

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

号外



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; [info@okayamaeap.jp](mailto:info@okayamaeap.jp)

## 災害時のこころのケア

この度の東北地方太平洋沖地震により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。被災地の 1 日も早いご復興をこころよりお祈りいたします。  
今回は号外として、災害時のストレスケアを紹介します。

### 被災した人に起こりうる心身の反応と症状

以下のような精神的な動揺や心身の症状の多くは、誰にでも起こりうる反応です。周囲の人もこのようなことを理解して不安やつらさに寄り添ってあげて下さいね。

#### 心理・感情面

- ・睡眠障害（不眠・悪夢）
- ・恐怖の揺り戻し、強い不安
- ・孤立感・意欲の減退
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む・自分を責める

#### 思考面

- ・集中力低下
- ・無気力
- ・混乱して思い出せない
- ・判断力や決断力の低下
- ・選択肢や優先順位を考えつかない

#### 身体面

- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・だるい、めまい、吐き気
- ・下痢、胃痛
- ・風邪をひきやすい
- ・動悸、震え、発汗
- ・持病の悪化

#### 行動の変化

- ・神経過敏
- ・ちょっとしたことでけんかになる
- ・ひきこもり
- ・食欲不振や過食
- ・飲酒や喫煙の増大
- ・赤ちゃんがえり（退行）



以上のような症状は、多くの場合、時間の経過とともに自然に回復していきます。しかし、これらの症状が続く場合は、PTSD(心的外傷後ストレス障害)などの可能性もあるので、専門家などに相談しましょう。

## 時間の経過と被災者のこころの動き

時期によっても必要な支援が異なります。時間の経過とともに変化する心理状態を理解し、その時期に応じた支援を受けましょう。

時  
間  
の  
経  
過

### 災害直後

恐怖体験のため無感覚、感情の欠如、茫然自失の状態となります。

周囲の人は、混乱している気持ちを受け止め、無理に励ましたりせず、温かく見守ってあげましょう。また、ゆっくりと休養がとれるように配慮してあげましょう。

### 災害発生数日から数ヶ月

劇的な災害の体験を共有し、ぐり抜けてきたことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれます。

頑張りすぎたり、高揚している気持ちに注意しましょう。



### 災害直後の混乱が収まり、復旧に入るところ

被災者の忍耐が限界に達し、不満が噴出したり、やり場の無い怒りにかられ、けんかなどのトラブルも起こりやすくなります。

ストレス症状が現れやすい時期です。周囲の人は PTSD やうつ病が隠れていないかに留意し、不安や怒りを感じている心理状態を受け止めながら支援していきましょう。

### 復旧が進み、生活のめどが立ち始めるころ

生活の再建への自信が向上し、フラッシュバック等も徐々に回復していきます。

こころとからだの健康を保つために次のことに気をつけましょう。

- 食事や睡眠などの日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- イライラが強まったときには、深呼吸してリラックスするようにしてみましょう。
- 人と人とのつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。ただし無理に話すことはありません。

症状が続いたり、そのほかに気になる症状があれば、気軽に電話、Web 相談、来所等でご相談ください。

(高知県地域福祉部障害保健福祉課発行 災害時のこころのケアマニュアル より)