

災害後のこころのケアについて

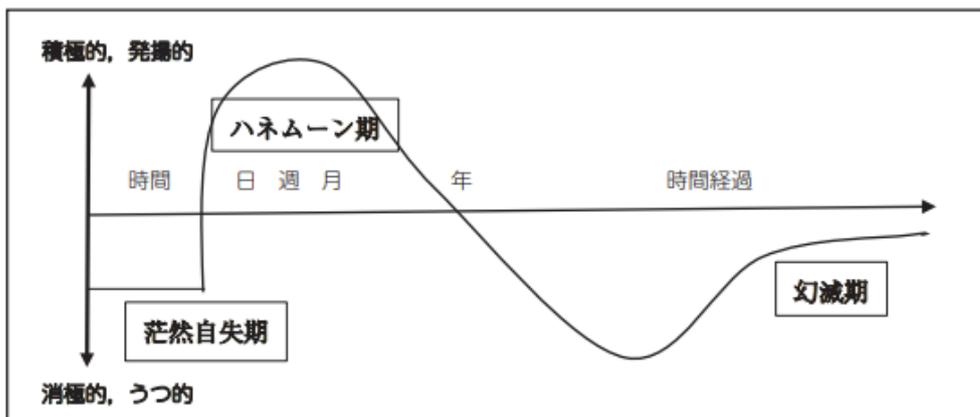


石川県こころの健康センター

① 災害後のこころの動き

令和6年能登半島地震は誰もが経験したことのない大きな災害となっています。突然の出来事であり、日頃からの備えでも対応できない規模の被害をもたらしています。いまもなお、今までに経験したことのない生活を強いられています。

大きな災害の後、ショックを受けたこころは時間とともに変化し、回復へ向かっていきます。変化の過程はさまざまですが、同じようなパターンがみられることが知られています。



外傷ストレス関連障害に関する研究 金 吉春 「心的トラウマの理解とケア」より一部引用

すべての人が同じように立ちなおれるわけではありません。

被害を無理に忘れようとすることは逆効果です。大きなショックを受ければ、回復には多くの時間が必要になります。まずは自分自身をねぎらうこと、そして周りの人とお互いの努力をねぎらうことが前向きな力を取り戻す助けとなります。

② 災害後に起こることとからだの変化

まずは今のご自身の健康状態を、災害前の健康状態と比べてみてください。次に挙げた反応は、災害などで大きなショックを受けた直後に起こる反応です。それらのほとんどは安心した生活を送ることで自然に回復していきます。しかし、回復には時間がかかり、その程度も人それぞれです。長くこのような反応が続き、悩まされている方は、まずはできることから取り組んでみてください。

からだの調子について

- 眠れない、朝早くに目が覚める
- 熟睡感がない
- 食欲がない
- 下痢や便秘が続いている
- 疲れがとれずからだのだるい
- 疲れやすい
- 頭痛・めまい・肩こりに悩んでいる
- 何も無いのに胸がドキドキする
- 胃の不快感
- 悪い夢、変な夢ばかり見る

行動について

- 最近声を上げて笑ったことがない
- 決断力が鈍くなった
- 人に会うのが面倒くさくなった
- 反応が遅くなる
- 落ち着きがなくなる
- 表情が暗くなる
- 涙もろくなる
- 飲酒量が増えた

子どもに起こりやすい変化

- 朝起きれない。夜尿、頻尿
- 一人でのいるのを怖がる、大人と離れたがらない
- いつもびくびく、びっくりしやすい
- 出来事のことを話したくない
- 出来事が起きた時に、自分を責めたり、周囲を責めたりする
- うまくいかないと悲観的になる
- 落ち着かない、注意、集中力が難しい
- 自分を傷つけたり、無謀な行動がみられる…など
- できていたことができなくなる

高齢者に起こりやすい変化

- 抑うつ傾向が目立つ
- 急に物忘れがひどくなる
- 夜間うろうろと徘徊する
- 自分が今どこにいるのか、わからなくなる

気持ちについて

- 悲しさや寂しさが強い
- イライラしやすくなる、怒りっぽい
- 集中力がない
- 仕事にとりかかる気になれない
- 気分が高揚してしまう
- 好きなこともやりたくない
- 物事を悪い方向へ考え、これから先の自信がない
- 物音や揺れなどに敏感になる
- 悪いことをしたように感じて自分を責める

反応が強く、日常生活に影響していると感じる方は相談機関の利用をおすすめします。

③ こころとからだの回復とストレス

ストレスや悩み事が重なると、回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスと一口に言っても災害そのものが大きなストレスであったことはもちろんですが、元々あったストレスが強まって出てきているということも考えられます。まずは今、どんなことが問題になっているのか整理しましょう。

仕事のストレス

人間関係、異動、転職、退職、昇進、仕事量の増加、失敗、失業

家庭のストレス

結婚、離婚、家族間の不和、死別、子供の自立、引越し、介護、子育て

経済面のストレス

借金、経営不振、倒産、給料カット、生活費

健康面のストレス

病気、けが、体力の低下、病気の再発・慢性化

全てのストレスの原因がはっきりと分かるとは限りません。

自分では気づきにくいストレスもあります。また、解決に時間のかかるものもあります。しかし、ストレスを溜め込んでいけば、こころやからだに影響が出てくる場合があります。そうなる前に、少しずつでもストレスを解消し、健康な自分を支えましょう。

④ こころの健康を守るために

(1) 睡眠

十分な睡眠を取るとは、こころとからだの健康を維持するための基本です。からだの疲れをとること、免疫機能が高まって風邪を引きにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間に加え、質のよさも大事です。

快適な睡眠をとる生活習慣のポイント

◎朝

カーテンを開け、朝日を浴びる。(体内時計がリセットされます)

睡眠時間にはこだわりすぎない。(適正な睡眠時間は人それぞれです)

◎昼

定期的な運動習慣を持つ。(日中と夜の体温差が快眠につながります)

昼寝は短く 20 分、午後 3 時までにする。

◎夜

夕食は腹 8 分、寝る 3～4 時間前にすませる。(胃腸が働いているとよく眠れません)

寝る前のコーヒーやお茶は避ける。(カフェインは脳を覚醒状態にします)

眠れないからと言ってお酒を飲みすぎない。

ストレスによる睡眠障害

「眠れないだけ」と不眠を放っておくとこころとからだに、さまざまな悪影響が起きます。不眠と一口に言っても原因はさまざまです。どうしても眠れない状態や、寝ても熟睡感がないなどの症状が続くようでしたら、医療機関に相談しましょう。

(2) リラックス

からだがりリラックスするところもリラックスします。人それぞれいろいろなリラックス法がありますが、ここでは一人でできるリラックス法をご紹介します。自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

- ・楽しいと思うことをやる
- ・ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ・腹式呼吸
- ・自然の音を聞く

(3) 気づき支えあう

あなたの身近な人の健康状態に変化はありませんか？

調子が悪いと感じても、自分からは言い出せなかったり、相談できなかつたりすることがあります。眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、身近な人の様子が「いつも」と違ったとき、どんなことができるでしょうか。

身近な人の「変化」や「助けを求めるサイン」に気づき、打ち明けるきっかけを作ってくれる人が周囲にすることで、適切な行動や支援につながっていきます。

▶声かけ

変化やサインに気づいたら声をかけ、話すきっかけを作りましょう。

子どもは自分から周りに相談できないこともあります。こころの傷は見えないので、「わがままな状態」と誤解されることもあります。まわりの大人が普段と違う様子に気づくことが大切です。

▶話を聞く

「話を聞いてもらうだけで安心した。」という方もいます。話を聞くときは、時間をかけて耳を傾けましょう。さらに相手の状況を心配していることを伝えましょう。

子どもの感情を理解し、気持ちを受け止めましょう。大切なのは、寄り添いや見守りによって子どもが安心を感じられるようになることです。

▶つなぐ

自分の状況を言葉にして、身近な人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができ、ストレスの解消につながります。しかし話を聞くだけでは解決が難しかったり、身近な人がなかなか回復しないと感じたりしたときは地域の相談窓口等に相談しましょう。

はじめは相談機関への相談に抵抗を示す方もいるかもしれません。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案したり「一緒に行こう」と勧めたりするなど、相手の気持ちを踏まえて対応しましょう。大切なのは、一人で解決しようと抱え込まないことです。

※特に子どもの変化には、保護者が戸惑い、悩み、一人で抱え込んで、自分を追い詰めてしまうことがあります。

⑤ 子どものみなさんへ

子どものみなさんへ
(ぜんぶで3ページあります)

みてくださってありがとうございます。

じしんなど、さいがいが起こると、
からだやところが「いつもとちがう」と感じることもあるかもしれません。
それはだれにでもおこるしぜんなこと、
だんだんよくなることが多いと言われています。

ここには3つのことが書かれています。

○今回のじしんについて

- さいがいのときにおこるころやからだのへんか
- ちょっとためしてみるとほっとするかもしれないこと

どこから読んでも、ぜんぶ読まなくても、だいじょうぶ。
自分のペースとタイミングを大切にして、まずは自分のほっとする時間や、
すきなことを大事にしてくださいね。

どんなことが起こっているの？

1月1日に日本海にちかいところでじしんがありました。
命をまもるために、安全な場所ににげることがあります。

とても広いはんいでじしんがあったので、
テレビではいつものばんぐみをへんこうして、
じしんのことをつたえています。

ふだんとちがうことが多いと、ふあんになることもあるかもしれません。
いろんな気持ちになるのはとてもしぜんなことです。
そんな時はまわりの大人や、そうだんできる場所（このページのさいごにのっ
ています）にはなしてみてもいいかもしれません。

大人もまだわからないことがあるけれど、
少しでもはやく日常がもどるようにいろんな人がどりよくしています。
もし気になること、ききたいことがあったら、まわりの大人にきいてくださいね。
みなさんといっしょに考えたり調べたりします。

じしんやしんさいがあった時、こころやからだはどうなるの？

しんさいがあったとき、からだがいつもよりかたくなったり、
こころがざわざわしたり、ねむれなくなったり、何もしたくなくなったり、
からだやこころがいつもとちがうと覚えることがあるかもしれません。
それは、とてもしぜんなこと、大切なサインです。

<からだのこと>

どこかがいたくなる、からだがかたく感じる、
ごはんがおいしくないと感じる、ねむれなくなる・すごくねむたくなる、
なんとなくうごきたくない、などが起こることがあります。

<こころのこと>

なんだか落ち着かない、イライラする、集中できない、
楽しくない、自分のせいだと思う、
などの気持ちになることがあります。

ここに書いてあるのは一つのれいです。
おこるへんかは、一人ひとりちがいます。

そのようなときにどうしたらいいの？

わからないことや心配なこと、知りたいことは、口に出してみたり
まわりの大人にきいたりして、だいじょうぶ
いつものあそびやすきなことを大切にしてみる
ちょっとからだをうごかしてみる
自分で決めたいことを決めたり、
自分が大切にしていることをつたえてもだいじょうぶ
ニュースからちょっとはなれる時間を作ってみる

おわりに

よんでくれてありがとうございます。
ここに書いていないことや、すでにくふうしていることもあるかもしれません。

ぜひ、自分が感じていることを大切にしてくださいね。
「そうだしょうかな」「どうしょうかな」と、まよったときに
いろんなことを話すことができる場所はこちらです。

<https://www.notalone-cas.go.jp/under18/>



みなさんの大切な毎日が、少しでも早く、安心できるものになりますように。
わたしたちも、いっしょにできることを考えていきたいと思っています。

このページを作った人：

おざわいぶき やまぐちありさ にしざきめぐみ さわだなおみ はせがわますみ
きょうりよくしてくれただんたい：

「いっぱんあおいふくし AI (エイアイ) けんきゅうじょ」

この、メッセージはWEB (ウェブ) サイトからもみれます。

子どもとそのまわりの人がじしん・さいがいのときにできること

<https://kodomocare.studio.site/kodomo>



こどもの心の専門家チームからこどものみなさんへ

地震・災害の時にできる「こころのケア」

<https://kodomocare.studio.site/>



能登半島地震に関連する相談機関

※令和6年1月時点（内容が変更されることがあります）

	窓口	電話番号	受付時間	備考
こころの健康	石川こころのケアセンター	0120-333-247 (フリーダイヤル)	平日 9:00~17:00	災害相談専用
	石川県こころの健康センター	076-238-5750	平日 8:30~17:15	
	こころの相談ダイヤル	076-237-2700	平日 9:00~17:00	
		0570-783-780	平日 17:00~翌9:00 土日祝日	
	石川県発達障害支援センター	076-238-5557	平日 8:30~17:15	
	よりそいホットライン 被災者専門ライン	0120-279-338 (フリーダイヤル)	10:00~22:00	
子ども	能登半島地震 子供のこころ相談テレホン	0120-48-0874	平日 13:00~18:30	震災で被害を受けた子ども や保護者
	能登半島地震 進路・学習相談テレホン	0120-873-783	平日 9:00~17:45	

	窓口	電話番号	受付時間	備考
専門相談	金沢弁護士会	080-8995-9483	平日 10:00~16:00 (12:00~13:00 除く)	法律相談
	へるふねっといしかわダイヤル (石川県司法書士会)	076-292-8133	平日 10:00~16:00	司法書士相談
	災害無料電話相談 (日本司法書士会連合会)	0120-315199	17:00~20:00	

	能登半島地震関連者相談専用ダイヤル (独立行政法人国民生活センター)	0120-797-188 (フリーダイヤル)	10:00~16:00 (土日祝日含む)	地震に関連する消費者トラブル(対象地域:石川県、新潟県、富山県、福井県)
	自然災害又は大規模な事故等による災害被災者のための心と健康の相談ダイヤル (石川産業保健総合支援センター)	076-265-3888	平日 13:30~16:30	被災した事業者、労働者及びその家族。その支援を行う方。
行政相談	災害相談用フリーダイヤル (総務省石川行政評価事務所)	0120-776-110 (フリーダイヤル)	8:30~17:15 (土日祝日含む)	各種の支援措置などの問い合わせ

熊本県精神保健福祉センター発行「くまモンと、前へ」を参考に作成しました。