

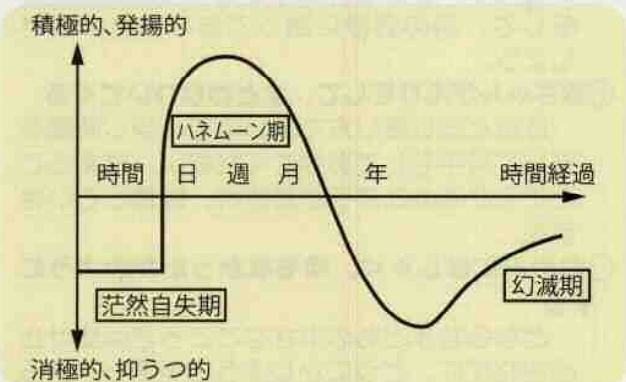
特集

# 災害時のこころの反応

## ～東日本大震災に関連して～

災害に見舞われると、こころもからだも色々な反応をします。気持ちが落ち込む、いらいらする、不眠、めまいや頭痛などのからだの不調が出る…これらは、「異常な事態に対する正常な反応」と言われ、誰にでも起こりうるものです。ほとんどの場合は、安全で安心できる生活を送る中で、時間の経過とともに消失していきます。

### \* 災害後のこころの動き



#### 茫然自失期／英雄期（直後～数日間）

何の感情もわからず、呆然とした状態が続きます。一方、危険をかえりみず、周りのために働く人も出てきます。

#### ハネムーン期（数日後～数ヶ月）

お互いに助け合おうという雰囲気生まれ、避難所等での共同体意識が強まります。

#### 幻滅期（数ヶ月後～1年あまり）

緊張状態が長引くにつれて、疲労感が強くなり、不満や怒りを生みます。アルコール等の問題も出てきます。

#### 再建期（半年後～）

被災後の新しい環境に適応していきます。

全ての人がこのような経過をたどるとは限りません。不安定な状態が長引いたり、以下のような症状が出ることもあります。

- 再体験：つらい体験が、突然ありありと思い出される。
- 回避：震災のことが思い出せなくなる。あるいは考えることを避ける。
- 麻痺：色々なことに対する興味関心がわかなくなり、感情が平板化する。

○過覚醒：ちょっとしたことに反応して、いらいらや不眠が出やすくなる。

このような、災害によって恐怖やショックを感じたことで現れる症状は「トラウマ反応」と呼ばれます。1ヶ月以上続く場合にはPTSD（心的外傷後ストレス障害）の可能性があります。

また、トラウマ反応のほかにも、災害で大切な人やものなどを失ったことによって起こる「喪失反応」や、災害で生活が一変してしまい、再建への不安が続くことによって起こる「日常生活上のストレス反応」があると言われており、災害に対する反応はさまざまです。

### \* 東日本大震災について

一般に、被災者の多くが遺族であるという指摘があります。特に東日本大震災の場合、遺族や遺児の数は10万人を超えています。通常、遺族は時間をかけ、時には専門的ケアを受けながら「喪の作業」と呼ばれる心理的プロセスを踏むと言われます。しかし、これほど甚大な被害が出た今回の震災では、「喪の作業」に落ち着いて取り組めない人も多く、専門的ケアも届きにくいと考えられます。

また、依然として行方不明者が多いことも特徴です。行方不明者の家族は、どこかで生きているのではという希望を持ちながら、不安な日々を送っています。震災によって自分自身も傷つきながら、家族の行方が分からないという現状に向き合っていくのは簡単なことではありません。

さらに、放射能の問題などで先に挙げた再建期に向かうことのできない人もたくさんいます。自殺者が増えているという報告もあり、こころのケアの必要性は高くなっていると言えるでしょう。





## 災害時のこころのケアについて

災害時には、心身にいろいろなストレスがかかり、その結果として様々なストレス反応が生じてきます。ストレス反応をおさめていくポイントについていくつかご紹介します。

### \* ストレス反応がおさまるポイント

#### 安心感・安全感

ホッとできるような時間や場所があるとこころが楽になります。

#### 気持ちを表す

泣く、笑う、話すなど素直な気持ちを周囲は受け止めましょう。無理に表現させることは逆効果です。本人のペースで表現してもらいましょう。

#### まわりの人とのこころの絆

家族や友人など、身近な人との遊び、作業、行事などを通じて「ひとりじゃない」と感じることができると「絆」が強くなります。

### \* 日常生活におけるケア

#### ○休息をこまめにとる

時間を決めてしっかり休息をとりましょう。

#### ○一日5時間以上寝る

眠れなくても良いので、横になって身体を休めましょう。

#### ○食事や水分を十分にとる

食事の時間を決めて忘れずに食べましょう。

#### ○お酒の飲みすぎに注意する

不安や眠れないときにお酒に頼ることは避けましょう。

#### ○心配や不安を感じたら誰かと話す

気がかりなことがあったら雑談でも良いので、信頼できる人と話しましょう。

### \* 子どもへのケア ～こんな時どうしたらいいの?～

#### ○災害ごっこをする

遊びを通じて子どものこころが整理されていくこともあります。やめさせようとせず、子どもの気持ちをくみとった言葉をかけてあげてください。ただ、子どもが辛そうにしている時は、子どもの気持ちをくんだ言葉かけをして、別の遊びに誘ってあげると良いでしょう。

#### ○赤ちゃんがえりをして、まわりついてくる

普段と同じ接し方でよいので、少し時間を割いて相手をしてあげてください。甘えることで子どものこころが癒され、回復していきます。

#### ○むやみにはしゃぐ、何もなかったかのようにする

どちらも子どもの小さなこころでは受け止めきれずに、どうにかしようと頑張っている姿です。「大変だったね」などと言葉をかけながら、見守ってあげてください。



#### <引用・参考文献>

心的トラウマの理解とケア第2版, 金吉春【編】, 2006, じほう  
支援者のための災害後のこころのケアハンドブック,  
静岡県臨床心理士会, 2010, 静岡大学総合防災センター



#### 「咲いたまごころ」第17号

(平成24年3月発行に掲載されたものです)

さいたま市 発行：さいたま市こころの健康センター

こころの健康センターは平成30年2月13日に移転しました。  
〒330-0071  
さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
電話 048-762-8548