

災害時のこころのケア



突然の大きな災害があった後には、「こころ」と「からだ」にいろいろな変化が起こります。これは、日常とかけ離れた大きな出来事に対して、誰にでも起こりうる正常な反応です。しかし、ほとんどの変化は、時間とともに元の状態に回復していきます。今は無理をせず、自分に優しくしてあげてください。

○ 「こころ」や「からだ」に起こりやすい変化（例）

- ・（身体） 眠れない、疲れが取れない、食欲がない、食欲があり過ぎる、頭痛、胸がドキドキする、急に汗が出る、胃痛
- ・（感情） ショック、怒り、何も感じない、何もする気にならない、罪悪感、無力感、イライラ、涙が出る
- ・（思考） 混乱、興奮、物事に集中できない、自分を責める
- ・（対人関係） 人や社会に対する不信感、見捨てられたような気持ちになる

○ 回復のために

- ・まず、睡眠・休息・食事をできるだけ十分に取らしましょう。
- ・困っていることを素直に言葉にして、家族や友達と話し合しましょう。
- ・軽い運動(ストレッチ)を試してみましょう。
- ・がんばりすぎないようにしましょう。

○ 次のような場合は、ひとりで抱え込まず

早めに専門家（医師、保健婦、看護師等）に相談しましょう

- ・「こころ」や「からだ」の苦痛がつらすぎる、あるいは長すぎると感じたとき。
- ・お酒の量が増えた。飲まずにはいられない（不安をやわらげたい、気持ちを紛らわせたい、寝つきを良くしたい等）と感じるようになったとき。
- ・さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないうとき。
- ・家族、友人の「こころ」や「からだ」の様子を見て、心配なことがあるとき。



広島県立総合精神保健福祉センター <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/pareamoa>

岡山県精神保健福祉センターのリーフレットを参考に作成しました。