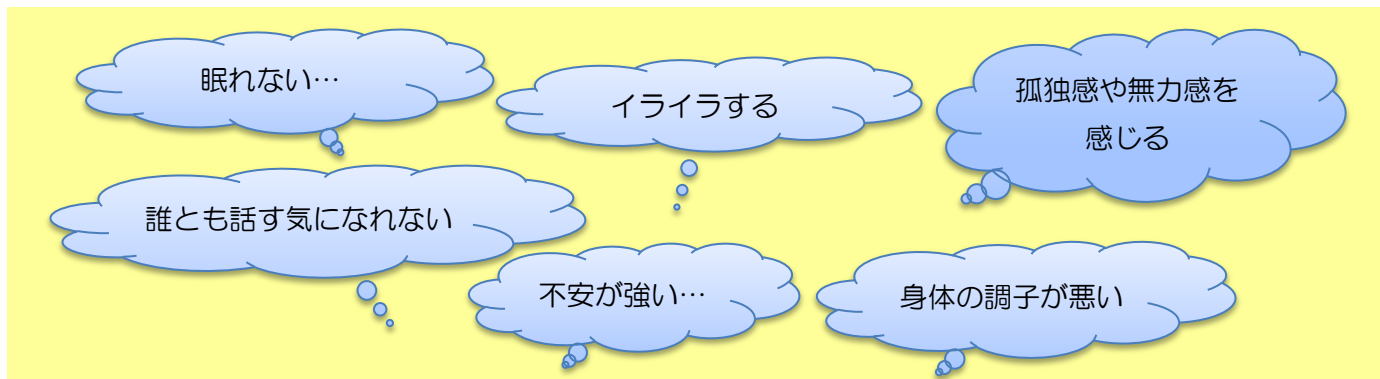


被災された みなさまへ

★★★ こころの健康を守るために ★★★

【災害後の心と体の変化について】

ショックな出来事を体験した後、私たちの心と身体にはさまざまな変化が起こります。



これは日常とかけ離れた大変な出来事に対して誰でも起こりうる正常な反応です。
多くの症状は時間がたつと自然に回復していきませんが、回復の速さは一人ひとり違います。
自分のペースでいいので、頑張りすぎないようにしましょう。

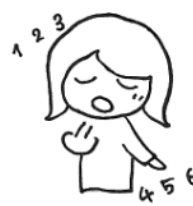
【少しでも乗り越えやすくするために・・・】

〈対応方法〉

- 1 休息をとりましょう
- 2 食事や水分を十分にとりましょう
- 3 お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の取り過ぎに注意しましょう
- 4 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
- 5 眠れなくても、横になるだけで休めます
- 6 お互いに声をかけ合しましょう
- 7 つらい気持ちは「治す」というより「支えあう」ことが大切です
- 8 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

★気持ちが動揺したり、不安なときに落ち着く方法（5～10回ほど繰り返しましょう）

- ① 3つ数えながら鼻から息を吸います
- ② そのまま息を止めます（3つくらい）
- ③ 6つ数えながら、ゆっくり息を吐きます



※ 吐くときに少しずつ身体力を抜いていきましょう

～ 子どもや高齢者の心の変化にも注意しましょう ～

〈子どもの場合〉

- よく泣く
- 怒りっぽく、機嫌が悪い
- 反抗的になる
- 災害体験を遊びとして繰り返す
- 夜泣き・おねしょをする
- わがままを言う、ぐずぐず言う
- 気が散りやすくなる
- 眠れない、食欲がない
- 急に興奮する
- 赤ちゃんがえりをする

〈高齢者の場合〉

- 平気そうでも、反応が乏しくなっている（ぼんやりして見える）
- 神経が過敏になり、怒りっぽくなる
- 眠れていない
- …など



〈対応方法〉

- 一緒にいる時間を増やしましょう
- 否定せずに話を聴いてあげましょう（ただし、話したくない時には無理に聞き出さないようにしましょう）
- 子どもには、抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理にとめないようにしましょう

～～ 家族や友人を支えている人へ ～～

少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

〈援助する側の陥りやすい3つの危険〉

- 援助する側は「隠れた被災者」です。援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。
- あなたはスーパーマンではありません。災害現場でストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。
- 自分の背中は見えません。気づかぬうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

〈支援者に起こりやすいストレス症状〉

- 物事に集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐに腹が立ち、人を責めたくなる
- 状況判断や意思決定にミスがある
- 頭痛がする
- 落ちこみやすい
- 物忘れがひどい
- よく眠れない
- 不安が強い
- 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる

休む時間がとれなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。それでも症状が長引くようなら、医者や保健師に相談するようにしましょう。

相談窓口はこちら



- 岡山市こころの健康センター
相談電話 (086) 803-1274
月～金 9:00～12:00/13:00～16:00
(祝日・年末・年始を除く)