

# 【災害後のこころの健康のための8ヶ条】vol.1.1

## ～東日本大震災の教訓から～

- ① 災害時の恐ろしい体験、大切な人を失うこと、生活環境の変化がもたらすストレスによって、身体やこころが影響を受けることは異常なことではなく、自然なことです。
- ② 気持ちが沈む、意欲が出なくなる、関心が低下する、自分を責めたり、低く評価するなどのことが、災害のストレス反応としてでることがしばしばあります。このような反応は災害後長期にみられるものです。このような状態になったら、自分を追い込まないようにして、休みをとり、相談できる人を探してください。
- ③ 災害の後、災害時の体験が思い出されて苦痛に感じる、ちょっとしたことでドキドキしたり、そのことを思い出させることを避けるようになるなどの反応がみられることもあります。自分についても、周りの人についても、このような反応が災害後長期に渡ってみられることが少なくないことを知っておいて、辛いことは一人で我慢せず、安心して話せる人と気持ちを分かり合えるようにしてください。
- ④ 眠れなくなることも災害の後、しばしばみられる反応です。身体の不調が生じやすく、いろいろな病気にもかかり易くなります。しっかり身体を休めるように気をつけ、安心して眠れる環境を整えましょう。身体の不調が続く場合は医療機関に相談してください。
- ⑤ 災害の後、飲酒量が増えることが知られています。眠れないからや辛いからという理由でお酒を飲むとかえって眠れなくなったり、体調を崩します。飲酒をする人は飲み過ぎないように気をつけてください。
- ⑥ 子ども、妊産婦、高齢者、外国人、視覚・聴覚その他の身体障害者、精神障害者は、特に災害ストレスの影響を受けやすいです。彼らが安全と安心感を持てるよう配慮してください。いつもより幼い行動をとるなどの子どもたちの行動の変化は災害ストレスの顕れであることが多く、叱責せずにやさしく見守ってください。
- ⑦ 災害の救援、復旧、復興にあたる人には特に大きなストレスがかかります。救援、復旧、復興にあたる人は自分の労わり、時々現場を離れる時間を設けるよう努めてください。周りの人はこのような人を労い、過労や過重な責務、非難が集中しないような配慮をしてください。
- ⑧ ストレスからくる心や身体の問題は回復するものです。一人で悩まずに、家族、信頼できる周りの人、医療・保健に関わる人など相談できる人を探してください。