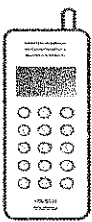


こころのケアの電話相談

- ◎ 災害によるショック、避難所生活でのストレス、人間関係の悪化、将来への不安など相談したいのに相談できる人がいない。
- ◎ 相談できる人はいるが、相談内容をあまり知られたくないという理由から我慢している。

こころに強いストレスがかかっていると、いろいろなことがおこります。

- ・眠れない
- ・イライラする
- ・頭痛や肩こりがひどい
- ・誰とも話す気になれない
- ・あの時の光景が何度も思い浮かぶ
- ・この先もいいことはないような気がする



こんな症状のある方は、こころに強いストレスがかかっているかもしれません。

誰かと話をすると、すこし気持ちがやわらぐかもしれません。

【こころのケアホットライン】

フリーダイヤル

専用電話
毎日

(和歌山県精神保健福祉センター内)

精神保健福祉センター、児童相談所職員及び臨床心理士会員が相談に応じます。

和歌山県 こころのケアチーム巡回中

和歌山県からの要請を受けて、各避難所やご家庭を巡回訪問している
精神科医師と専門スタッフのチームです。

長引く避難所生活が不安だ・・・。

- ・長期にわたる避難所生活で、身体的・精神的に疲労が溜まり、常にイライラして
落ち着かない。
- ・女性にとって長期にわたるプライバシーのない生活は、精神的にストレスとなってしまう。
悩み事を相談したいが、周りも大変だからと相談できずに抱え込んでしまう。

からだの変調が気になる・・・。

- ・体がまだ揺れているような気がする。
- ・不安で眠れない、眠りが浅い。夜中に目が覚める。

今後、どうなるのか・・・。

- ・考えがまとまらない、何も手につかない。
- ・先のことを考えると、胸が押しつぶされるような悲しみに襲われる。

など、お困りのことはありませんか？

☆お気軽にご相談ください。

連絡先



災害後にみられるこころの病気

～一般医療機関におけるこころの問題の早期発見と対応～

I 時間の経過と被災者の心の動き

被災直後

- 自分の身に何が起こったか理解できず、呆然自失になる。
- 強い不安のために、落ちつきがなくなりじっとしていることができない。
- 興奮して怒ったり、急に泣く等の感情的な乱れが見られる。
- すでに精神疾患の治療を受けている場合は、服薬の中断による病状の悪化、再発が危惧される。

1週間後

- ライフラインの確保のために興奮、精神的高揚状態が続く。
- 不安状態に陥り、急性のストレス反応や睡眠障害が見られるが、多くは一過性の正常反応である。

2週間後

- 不安や不眠、恐怖の揺り戻しなどの訴えが多く聞かれる。
- 大切な人や家屋、職業等の喪失を直視することにより、時に抑うつ症状が見られる。

1ヶ月後

- 将来の生活に関する不安や今までの緊張や疲労が、心身の不調として現れる。
- 被災者のアルコール依存、子どもの赤ちゃんがえり、救援者の燃えつき等の症状がみられる。

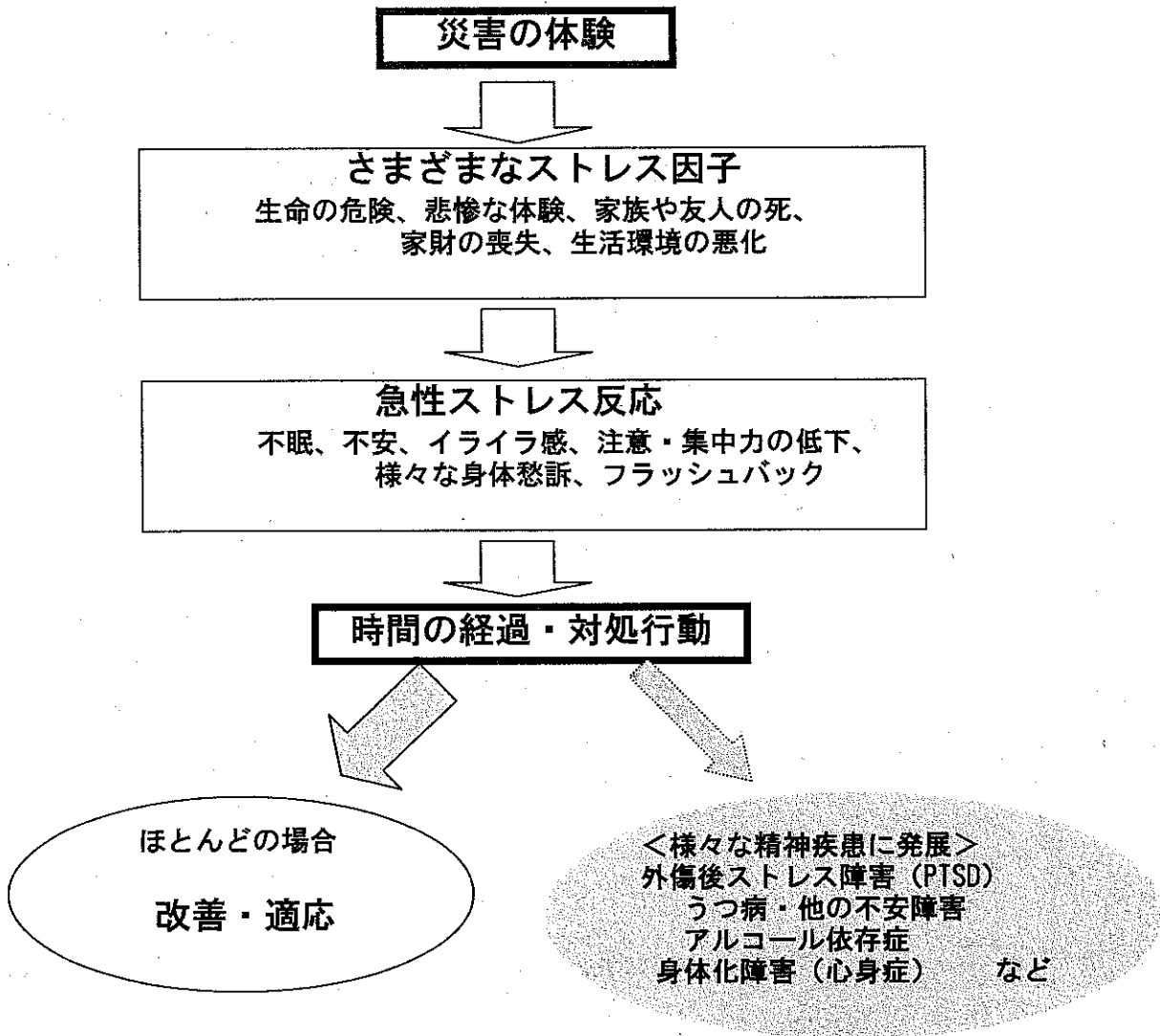
6ヶ月後

- 仮設住宅での生活を余儀なくされるなど、生活の変化がもたらす二次ストレスで心身の不調をきたす人が出てくる。
- 住宅の再建や収入の確保など、今後の生活の見通しが立たない不安やいらいらなどが、被災者に個別なものとして現れる。

時間の経過と共に、次第に落ちつきを取りもどしていきますが、回復の速さには個人差が出てきます。遅れた人は「取り残され感」を抱いて、自責感・絶望感にさいなまれたりします。

Ⅱ 災害の心理的影響

災害時には、心的外傷や生活環境によるストレスにより、不安や抑うつ等の心の問題が発生します。多くの場合、それらは時間の経過とともに自然に治っていきます。しかし、中には様々な精神疾患に発展していくことがあります。



Ⅲ 災害後に生じる心の病気

災害後に起こる心の病気としては、PTSDが有名です。災害をきっかけとして様々な精神疾患が生じることがあります。このパンフレットでは、PTSD、うつ病、アルコール依存症を取り上げます。

1. 外傷後ストレス障害 (PTSD)

体験そのものが気持ちの中で再現されていて、客観的に見れば外傷の「後」に見えても、気持ちの中では、まだ外傷の中にいる状態です。

症状は自然に回復することがありますが、一部は慢性化して日常生活や仕事に影響がでることがあります。うつ病など他の精神疾患を合併することもあります。

PTSDの症状

- (1) 侵入
災害時の体験を忘れようとしているにもかかわらず、繰り返し思い出され、不安、恐怖心が出現する。
- (2) 回避傾向
災害を思い出させるような状況や活動を避ける傾向になる。場合によっては、外出できなくなることもある。
- (3) 現実感の麻痺
感覚が麻痺したような、現実感がわからない状態。
- (4) 睡眠障害
寝つきにくさ、または夜に悪夢をみて飛び起きるなどの中途覚醒。
- (5) 怒り、集中困難
ちょっとしたことで、イライラし怒りっぽくなる一方で、意欲、集中力の低下などがみられる。

2. うつ病

うつ病は全人口の6～7%に生じるとされるありふれた疾患です。災害後にはうつ病が出現したり、あるいは元々あったうつ病が悪化することがあります。

中には身体症状を主たる訴えとして、最初に身体科を受診する患者さんもいます。日本医師会編集の自殺予防マニュアルから「診察室でうつ病を疑うコツ」を引用しました。

うつ病の症状

- (1) 抑うつ気分：憂うつ、気が滅入る、落ち込む、悲観的
- (2) 意欲の障害：やる気がでない、気力がでない、何に対しても興味がわからない
- (3) 思考の障害：頭の回転が鈍い、考えが進まない、決断力・判断力の低下
- (4) 無価値観：「自分など生きていてもしょうがない」と考える。
- (5) 自責感：「周囲に迷惑をかけて申し訳ない」「足手まといだ」と考える
- (6) 希死念慮
- (7) 食欲の減退、体重の減少
- (8) 睡眠障害：早期覚醒、熟眠障害
- (9) 身体症状：疲労・倦怠感、頭痛・頭重感、めまい、吐き気、口渇、便秘・下痢など

☆診察室でうつ病を疑うコツ 日本医師会編集「自殺予防マニュアル」より

- 1) 多彩な訴えがある
- 2) とらえどころのないあいまいな症状がある
- 3) 身体所見や検査結果に比べて、症状が強い
- 4) すでにいろいろな検査をして以上がなく、しかも症状が長く持続している。
- 5) 「この症状さえとれたら、元気でやれそうな気がします」と答える
- 6) 調子が悪くても、「休むことができません」と訴える

3. アルコール依存症

災害後によるストレスを軽減するために、飲酒量が増すことがあります。飲酒量の増大は、必然的にアルコール依存症の危険を高くします。

いったんアルコール依存症になったら、【適正飲酒】や【節酒】をすることは不可能となり、【断酒】の他に治る手段はありません。しかし、独力での飲酒はほとんど期待できないため、何らかの手助を必要とします。是非専門機関に繋げてください。

アルコール依存の症状

- (1) 飲酒したいという強烈な欲求、渴望
- (2) 飲酒の抑制不能
飲酒を我慢できない、一度飲みだすとやめることができない。隠れ酒をしたり、泥酔するまで飲むのを止められない。
- (3) 負の強化への抵抗
飲酒により身体的疾患を生じたり、社会・家庭的に問題を生じているにもかかわらず、やめることができない。
- (4) 飲酒中心の生活
他のすべての生活よりも飲酒を優先させる。飲酒のために重要な社会的、職業的、娯楽的活動ができなくなる。
- (5) 飲酒行動の多様性の減弱
多様な飲酒パターンがみられなくなり、血中アルコール濃度を維持するために同じパターンの飲酒を繰り返すようになる。
- (6) 離脱症状とそれを軽減するための飲酒
酒を断つと7時間ほどでイライラ感、不安、心悸亢進、発汗、振戦を生じる。それをやわらげるために、また酒を飲む。(例：迎え酒)

こころのケアの留意点

こころのケアの基本は、被災者の話に耳を傾けることです。しかし、被災の時の様子などを無理に聞き出そうとすることは、不安や恐怖心を強め、精神的な不安定をまねく恐れがあります。相手の気持ちのペースに合わせた傾聴が大切です。また、安易な励まし・なぐさめ・助言は禁物です。

和歌山県精神保健福祉センター 相談専用ダイヤル TEL

和歌山県

飲み過ぎに注意!!

大きな災害を体験すると、災害のショックや生活再建の疲れを癒そうとして、お酒の量がふえてしまう人がいます。

しかし、アルコールには依存性があります。大量に飲み続けると脳が損傷を受け、自分の意志で飲酒をコントロールできなくなります。これがアルコール依存症といわれる『病気』です。

お酒は「百薬の長」とも言われます。自分の健康にプラスになるように、上手につきあいましょう。

アルコール依存症は進行性の病気です

- ◎だんだん量が増えてくる。
- ◎一度飲みだすと、泥酔するまで飲むのを止められない。
- ◎飲んだときの行動を覚えていない。
- ◎飲酒を我慢できない。隠れ酒をする。
- ◎お酒中心の生活になる。何よりもお酒を飲むのが大事なことになっている。
- ◎記憶力・集中力が落ちる。不安・いらいら・眠れない。
- ◎飲酒で体を壊して仕事を続けられなくなったり、お酒の勢いで喧嘩や暴力が続いたり、社会・家庭的に問題があるのにやめられない。

いったんアルコール依存症になったら、お酒の量を加減することは不可能です。『断酒』の他に治る手段はありません。

依存症にならないためのお酒とのつきあい方

飲まない日を作って、肝臓を休ませましょう。

飲むときは何か食べたり、お酒を薄めて肝臓の負担を軽くするなど、体をいたわる工夫しましょう。

薬と一緒に飲まないようにしましょう。薬の作用が強く出て危険なことがあります。

短い時間で勢いよく飲まないで、ゆっくりと飲みましょう。

お子さんのストレス反応への接し方

衝撃的なできごとを体験すると、心と体にいろいろな「ストレス反応」が現われます。これは「異常な事態への正常な反応」です。

ストレス反応は一時的なものです。大人が落ち着いて、温かく接することで、徐々におさまります。

<子どもによく見られるストレス反応>

- ・頭が痛い、お腹が痛い、体がだるいなど不調を訴える。
- ・食欲がない。
- ・寝つけない、うなされる、夜中に怖い夢を見て飛び起きる。
- ・一人でいるのを怖がる、小さな子のように甘えてくる、一緒に寝たがる。
- ・イライラする、怒りやすくなる、攻撃的になる。
- ・遊びや勉強や好きだったことをするのも集中できない。
- ・物音にビクビクする。
- ・不自然なくらいにはしゃぐ。
- ・ボーとしている。
- ・自分を責める。

<接し方の基本>

大人が落ち着いていきましょう

深呼吸などを利用して、できるだけ気持ちを落ち着けて子どもと向き合しましょう。大人の様子を見て、子どもも落ち着きを取り戻します。

ただ、落ち着くということは、感情を押し隠すことではありません。大人でも感情があふれて涙が出る場合があります。それを無理にこらえることはせずに、自分が今こんな風を感じているんだということを子どもに伝えてもいいのです。

甘えを受け入れて安心させてあげましょう

甘えは心の癒しになります。甘えてきたら、添い寝、じゃれっこ、マッサージなどスキンシップをとりながら、できるだけゆっくりと相手をしてあげて、子どもの心の緊張を解き、安心感と元気を回復させてあげましょう。

しかし、子どもが欲しがるとお菓子やおもちゃを与えることは、甘えを受け入れることにはなりません。一時的に不安や緊張を忘れることはできるのですが、子どもの安心感が回復することはあまり期待できません。

○ 困った行動への関わり方 ○

食欲がない

心の正常な反応なので、当分は無理に食べさせない方が良いでしょう。そのときに食べたり、飲んだりできるものをとればいいのです。

子どもが眠れない、夜中に起きる

叱らないでください。しばらく添い寝をするといいでしょう。部屋を適度に明るくするのもいいでしょう。不眠が続くときは、医療機関などに相談をしてください。

体の症状を訴えてくる

手当てをすることで、苦痛をやわらげるだけでなく、「守られている」という安心感を子どもに与えることができます。必要に応じて、医療機関などで診てもらうことも大切です。

子どもが災害の話を繰り返す

話すほうにも、聞くほうにも苦痛を伴います。しかし、つらかった体験を話し合う良いきっかけでもあります。ゆったりと聞いてあげてみましょう。「忘れたいのに、思い出しちゃって苦しいね。そんなときは、お父さんやお母さんや先生にお話してね」

「自分が悪い子だからひどい目にあった」と自分を責める

「災害は自然が起こすことだから、いい子も悪い子も関係ないよ。」と客観的な事実を伝え、「あなたはがんばっててえらいよ」などと子どもの良いところを繰り返しほめるようにしましょう。

小さな子のようにまとわりつく

忙しい時ですが、叱ったりせずに、普段と同じ接し方でいいので、できるだけ時間をかけて相手をしてあげてください。子どもは甘えることで心が癒され、元気が回復します。たいていは、一時的な反応なのです。

むやみにはしゃぐ、なにもなかったかのように振る舞う

叱らずに、そのままにしておきましょう。ショックなできごとを、子どもの小さな心では受け止めきれず、なんとか消化しようとしている状態です。「大変だったね」などと気持ちを代弁してあげて、災害について子どもが自分から話をできるようになったら、ゆっくりと聞いてあげましょう。

災害ごっこをする

安全な環境が回復すると、被災体験を遊びの中で再現して、自分を安心させようとする子どももいます。やみくもにやめさせずに、子どもの気持ちをくみとる会話を心がけましょう。

他の子よりも体調が悪くなっていることを気にする

他の子よりも反応が強いことで、「自分はおかしい」、「弱い」などと感じる子どももいます。「反応には個人差があって当然。いずれにせよ長くは続かない」と伝えてあげましょう。もし、不調が

2、3ヶ月続くようならば専門家に相談しましょう。

「〇〇〇災害」

こころのケアホットライン（和歌山県精神保健福祉センター）

フリーダイヤル

専用電話

受付時間

被災後のこころの健康に関する相談に、こころのケアの専門家が相談に応じます。

高 齢 者 を 見 守 る 方 へ

高齢者のストレス反応

住み慣れた家を離れての避難生活は、高齢者にとってストレスであるうえに、これまでの人生で築き上げてきたものを一瞬にして失った喪失感、生活を再建できるかどうかの不安など、高齢者にとって被災体験は、大きなストレスとなります。そのため、体調を崩しやすくなることに加え、不眠、抑うつ、一時的な痴呆などの精神症状がでることもあります。

災害のあと、身近なお年よりに次のような兆候は見られませんか？

- ぼんやりしている・反応がない
- 身体の不調の訴えが多くなった
- 急に物忘れがひどくなった
- ささいな音や揺れに敏感に反応する
- イライラ感が強く、怒りっぽくなった
- 夜眠れていない
- 食欲が明らかに減りやせてしまった
- 夜間うろうろと徘徊する
- 自分が今どこにいるか分からなくなった

高齢者への対応の注意点

- 声をかけ名前を呼び、今の状況をわかりやすく話します。
- よく話を聞き、気持ちをくんであげます。
- できるだけ被災前の人的交流を保てるよう配慮します。
- 心身の状態に注意します。

何かの変化に気づいたら、

避難所の保健師さん、在宅介護支援センターの職員、市町村の保健師さんにご相談ください。

「〇〇〇災害」における 救援や支援活動にたずさわっている方へ

援助者・支援者としての基本的な心構え

基本は、被害に遭われた方々の身体の安全確保と不安の軽減、それに合わせて心のケアが必要となります。

- 1 よく耳を傾けましょう。
まずは、相手の気持ちを聞くことが大切です。安易な励ましや助言は禁物です。
無理に聴き出すことや、安易な励まし・助言は禁物です。
- 2 相手の立場に立ち、共感をもって対応しましょう。
うなずいたり、返事をしたり、時には相手の言っていることを繰り返すことが大切です。
- 3 災害によるストレスについて正しい知識をもつことが必要です。
被害者にみられる情緒的な反応の多くは、「異常な状況に対する正常な反応」であることを被災者に伝えるようにすることが大切です。
- 4 必要に応じて専門家への橋渡しをします。
援助が必要な人を専門家に橋渡しをする重要な役割があります。
- 5 仲間で声をかけあい、自分の限界を知り、仲間と協力し合って活動しましょう。

援助者・支援者のためのこころの健康

誰かのために働くことということは、とても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。これは災害後の救援や支援活動においても同じことですが、支援者の受けるストレスは見過ごされがちです。

誰かのために働い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。

被災（被害）後の状況

災害のように大変重いストレスにさらされる極限状態においては、程度の差はあっても、誰でも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

心理面

- ①感情のマヒ
- ②睡眠障害
- ③強い恐怖 不安
- ④孤独感 罪悪感
- ⑤いらいら 怒り

思考面

- ①集中困難
- ②思考力のマヒ
- ③混乱 記憶喪失
- ④無気力
- ⑤判断力・決断力低下

さまざまなストレス反応例

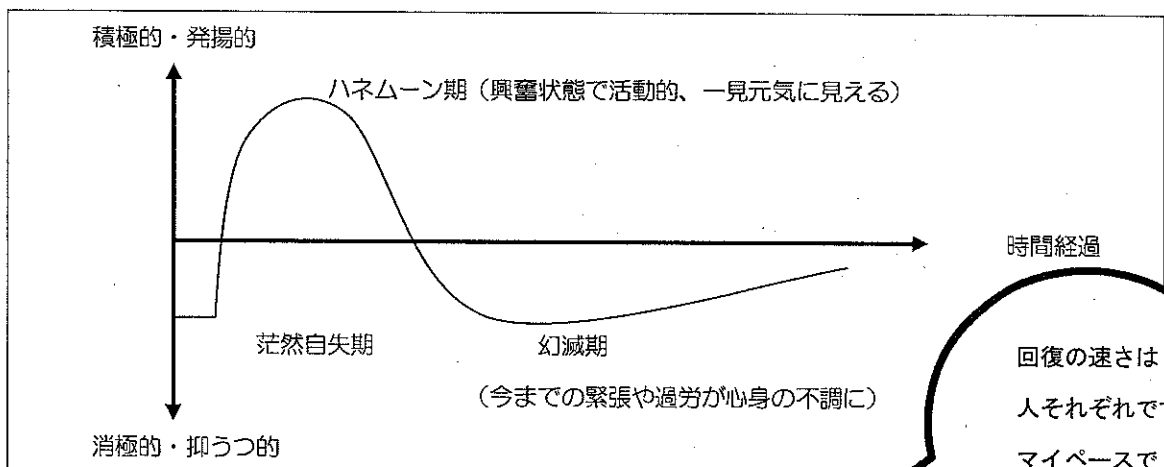
行動面

- ①怒りっぽくなる
- ②興奮、取り乱す
- ③閉じこもり
- ④飲酒や喫煙の増加

身体面

- ①頭痛・肩こり
- ②手足のだるさ
- ③胃のもたれ・下痢便秘
- ④息苦しい
- ⑤食欲不振

時間の経過と被災者の心の動き



時間の経過と共に、次第に落ちつきを取りもどしていきますが、ストレス反応からの立ち直り状況の個人差は拡大します。

遅れた人は「取り残され感」を抱いて、自責感・絶望感にさいなまれたりします。



こころのケアホットライン (和歌山県精神保健福祉センター)

フリーダイヤル

専用電話

受付時間

被災後のこころの健康に関する相談に、こころのケアの専門家が相談に応じます。

「こころのケア」ボランティアについての注意事項

不便な被災地でのボランティア活動にご協力いただき誠にありがとうございます。皆様の善意の活動によって、多くの被災住民が癒され、勇気付けられていることと思います。

被災住民の多くは強い精神的衝撃を受けていて、中にはストレス障害の症状を示す人もいますので、「こころのケア」のボランティア活動を行なうにあたって、以下の点について注意してください。

1 被災住民から震災体験を聞き出すことは避けてください。

話したいことを丁寧に聞いていただくことは、被災住民の心を和らげる効果がありますが、話したくないのに話させることは、震災のときの恐怖や不安が強まり精神的に不安定になるおそれがあります。

2 持参した薬や栄養剤などを被災者に渡さないようにしてください。

薬は、医師の処方に基づいて適切な用法・用量で服用する必要がありますし、飲み合わせの問題もあるので、栄養剤も含めて、持参した薬剤を被災住民に渡さないようにお願いします。

3 心身の調子が悪いなどの症状がある人などについては、ボランティアだけで対応しないようにしてください。

夜眠れない、食欲がない、気持ちの落ち込みが激しい、落ち着かない、体の調子が悪いなどの症状がある被災住民については、医療機関や「こころのケアチーム」等の専門家にまかせてください。

4 自らの心の健康管理に注意してください。

被災者の話を聞くことで、ボランティアの方自身が動揺したり、精神的に不安定になることがあります。また、がんばりすぎて疲れてしまうこともあるので、自分自身の健康に注意し、休養を心がけてください。

5 善意の押し売りをしない。

被災者の方々は、相手が善意であっても自分の意に添わない支援は当然断ることが出来るということを念頭に置いて活動してください。