

# 災害時の「こころのケア」

大きな災害時には、ストレスによる「こころの変化」が見られることがあります。それは決して特別なものではなく、誰にでも起こりうる自然な反応です。ほとんどの場合は、時間とともに治まっていきますが、気になる症状があった場合には、下記を参考に対応してみてください。心の変化がなかなか治まらない場合は、保健師や近くの医療機関などに相談してください。

## このようなことはありませんか？

### ○被災した皆さん

- ・頭痛、目まい、吐き気、腹痛、<sup>どろき</sup>動悸
- ・気持ちが高ぶり、寝付きが悪くなる
- ・食欲が落ちる
- ・疲れやすく体がだるい
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・不安、緊張、心配する気持ちが強い
- ・集中力や記憶力が低下する
- ・災害に関連した光景が繰り返しよみがえる
- ・涙が止まらない

## このような対応をしてみましょう

- ・食事や睡眠を十分に取って、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう
- ・深呼吸して、リラックスを心掛けてみましょう
- ・人と人とのつながりを大切に、家族、近所で声を掛け合しましょう
- ・信頼できる人に話を聞いてもらうことも、気持ちを楽にするために役立ちます
- ・深酒は控えましょう

### ○被災した子どものいる保護者の皆さん

大人とは違った形で、行動・体・心の変化が現われることがよくあります

- ・赤ちゃん返り(おもらし、指しゃぶりなど)
- ・甘えが強くなる
- ・わずかな物音で起きたり、夜泣きをしたりする
- ・遊びや勉強に集中できなくなる
- ・元気が良過ぎたり、活発に動き過ぎたりする
- ・イライラして機嫌が悪い
- ・表情がぼーっとしたり、落ち込んだりする

- ・家族と一緒に時間を増やしましょう
- ・抱っこするなどスキンシップを増やしましょう
- ・会話を多くし、否定せずに聞いてあげましょう
- ・むやみに叱ったりせず、受け止めてあげましょう
- ・頑張りやの子どもは、負担が大きくなり過ぎないように注意して見守りましょう

### ○懸命に働いている支援者の皆さん

自分を大切にすることが、新たな希望へとつながっていきます

- ・強い疲労感、脱力感がする
- ・不眠が続いたり、途中で目が覚めたりする
- ・頭痛、肩こり、吐き気、腹痛、食欲不振などがある
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・気分が沈んで無気力になる
- ・緊張や不安が強い
- ・ああすればよかった、という思いや何もできないという無力感を覚える
- ・災害の光景が繰り返し目に浮かぶ

- ・睡眠、休憩、食事、水分を意識的に取るように心掛けましょう
- ・少し体を動かし、緊張をほぐしましょう
- ・自分の今の気持ちについて、落ち着いて考えてみましょう
- ・職場の仲間と体験を分かち合い、考えと気持ちを整理しましょう
- ・家族や友人を大切に、ゆっくり話を聞いてもらいましょう

## 『燃え尽き症候群』とは？

長期にわたり、援助活動に打ち込むあまり、心身が疲労し感情が枯渇してしまうことがあります。無力感、抑うつ気分、落ち着きのなさ、不眠などを伴います。対人援助職の人に多く、意欲的な人ほど起きやすいといわれています。

## ～職場のリーダーの人へ～

- ・どんなに忙しくても、スタッフの定期的かつ十分な休息を確保しましょう
- ・業務後には、話し合いの場を設けるなどしてチーム全体でストレスを処理しましょう

問い合わせ先

旭中央病院 ☎63-8111