

さいがいじ 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

○少しでも今の状態を回復するために

- ・まず、睡眠・休息・食事をできるだけ十分に取しましょう。
- ・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、

早めに専門家(医師、保健師、看護師等)に相談しましょう

- ・気持ちや身体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とき。
- ・家族、友人の心や体の様子を見て、心配なことがあるとき。

