

災害後のこころとからだ

～回復は、人とのつながりの中で促されます～

災害後のストレスは、島での地震や噴火体験、家財が灰に覆われた被害、家族と離別した暮らし、新しい土地での慣れない暮らしなど、いくつも重なり合っところとからだに影響を及ぼします。一人で悩まずに相談していきましょう。次のような症状はありませんか

眠れない	寝つきが悪くなったり、夜中に途中で目が覚めたりする
イライラする	ささいなことで怒りっぽくなったり、家族の中でもちょっとしたことでけんかになる
気分が落ち込む	意欲がなくなったり、泣いたり大声を出したり感情の起伏が激しい
恐怖感や不安感がある	ちょっとした揺れなどで災害を思い出し、強い恐怖感や不安感が現れる
疲れやすい	手足のだるさ、吐き気、ぜんそくなど

これらは、ストレス反応によるものです。災害によって引き起こされる自然な反応でたいていの場合は、時とともに薄らいでいきます。災害発生後1ヶ月ぐらいで現れますが、半年以上経ってから現れることもあります。

自分自身でこころがけること

ご自身に、今大切なことは、規則正しく食事や睡眠をとる、軽い運動をするなどこころとからだのリズムをなるべく崩さないようにすることや人と会う時間をつくるようにこころがけることです。つらい気持ちは、一人で抱え込まずに人に話すことで緩和されていきます。がまんをせずに、家族や知人、友人、主治医、保健所、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。きっとあなたを支える力となることでしよう。

周囲の方にできること

ストレス症状は、誰でもが感じる当たり前のことで、ことさら人に話すようなことではないと思われるかもしれませんが、つらい気持ちは、人に聞いてもらうことで緩和されていきます。

本人のそばにいて、「あなたは本当によくやっている」と支えましょう。

「がんばって」「時間が経てば忘れる」などの励ましは、かえって本人を傷つけることがあります。

いらいらしたり、怒りっぽい言動があっても、非難したり否定したりせず、また怒りに伴う行動を責めないようにしましょう。

「怒るのも当然だ」と受け止め、本人が孤立しないように配慮してください。

医療機関を受診した方がよいとき

不眠などの症状は、診療所などの医師に相談して薬を処方してもらいましょう。内科や眼科、整形外科などに受診している方は、ストレス症状について主治医に相談してみるとよいでしょう。お近くの診療所などがわからない方は、保健所に相談しましょう。

特別な援助が必要なとき

多くの人は、ストレス反応が徐々に薄らいでいきますが、助けを必要とする場合もあります。次のような反応が激しいときには、早めに神経科・心療内科などの専門機関を受診する必要があります。周りの人からみて、次のような方がいたら、受診をさせてあげましょう。

- 1 現実に起こってないことが起こっているかのようにふるまう
- 2 極度の興奮状態
- 3 表情が全くない
- 4 ストレスによる身体症状が深刻
- 5 自殺のおそれを感じられる

どこに行けばよいのか迷うときは、保健所や精神保健福祉センターに相談しましょう。

相談を受け付けているところ

保健所：お住まいの最寄りの保健所 または、島しょ保健所三宅支所

電話03-3436-3654（東京都公文書館3階）

精神保健福祉センター

電話03-3842-0946

中部総合精神保健福祉センター

電話03-3302-7711

多摩総合精神保健福祉センター

電話042-371-5560

なお、中部総合精神保健福祉センターでは、島しょの方に専用の電話相談ダイヤルを設けていますのでご利用ください。電話03-3302-7579