

熊本地震における「こころのケア」について

熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

大きな災害を体験すると、誰もみこころとからだに大きなストレスを感じます。ストレスがかかると、こころやからだは、それを何とかしようとストレス反応を出します。反応が出ることは自然なことです。

このような時には「こころのケア」が大切です。ここでは、「どんなストレス反応が出るのか」「どうケアしたら良いのか」などを簡単にご紹介したいと思います。

■さまざまなストレス反応

からだ

- 寝付けない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる
- 食欲が出ない、おいしいと感じない
- お腹や頭が痛い、めまい、吐き気、だるさ

気持ち



- 音や揺れなどにびくびくしやすい
- こわい 不安 1人になることを怖がる
- 何も感じない、やる気が出ない
- ひとりぼっちな感じ

行動

- 落ち着きがない はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり ベタベタ甘える
- ひきこもる 人に会いたくない
- アルコール量が増える



考え方

- 遊びや勉強に集中できない
- 考えがまとまりにくい
- ふとした時に災害の記憶がよみがえる
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分を責めてしまう



■ストレス反応とは

さまざまな反応は、大変な体験をしたあとにあらわれる自然な反応です。

通常は、安全で安心できる生活を続けているうちに徐々におさまっていきます。

同じ災害を体験しても、反応の強さやあらわれ方、反応の時期は、人によって異なりますので、今現在、反応が見られない場合でも、長期的に注意はしておきましょう。

■災害後の過ごし方

災害の直後は、気が張っていて頑張り続けることが出来ませんが、いつのまにか疲れがたまってしまう調子が悪くなることがあります。

「休息をこまめにとる」「食事や水分を十分にとる」「お酒を飲みすぎない」「心配や不安は信頼できる人と話をする」といったことに気をつけましょう。また、周囲の人とこまめに声を掛け合い、お互いの状態変化の把握をしておきましょう。遊びや共同の作業を通じて、人とのつながりを感じることも、こころが元気になる方法です。

ごろごろ横になってばかりいると下記のようなことが起こりやすくなりますので定期的に起き上がって散歩やストレッチ運動を行うこと心がけましょう。

- 筋力への影響 1週間の安静で20%筋力が低下し、元の筋力に戻すのに1ヶ月かかります。
- 関節への影響 関節の動きが低下し、動かす時に痛みを感じることがあります。
- 血圧への影響 起立性低血圧を生じやすくなり、起立時にめまい、頭痛、発汗を生じやすくなります。
- 精神への影響 精神的な落ち込みややる気の喪失といった精神機能の低下を認めることがあります。

■セルフケア

緊張しているからだとところをリラックスさせる方法があります。

• 肩のリラックス法 • 呼吸法 • 漸進性筋弛緩法 • 絆のワーク • 眠りのためのリラックス法 など
方法の詳細は下記をご覧ください。

- http://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765

(「日本心理臨床学会」の特設 HP「東北地方太平洋沖地震と心のケア」の中の「ストレスマネジメント技法集」)

- <http://shakai-ouen.com/> (PDF と動画)
(社会応援ネットワーク「リラクセーション実践例」)

■リンク

熊本市こころの健康相談 (PDF)

http://www.city.kumamoto.jp/common/UploadFileDsp.aspx?c_id=5&id=2079&sub_id=21&file_id=83125

子どもさんや高齢者への対応についても記載されています。

保健センター

TEL096-342-2164

学生支援室

TEL096-342-2766