐ 食欲がない
- ☐ 下痢や便秘が続く
- ☐ 疲れがとれずからだがだるい
- ☐ 何も無いのに胸がドキドキする
- ☐ 悪い夢、変な夢ばかり見る

行動について

- ☐ 人に会うのが面倒になった
- ☐ 反応が遅くなる
- ☐ 落ち着きがなくなる
- ☐ 決断力が鈍くなった
- ☐ 涙もろくなる
- ☐ 飲酒量が増えた
- ☐ 話がまとまらない
- ☐ 物音や揺れなどに過敏に反応する

気持ちについて

- ☐ 悲しさや怯えが強い
- ☐ 不安になりやすい
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 集中力がない
- ☐ 好きなこともやりたくない
- ☐ 気分が高揚してしまう
- ☐ 物事を悪い方へ考えてしまう



こころの健康を守るためにできること



呼吸法

鼻から3秒吸う→3秒止める→口から6秒細く吐く

* 吸う長さよりも吐く方を長くするのがポイントです！

その1) リラックスの時間をつくる

災害後は交感神経が活発になりやすい状態です。副交感神経の働きを意識的に優位にすることを心がけましょう。仕事とプライベート、ON-OFF の切り替えを普段以上に大切にしましょう。

例：笑う、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、呼吸法、自然の音を聞く、ストレッチなど

その2) 質の良い睡眠をとりましょう

眠りによって活発に働いている脳を休めることが出来ます

その3) 気づき支え合う

身近な人の健康状態に変化はありませんか？

調子が悪いと感じても、自分からはなかなか言い出せなかったり、相談できなかったりすることがあります。上記の災害直後に起こる反応を参考に、身近な人の「変化」や「助けを求めるサイン」に気づき声をかけ合いましょう。

打ち明けるきっかけを作ってくれる人が周囲にすることで、適切な行動や支援につながっていきます。

地震後の子どもの心のケアについて

— お子さまと過ごすご家族の皆さまへ —

発行：菊陽病院 心理室



大きな地震などの災害のあと、子どもたちの心と体にもさまざまな変化があらわれることがあります。多くは自然な反応であり、身近な大人の関わりによって少しずつ落ち着いていきます。ここでは、ご家庭で気づいておきたいサインと、大人にできる関わり方をご紹介します。

① 年齢によってあらわれやすいサイン

乳幼児期	赤ちゃん返りが起こりやすくなります。以前より甘えるようになる、母親のそばを離れられない、一人でトイレに行けない、そばにいないと眠れない…などの様子がみられることがあります。
学童期	恐怖などの感覚は強くても、うまく言葉で表現できません。体調不良を訴える、無気力・引きこもり、乱暴になる、きょうだいをいじめる、口数が減る、元気がない…といった形で現れることがあります。
思春期	大人に近い心の変化を経験します。不登校、友人関係のトラブル（いじめ・いじめられ）、非行など、この年代特有の形であらわれることが多いようです。

② こんな様子が見られたら

災害ごっこをする	不謹慎に見えても、遊びを通して心が整理されていくことがあります。無理にやめさせず、「すごい地震でびっくりしたね」など気持ちをくみ取った言葉をかけましょう。つらそうなのにやめられない時は、別の遊びに誘ってみましょう。
小さな子のようにまとわりつく	普段と同じ接し方でよいので、少し時間をさいて相手をしてあげてください。甘えを受けとめることで心が癒され、徐々に元気を取り戻していきます。
災害の話を繰り返す	何度も同じ話をされると、つい「もう忘れなさい」と言いたくなりますが、ゆったりと聴いてもらうことで心の傷が癒されます。「つらいことを思い出して苦しいね」と気持ちを受けとめてあげてください。
むやみにはしゃぐ／何もなかったようにする	どちらも、小さな心では受けとめきれず、なんとかしようと頑張っている姿です。「大変だったね」と言葉をかけながら、そばで見守ってあげてください。

③ 大人ができる3つのこと

1 気持ちをじっくり聞く	2 家族の問題として考える	3 経験から得たことを話す
子どもは自分なりのやり方で気持ちを表そうとします。言葉でないこともあります。うまく表現できなくても、じっくり聞いてあげましょう。	子どもの様子は、家族全体の気持ちを映していることがあります。子どもだけの問題とせず、家族みんなで考えてみましょう。	つらい体験をどう乗り越えたか、それが誰かの役に立ったことなど、経験から得たことを話し合ってみるのもよいでしょう。

参照：兵庫県こころのケアセンター・パンフレット／静岡大学「災害後のこころのケアハンドブック」



地震後の高齢者の心のケアについて

— ご家族・支援にあたる皆さまへ —

発行：菊陽病院 心理室



高齢の方は、加齢に伴う心身機能の低下や経済的な不安を抱えていることも多く、急激に変化した環境になじみにくいという特徴があります。そのため、大きな地震などの災害のあと、心と体にさまざまな変化があらわれることがあります。多くは自然な反応であり、時間の経過とともに回復していきますが、長引く場合には周囲の関わりが大切になります。

① あらわれやすい心と体の変化

からだの変化	食欲の低下、不眠、下痢、持病（高血圧・心疾患・喘息など）の悪化がみられることがあります。
こころ・行動の変化	孤独感、家族や知人を亡くした悲嘆・喪失感、無気力、抑うつ状態、「生き残ったこと」への罪悪感がみられることがあります。先が見えない不安から絶望し、支援を拒む場合もあります。また、急に物忘れがひどくなる、夜間に徘徊する、自分が今どこにいるかわからなくなる、といった様子が見られることもあります。

② とくに気をつけたい場面

避難所生活が続くときは、とくに注意して見守りましょう

高齢の方は、避難所の中で自分の生活の場を確保することが難しく、我慢を重ねるうちに精神的ストレスが体の不調として現れることがあります。呆然とした日々を過ごすことで動作や活動性（ADL）が低下しやすく、それが持病の悪化につながることもあります。無力感や将来への不安を抱えやすい一方、周囲が気づかないまま PTSD（心的外傷後ストレス障害）に陥っていることもあるため、日頃からの観察・声かけがとても大切です。

③ まわりができる6つの支え

1 様々な不安に対して、安心感を与えるように関わりましょう。	2 声をかけ、名前を呼び、今の状況をわかりやすく伝えましょう。	3 規則的な生活や身だしなみに気を配れるよう、そっと促しましょう。
4 得意なこと・できそうなことを担ってもらい、役割や生活の張り合いを持てるようにしましょう。	5 被災前の人づきあいを保てるよう、外出や交流の場を用意しましょう。	6 気になることがあれば相談できる窓口を伝え、いつでも対応してもらえる安心感を持ってもらいましょう。

参照：内閣府「被災者のこころのケア 都道府県対応ガイドライン」／兵庫県立大学大学院「災害時に避難所で高齢者の看護にあたられる皆様へ」

