

# 災害時の心のケアについて



## 1. 災害は、メンタル面へさまざまな負担をかける

私たち人間の力をはるかに超えた災害——被災に合った直後はもちろんのこと、被災してからしばらく経った後、また被災者たちへの支援や応援を行う人たちにも、さまざまな負担が生じます。

### (1) 心的外傷後体験

1995年の阪神・淡路大震災のとき、広く世に知られたのが、心的外傷後障害(PTSD: Post Traumatic Stress Disorder)です。生命の危機に遭遇した後には、下記のような反応が起こります。

- ・身体的な反応(ふるえ、めまい、敏感・硬直反応など)
- ・心理的反応(パニック、無反応など)

これらの症状は、重大な危機に直面した人に起こる当然の反応です。「気力の問題だ」「自分が弱いせいだ」などと、精神論で無理やり抑え込むことは避けてください。このような症状が見られたら、1人で抱え込まずに専門家によるサポートを受けることが大切です。

### (2) 喪失への体験

災害は、私たちの大切なもの、そしてときにかげがえのない人さえも奪っていきます。言葉にしがたい喪失の体験です。

喪失には、「衝撃」→「否認」→「怒り」→「抑うつ」→「受容」というプロセスがあるとされています。知識として、このプロセスを知っておくことは1つの対処になるでしょう。しかし、実際の災害においては、「衝撃」が重なる場合や自責の感情が強くなる場合もあるため、「必ず上記の順序に従って変化する」というわけでは決していないことも、ポイントとして押さえておいてください。

### (3) 日常生活の停滞や混乱

災害は、周囲の環境に大きな変化を引き起こします。水道や電気などのライフラインは無論のこと、いつもあるはずの場所にあるべきものがなくなる——これが震災です。日常生活の停滞や混乱が大きな心的負担となって、物事にこだわったり(不要と思われるものを手放さない、着替えを拒むなど)、実際に起こりえないことを心配したりする場合があります。

### (4) 2次災害

2次災害とは、復旧作業チームや危機対応チームのスタッフといった援助者の動揺や、心身の疲弊のことです。日常とは異なる役割を担い、緊迫した状態で業務を遂行するため、本人が自覚する以上のストレスを受けていることが少なくありません。これらの2次災害を避けるためには、下記のことにご留意してください。

**意識的に自分の状態をチェックする**

**チーム体制をしっかり組み、自らの意思を持って心身の休息を取る**

## 2. 震災で感情が揺さぶられ、不安に感じることは当然のこと

どうしても不安になったり、感情をうまくコントロールできなかつたり……「自分は一体どうしてしまったのだろうか？」と、驚かれることがあるかもしれません。しかし、大きな災害を経験した後に感情が揺さぶられたり、テレビなどで災害の映像を見て不安やショックを覚えたりするのは、ごく自然で正常なことです。さまざまなストレス反応が現れるのは、災害が発生した直後ばかりではありません。数時間後、あるいは数日後～数カ月後に症状が現れる場合もあります。

家族や仲間など信頼する人からのサポートがあれば、ストレス反応はより早く消失します。しかし、心の痛みが強すぎて、カウンセラーなどの専門家の援助が必要となってくる場合もあるでしょう。

専門家の援助が必要ということは、決して「その人が弱い」ということではありません。それは、「人間が1人で解決するにはあまりにも厳しい出来事だった」ということを意味しているだけなのです。

以下、「心の変化」「体の変化」への対処法をまとめました。できることから実践し、周囲の人々にもアドバイスしてあげてください。

### 《心の変化への対処法》

- 心が不安定になるような刺激（衝撃的な映像など）を避け、気持ちが落ち着く環境作りを心掛ける
- 感情を抑えつけずに認めていく。「ああ、私は怒りを覚える！」「いまはとても悲しい！」
- 1人で抱えず、信頼できる人や共通の思いを持っている人に思いを話す
- 専門家に相談して、遠慮せずに適切なケアを受ける

### 《体の変化への対処法》

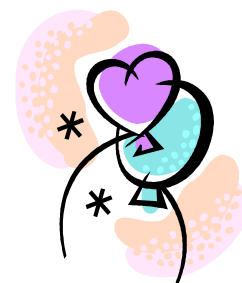
- ゆっくり休息を取り、栄養補給をする
- 深呼吸して（4秒かけて息を吸い、6秒かけて息を吐く）、体の中に空気を取り入れて血流を良くする。  
息を吐くときは“嫌なものが体内から出ていく”イメージ、息を吸うときは“新鮮な空気が心身を浄化してくれる”イメージを持つと効果的
- 症状が日常生活に支障をきたす場合は、遠慮せずに医療の診察を受ける

ライフラインなどの環境が整ったら、次は自分自身をいたわる時期です。できるだけ、自分に優しくしてあげてください。

### 《トラウマ(心的外傷)となるような出来事が起きた後の注意点》

精神的にショックな出来事を体験したときは、行動にさまざまな変化が起こります。以下は、「ストレス反応が長引かないようにするポイント」です。

- ・親しい人から距離を置かない
- ・自分を応援してくれる人に、できる範囲で出来事について話す
- ・家族や友人と過ごす時間を取る
- ・余暇の時間を取る
- ・穏やかで心落ち着く場を確保する
- ・一度に1つのことだけをする
- ・無理に「大丈夫なふり」をしない
- ・普段から慣れた仕事をする
- ・極力、大きな変化は起こさない
- ・気になる症状がある場合は、遠慮せずに専門家に相談する



長期化する災害の余波に備え、くれぐれも無理や無茶はしないように心掛けてください。しっかり休みを取り、しっかりやるべきことをする。それが、この困難を乗り越える基礎体力となります。

## 《今、あなたが身近にできる、心のケア ワンポイントアドバイス》

【Q1】 子供が毎日家の中で不安だといっています。いったいどうしたらいいですか？

【A1-1】

今テレビでは一日中震災の悲惨な様子を流しています。こういうものを家の中にももってずっと見ているとどうしても気持ちが塞ぎこみ、自分には何もできないんだという無力感に強く苛まれると思います。

基本的にテレビを長時間見るのは止めさせた方がいいと思います。

テレビは1回に2時間か、3時間 もしくは緊急速報だけは見るような工夫を意識しておいたり、逆に音楽を聴いたり、映画を見りしてリラックスしていくことの方が大切になります。

NY同時多発テロのあとに飛行機がビルにつっこんで行くシーンを繰り返し放映したことで、子供たちが一種のパニック状態に陥り、その後その映像の放映が中止になったのは有名な話ですが、日本の場合、刻々と変化していく情報が必要になるため、まったく何も放送しないということはできません。

まわりの大人が少し気を使い、子供たちがこういった状態にどっぷりとつかるといような事にならないようにしてあげてください。

【A1-2】

なるべく日常的な生活を心がける。

出かける予定をなるべく作って、出かけた方がいいと思います。

緊急時にはしっかりと連絡が取れるような仕組みをしておきながら、仕事のある方は仕事へ、勉強をしている方は勉強へ、まったく何もしない状態であると次第に引きこもりがちになるということはよくあることです。

ですから今私達がすべきことは、なるべく節電などの自分ができることで積極的に社会に参加をしながら日常的な生活をしっかりと取り戻していくということです。

【Q2】

友人の知り合いが被災をしました。自分には何ができるでしょうか。

【A2】

直接被災をしていなくても、御友人・知人の方が被災をされた方はたくさんいらっしゃると思います。自分には何ができるのかと、ついつい苦しくなってしまうこともあると思います。現地にいらっしゃる方は、今はまだ気持ちが高ぶっているので悲しいとかつらいという気持ちをなかなか表現する事はできないと思います。

もし電話やメールが入ってきて、相手の方がお話をしたければ、お話しはただ黙って、うなずきながら聞いて上げましょう。

そして逆にこちらから、「どうなったの？」とか「どういう状態なの？」ということをあまり根掘り葉掘り聞くと相手の負担になってしまいます。

ですから、そういった意味では 今はしっかりと相手が言いたいことだけを受け止めていくようにしてください。

これから一週間、三週間、一ヶ月、二ヶ月を経つにしたがって、次第に感情が表に出てきたり、そういった話が出てくるかと思えます。その時もしっかりと受け止めてあげてください。

また、あまりにもつらそうにしているときは、その方のお近くの臨床心理士・心理カウンセラーへの相談をお薦めしてあげてください。