

この度の東北地方太平洋沖地震により被災されました皆さま、そのご家族や関係者の皆さまには心よりお見舞いを申し上げます。また、お亡くなりになられました方々へは心よりご冥福をお祈りいたします。

今も尚、余震等が続いておりますが、まずは被災地の皆様が1日でも早く安心できる場を確保でき、食料や暖かい衣類などの必要物資が不足なく届き、少しでも心休まることが出来るよう願っております。

ヒューマニーズ相談センターでは、カウンセリングや情報提供を通して皆さまの心身の不安をケアしていけたらと思っております。

災害後のストレスケア

★ショックを受けた後に起きることのある反応

恐ろしい災害などを経験した後では、以下のように心身に変化や動揺があらわれることがあります。これは**受けたショックを和らげるためのごく当然の自然な反応**ですので、焦らず、抵抗せず、できるだけゆっくりと休養をとることを第一に心がけてみてください。

身体症状：冷や汗、不眠、不安、恐怖のために眠れなくなる、頭痛、腹痛、のどの渇き、寒気、吐き気、湿疹、けいれん、嘔吐、めまい、胸の痛み、高血圧、動悸、筋肉の震え、歯軋り、視力の低下、発汗、息苦しさなど

精神症状：落ち込み、無気力感、気が高ぶる、妙に冷静になってしまう（感情麻痺）、自責感（災害が自分のせいではないかと自分を責める）、涙が止まらなくなる、理不尽な怒りなどの感情の波、注意・集中困難、判断力の低下、過度の緊張状態、過覚醒、悪夢など

※「つらい、しんどい」と感じたときは、一人で抱え込んで我慢をせず、早めに専門家にご相談ください。

★大きなショックを受けた後の心の変化

時間の経過

ショックと麻痺状態（あまりの打撃に呆然としてしまう）

現実否認（こんなことが現実に起こるわけがない）

パニック（気持ちは焦るが、どうしてよいかわからない）

怒りと不当感（どうして自分がこんな目にあうのか！という怒り）

罪悪感（自分が悪かったせいで、こんな目にあってしまったのかも…）

抑うつ感・孤独感（何をやる気にもなれない…。誰も助けてくれない…）

あきらめ・受容（仕方ない、今の状況からなんとか頑張っていこう）

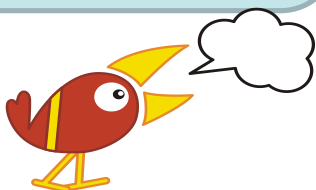


★ストレス軽減の方法

誰かに体験を話す

お互いに話し、聞きます。その時は「できごと」「考え」「気持ち」の順に話しましょう。また、感情は抑えずに、泣きたい時は泣くことも必要です。

文章に書くことや絵を描くことも有効です。



助けを求める

辛さを一人で抱え込まずに、誰かに助けをもとめましょう。辛さを分け合うことで心が軽くなります。

スキンシップ

親子や家族、友人、ペットなどのスキンシップも、緊張をほぐすのにとても良いです。

深呼吸と軽い運動

ストレスがあると呼吸が浅くなりがちです。また、身体も緊張していますので、ゆっくり呼吸をしながら、身体をストレッチすると有効です。

自分の時間を持つ

日常そのものが大変な時だからこそ、ほんの少しでも自分のための時間を持ち、気持ちが楽になることをしましょう。

★二次災害を防ぐ

災害後の対応を行う方は、非常に緊迫した状況の中で仕事をします。不安や疲労、情報不足など、悪条件の中で、中には悲惨な現場に立ち会う方もいらっしゃるかと思います。

これだけのストレス下でオーバーワークを強いられれば、感情的にまいってしまうのは人間として自然なことです。心身の後遺症を残さないため、各々のセルフケアが不可欠です。

パートナーを作る

- ・必ずペアを組んで行動し、お互いの様子を常にチェックする。
- ・相手に疲れが見えたら、少しの時間でも休むようアドバイスする。
- ・仕事の後は、体験したこと・感じたことを話し、感情を吐き出す。
- ・互いに「よくやった」と声をかけあう。

休憩をとる

- ・たとえ5分でも、現場から離れて深呼吸したり、甘いものを口に入れるなどで、心身の疲労は回復する。
- ・家に帰った後は、十分な食事と睡眠を摂る。



ペースを守る

- ・決められたシフトを守る。
- ・深呼吸で落ち着きを取り戻す。
- ・軽い運動で身体をほぐす。
- ・リーダーは無理のない交替制のシフトを作り周囲の疲労やストレス反応に注意する。

自分の限界を知る

- ・人によって、イライラ・極度の早口・極度の無口など、心身の疲労が限界になったときのサインはさまざま。自分の限界サインをパートナーに伝えておく。
- ・目の前に助けを必要とする人がいても、自分がすべてやろうとするのは無理。そのことを理解しておく。

★子どもたちへの心のケア(小学生以下のお子さんを持つ方へ)

● ぜひ心掛けてもらいたいこと

いつもより複数家族全員でいるようにしたり、一緒に遊ぶようにする。

子供をできるだけ一人にさせないようにする。

抱きしめる、頭をなでる、手を握っているなどスキンシップを頻繁にする。

「大丈夫だよ」「ママがついている」「何があっても守るから」と頻繁に声をかける。

子供に、今どう思っているか気持ちの確認を行う。よく話を聞くようにする。

※但し、無理には聞き出さない

今の動揺した感情(悲しみ、怒り、不安)を感じることは普通であると教える。

お絵かき、作文など(言語以外にも)自由に気持ちを表現させる。

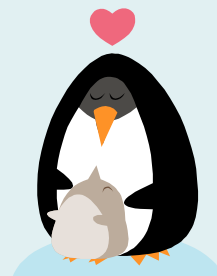
友達とのコミュニケーションの場に参加させる。

子供にも負担にならない程度の役割を持たせる、手伝いをさせる。

● 控えて欲しいこと

甘え、赤ちゃん返り、夜尿が見られても叱らない。

被災のニュースや新聞などはできるだけ見せないようにする。



ヒューマニーズ相談センター

株式会社スタッフサービスからご就業中の皆様専用ダイヤル

相談受付



0120-008-559

※匿名・無料でご利用いただけます

平日 10:00~20:00

土曜 10:00~17:00

日祝日・年末年始休み