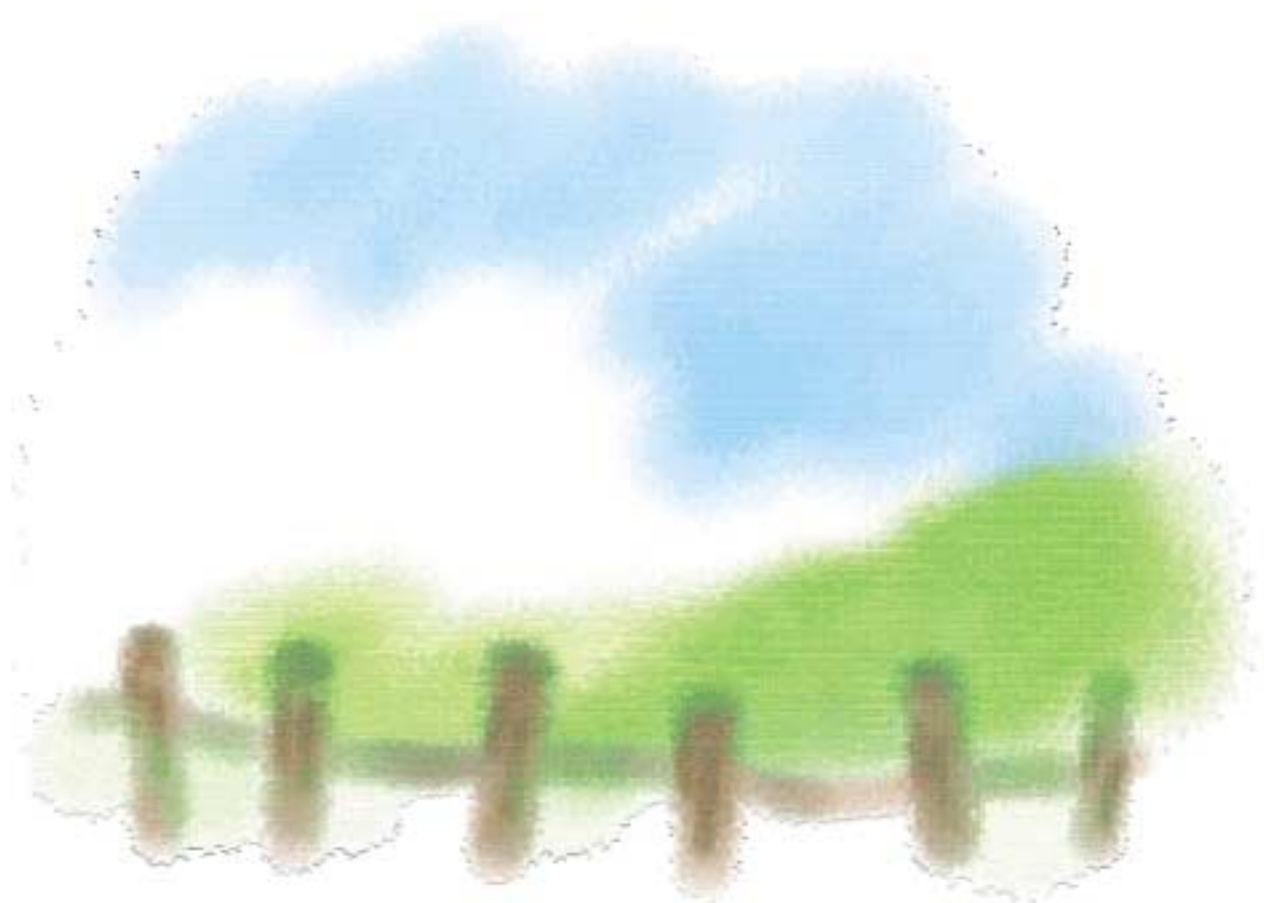


あなたの心のケアのために ～ 災害とこころ～



宇和島中央保健所

宇和島市天神町7-1
宇和島地方局内



このたびの事故は、突然に、そして衝撃的に、私たちの心に多くの深い悲しみをもたらしました。

特に、ご本人やご家族の方は、心に多くの傷を受けられたことと思います。

皆様も、毎日やりきれない気持ちで過ごしておられることでしょう。

支援する人も、気づかないうちに大きなストレスがかかっています。

このパンフレットは支援される方々に、ご本人やご家族の皆さんの気持ちを理解していくための参考に作りました。ご本人やご家族とともに、どう対処すればよいか考えてみませんか。

次のような気持ちがおこることがあります。

悲 し み

愛する人や大切なものが傷ついたり、失った悲しみ

恐 れ

同じような災害がまた起こるのではないかという恐れ

怒 り

なぜこんなめにあわなければならないかという怒り
他の人から理解してもらえないことへのイライラ

不安・無力感

将来どうしたらいいのかわからない不安
災害の前には、人間はなんとはいかないものかという無力感

気 兼 ね

自分だけが無事だったことへの気兼ね

心 苦 し さ

自分が他の人に助けられているという心苦し さ など



このような気持ちは当たり前の反応です。
このような気持ちは徐々に弱まります。

ただ、中にはいつまでもこのような反応が続いたり、
少し時間が経ってから思い出したりすることがあります。

— 心とからだの健康をとりもどすために —



災害によって傷ついた心は どのように癒されるのでしょうか ～心とからだの健康を保つためにできること～

心も「ケガ」をするのです 心がケガをするとどんなことがおきるのでしょうか

事故によるショックで、心は大きなケガをしてしまいます。心がケガをするといろいろなことがおこります。

- 心淋しく、もの悲しく、涙が出てくる。時には声を出して泣き叫ぶこともある。
- 誰とも話したくないと言う気持ちになったり、逆に誰かと話したくてたまらなくなる。
- やり場のない気持ち、はけ口のない気持ち、どうやってみてもすっきりせず、物事が進まないで押さえつけられている気持ち。いわゆる欲求不満状態。
- 腹が立ってくる、イライラして怒りっぽくなる。人やものに当たったり、じっとしてられない気持ちになる。
- ああすればよかった、こうしておいたらよかったと悔やみ、自分を責める。同じことばかりが頭に浮かぶ。
- 何をしても無駄だと考えたり、すねたり自暴自棄な考え方になる。
- 眠りにくい。眠っても浅い。すぐに目が覚めてしまう。悪夢にうなされる。寝汗をかく。
- 何でもない、自分は平静だと過度に自分を押しさえる。自分は健康だ、心配ないと強く思う。助けは必要ないとかたくなになる。
- 何をしていたかわからないなどの物忘れが多くなる。ぼーっとしてしまう。

また、体の調子にも影響することがあります。

- 食べてもこなれない。胃がもたれる。食欲がない。吐き気がする。胃が痛む。便秘や下痢をする。
- 頭痛がする。頭がズキズキしたり、ドーンと重い。集中力がなく、何をしてもその気になれない。

「こころ」と「からだ」は密接な関係にあるのです

・神経過敏と内臓症状

何となくけだるい、胃のあたりが重苦しい、吐き気がする、のどがつかえる、胸がドキドキする、息苦しい、頭が重い、めまいや耳鳴りがするなどなど……こうした不調の中には病院で検査を受けても異常が見つからないものがあります。

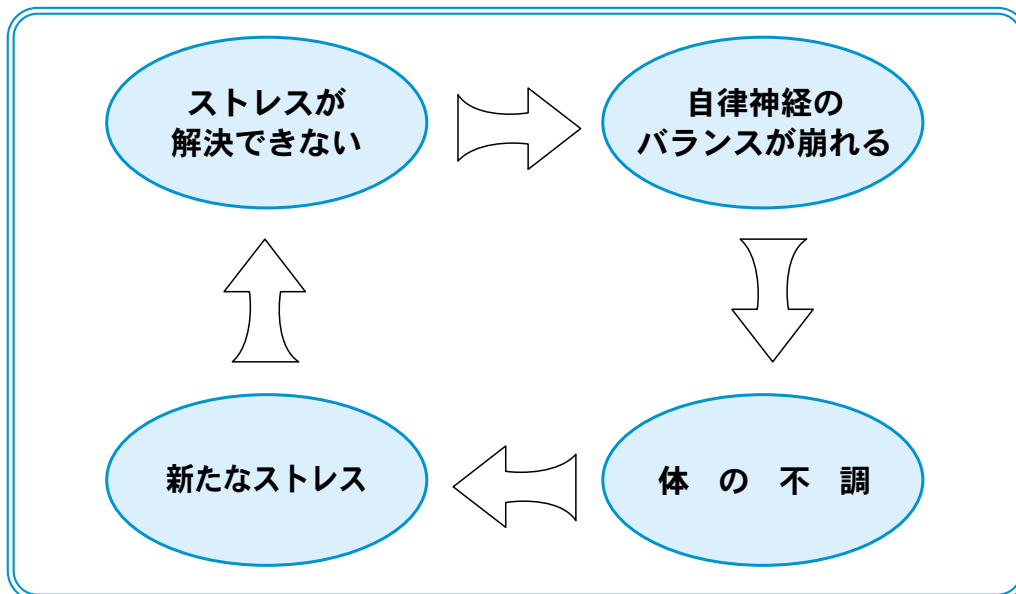
内臓に病気がなくても、その内臓をコントロールしている神経（自律神経）が過敏になったりバランスが崩れるとこのような症状がおこるのです。



悪循環になっていませんか？

・ストレスが引き起こす悪循環

からだをコントロールする自律神経の働きが乱れる原因にはいろいろあります。なかでも精神的な悩みやストレスは大きく影響します。そして、体の不調は新たなストレスとなり悪循環を引き起こします。



これらは多くの場合には自然に回復してきますが、回復までに長い時間がかかることがあります。



回復のためにできること

心とからだの健康を保つためにこんなことに気をつけましょう



○気持ちを言葉にしてみましょう。

心を癒すと言うことは、決して悲しみを取り除くことではありません。そんなことは誰にもできないのです。悲しいことは悲しい。それはとても大切なことです。悲しいと言いましょ。つらいと言いましょ。悲しいと、つらいと言える場所を探しましょ。感じたことを口に出すと少し楽になります。そして、何度も話しながら、少しずつ自分の体験としての出来事を整理していきましょ。

○ちょっと一休み。

全力で頑張りすぎないで、定期的に休みをとらましょ。

強いストレスを受けると身体も心も強い緊張状態に入ります。ずっと緊張しているので、自分が疲れているかどうかよくわからなくなります。自分では、疲れていないと思っても、休みをとらましょ。いつもの定期的な休みを断らないようにしましょ。

○まずはふだんの生活を大切にしましょ

事故の直後は生活が大きく変わりますが、徐々に生活は落ち着いていきます。そうしたら、特別なことよりも、まずは毎日の暮らしを大切にしていましょ。起床の時間や食事の時間、服装・身だしなみ（入浴・歯磨き・化粧）、仕事・学校・家事など、普通のことを普通にしていましょ。そうすると普通のことと特別なことが少しずつ分かれていきます。

○栄養をとり、リラックスできるものを見つけれましょ。

身体が回復してくるとゆとりが生まれます。栄養のあるものを食べましょ。食べたら、身体を動かしましょ。強い緊張は身体を固くします。体操や散歩をしたりします。趣味を持っている方はそれをしていましょ。わずかな時間でも生活の中に取り入れていくことが大事です。

○表現できるものを探してみましょ。

つらい出来事の後にはうまく言葉にならないけれど、何か重たいものが、常にのしかかっているような感じが生じたりします。こういうときにはまだ自分の中に何かが残っているのです。それらは自分の中に閉じこめず、他のエネルギーに変えて発散できるものを探してみることも大事です。何でもかまいません。絵を描いたり、俳句をしたり、スポーツをしたり、地域や学校の集まりなどに出かけてみたりするのもよいかもしれません。



○家族や友だちとの時間を大事にしましょう。

つらい体験の後は一人になりたいときもあります。これも大事なことです。でも、少し落ち着いてきたら家族や友だちと過ごす時間も大事にしましょう。お互いが、それぞれの悲しみを持つのではなく、みんなでその出来事を分け持ちましょう。家族として、友だちとして、その体験と一緒に乗り越える仲間です。つらい体験の話題も、無理のない範囲でかまいませんから、避けずに話していきましょう。お互いに悲しみを分け合えるのが家族であり友だちです。

○自分のペースを大切にしましょう。

回復の速さは人それぞれ違います。また、悲しみの癒えるスピードはそれぞれ違うものです。お互いの気持ちが違って、それを認めてあげてください。悲しみを乗り越える道はたくさんあり、それぞれに違うものです。その人なりの道を探せるようにしていきましょう。

○専門家に相談してみましよう。

非常事態ストレスは時間とともに軽くなり、徐々にふだんの生活がまた戻ってくるのが普通です。しかし、大きなストレスのために生活そのものが変わったり、強いショックで心に大きな傷ができることも不思議なことではありません。身近な人にさえ打ち明けられない気持ちでも、専門家ならじっくり聞いてくれるはずです。ためらわずに相談してみましよう。

また、もし身体症状がひどく出ていたり、不眠や気分の落ち込み、イライラが長く続くようでしたら、病院などへの受診も必要です。病院でもらうお薬には心身のバランスをとるものがあります。薬などを利用して、よりすみやかに自分の生活を取り戻すことも大切なことです。



＝ 眠れないときは ＝ 「健康」のためには「良質」の睡眠が必要です。

眠れないと疲れやすく、集中力が低下します。
根気がなくなりイライラしやすくなります。
頭痛・耳鳴り・めまい・ふらつき・肩こり・下痢や便秘
がおこりやすくなります。

人間の活動のためには、睡眠による休息が必要です。
また、単なる休息のためだけでなく、内臓の機能や新陳代謝の中には、眠っている間にさかんになるものもあります。
つまり、健康のためには、健やかな眠りが必要なのです。



◎眠れるための工夫

*自分でできる生活上の工夫

- ▼ 寝室環境を整えましょう
(寝室に入る光や騒音の遮断・リラックスできる寝具の工夫)
- ▼ 入浴で心身の疲れをとりましょう
(温めのお湯でゆったりと入るなど)
- ▼ 軽い体操をして血行をよくしましょう
- ▼ 寝る前の飲食はさげましょう
- ▼ 自分なりの入眠方法をとってみましょう
(読書・音楽など)
- ▼ 朝はできるだけ一定の時刻に起きるようにしましょう

* 専門医に相談

▲睡眠薬を処方されたら

専門医を受診したら、睡眠薬を処方されるかもしれません。最近の睡眠薬は安全でよく効きますから、主治医の指示をよく守って正しく服用してください。

もし、自分に合わないと感じたらはっきりと主治医にそう伝えましょう。

眠れないでいるより、お薬の力を借りてでも最低限の睡眠を確保する方がずっと健康的です。

薬を一度飲むとやめられないとか中毒になるという人がいますが医師の指示によって徐々に減量していけばやめることも難しくありません。



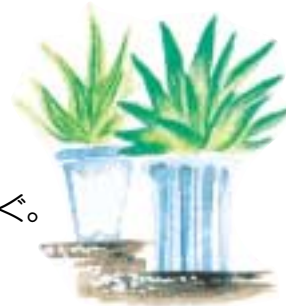
＝ 子供への接し方について ＝

大人は、自分のつらさ、苦しさを言葉によって語るすることができます。混乱した心の中を、言葉によって整理することができます。けれども、言葉によって自分の怖さ、悲しさ、つらさ、苦しさを十分に表現できない子供たちは、一見明るく振るまっているように見えても、心を痛めていることが多いのです。

子供たちと一緒にできること……

1 子供たちを注意して見守りましょう。

- ・ 親しい人たちと会うのを避ける。部屋に閉じこもって誰にも会おうとしない。いつもより極端に言葉が少ない。
- ・ 趣味やレジャー、自分の楽しみの量を極端に減らす。
- ・ 生活が崩れていく。身だしなみを気にしなくなる。昼夜が逆転したり、食事のバランスが悪くなる。
- ・ 必要以上に自分を責めたり、自他に厳しいことを求める。実現不可能な過大な思いを強く抱き続ける。
- ・ 安易な答えを探して、物事を簡単にすませてしまう。気持ちが固くなり、感情が乏しくなる。
- ・ 人生の上の重大な決断や進路の変更など、大切な決断を急ぐ。
- ・ 焦って何かしなければならぬと仕事を積み上げる。
- ・ アルコールやカフェイン飲料を多量に飲む。お菓子などばかり食べて、食事をとらない。



こうしたことがすぐに悪いわけではありません。

あまりに長く続いたり、心身共に負担が大きと思ったら
注意してください。

2 気持ちをじっくり聞いてあげましょう。

- ・ 子供たちは自分たちなりの方法で気持ちを表現しようとしています。それは、言葉でないこともあります。うまい表現ではないかもしれませんがじっくり聞いてあげましょう。
- ・ いやなことは早く忘れなさいという信号を送らないでください。
- ・ 事故のことを思い出す話題を、無理に取り上げることがないようにしましょう。

3 家族の問題として考えてみましょう。

- ・ 子供たちの感じていることは、家族の気持ちを代表している場合があります。そして、それが家族関係の問題を解く鍵を握っていることもあります。子供たちの問題を家族全体の問題として考えてみましょう。



4 マスコミの人との面会は、避けさせてあげてください。

かえって心の安定が崩れたり、落ち着きを失う原因になります。

5 体験を通して得たことはありませんか。

つらい体験をどうやって乗り越えたか、人のために役立てたことなど、経験から得たことを話し合ってみるのはいい方法です。

6 専門家への相談

家族や周囲の対応だけでは、うまく解決できない問題もあります。そんな時は、専門家へ相談してみましょう。専門家はその子にあった解決方法を見つけてくれるでしょう。

※それぞれの子供さんにより、
この事故を克服していく過程は異なります。

焦らず、恐れず、子供たちが
この痛みを乗り越える支援を行っていきましょう。

また、家族の方自身もストレスによって強い影響を受けています。

家族の方も子供さんと同様、心と体の健康に気をつけましょう。



＝ 支援にあたられる方へ ＝

誰かのために働くということは、素晴らしいことです。

しかし、そのことが気づかない間に自分自身に大きな負担をかけていることがあります。支援にあたってこられた方の受けるストレスは見過ごされがちです。でも、心身への影響は直接事故にあっていない方を「二次的被害者」にするほど大きいものなのです。

誰かのために働いてきて疲れを感じている方々、ここで一呼吸。

明日に備えるためにも、かけがえのない自分を大切にすることを忘れないでください。

このようなことは思い当たりませんか？

考え方の変化

- 同じことを繰り返し考える
- 考えがまとまらない
- 記憶力が低下している

気持ちの変化

- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろい・イライラする
- あの時ああすればよかったという自責の念
- 自分は何もできないという無力感
- 投げやりになり皮肉な考え方をしがち
- 他人に対して怒りを覚える
- 緊張や不安が高い

身体の変化

- 疲労・めまいを覚える
- 頭痛・肩こり
- 吐き気。胃痛がある
- 食欲不振や偏食になる
- 不眠が続く



こんなふうにしてみてくださいはどうでしょう

○自分の気持ちを考えましょう

どんな気持ち？どのくらいストレスを感じているのか？それははっきりとさせるだけでも、ずいぶんと楽になることもあります。

○マイペースで生活しましょう

気持ちと身体のリラックスが大切です。
健康な食生活、睡眠、運動、休息をとり、仕事を広げすぎないようにして、自分にあったリズムを保ちましょう。

○家族や友人を大切に、あなたの体験を分かち合いましょう

自分の体験や感情を言葉にすることは気持ちの整理に役立つことがあります。
同じような体験の持ち主と話をするのも、別の見方や感じ方を育てる助けとなるでしょう。

それでも心身の不調が続くときは？

このような心身の不調が続いて悩んでいる方は、一人で我慢しないで、専門家に相談しましょう。

特に、気分の落ち込みや不眠が続いたり、身体の不調がひどくなった場合は、「燃えつき」の可能性がります。
いったん燃えつきると回復するのは難しいので、気軽にご相談ください。



MEMO

