

東北地方太平洋沖地震で被災された方の‘こころのケア’について ～被災によるストレス反応と自分でできる対処法～

(「サイコロジカルファーストエイド実施の手引き 第2版」より抜粋)

今回のような自然災害を体験すると、心身に様々なストレス反応が起きることが知られています。どのような反応であろうと、それらは「異常な事態に対する正常な反応」と言われています。そして適切な対処をすれば、そうした反応の大部分はいずれ収まっていくと考えられます。

以下によく見られる反応と、それらへの対処法をまとめましたので参考にして下さい。もしこのような対処法を自分で実施してもなお不安がある方は、保健管理センターは春休み中も開室していますので、お気軽にご相談下さい。

平成23年3月14日
保健管理センターカウンセラー
三上謙一

参考：兵庫県こころのケアセンターホームページ
(<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>)

○できごとの直後に現れる反応

災害や事故にあった人は、その最中や直後に、さまざまな反応を体験します。そのなかには、建設的な反応もあれば、苦しい反応もあります。

領域	苦しい反応	建設的な反応
考え方	混乱する、状況を正しく理解できない、不安になる、勝手に考えやイメージが浮かぶ、自分を責める	決断しやり抜く力、感覚が鋭敏になる、勇敢さ、楽観主義、信じる力
感情	ショック、悲しみ、嘆き、寂しさ、恐怖、怒り、イライラ、自分を責める、自分を恥じる、何も感じない	充実感、やりがい、連帯感
対人面	極度にひきこもる、周りの人とうまくいかない	社会的な連帯、人のために行動する
からだ	疲れる、頭痛、筋肉がこわばる、胃痛、心拍数が増加する、刺激に過敏になる、睡眠困難	機敏になる・反応がすばやくなる・気力が充実する

○助けになること

<ul style="list-style-type: none"> ・誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう ・気分転換をする（スポーツ、趣味、読書） ・十分な休養と、健康的な食事をとる ・いつもの日課を維持するよう努める ・適度な運動をする ・楽しいことを計画する ・休息する ・亡くなった、愛する人の思い出を話す 	<ul style="list-style-type: none"> ・状況をよくするためにすぐにやれそうな、現実的なことに集中する ・リラックスできることをする（呼吸法、瞑想、静かに自分に語りかける、気分が落ちつく音楽を聞く） ・サポートグループに参加する ・日記をつける ・カウンセリングを受ける
--	---

○助けにならないこと

<ul style="list-style-type: none"> ・アルコールや薬で紛らわせる ・家族や友達とのつきあいから、極端にひきこもる ・食べ過ぎる、あるいは食べない ・楽しい活動を遠ざける 	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事に没頭する ・暴力をふるう、ケンカをする ・危険なことをする（無謀な運転、薬物乱用、安全に配慮しない） ・他人のせいにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・できごとや愛する人の死について、考えること、話すことを、極端に避ける ・自分を粗末にあつかう ・ゲームをやりすぎる
---	---	--

○リラクゼーション法

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。今度は口からゆっくり息をはきます——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。

以上