

仙台市

災害時地域精神保健福祉

ガイドライン 「災害時のところを守るために」

市民向け



仙台市精神保健福祉総合センター

はあとぽーと仙台



はじめに

この仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドラインは、災害が起こった際に、主にこころの面について留意していただきたいことを、市民の皆さま向けにまとめたものです。

大きな災害に遭うと、こころにもからだにも大きなショックを受け、健康状態を害しやすくなります。これは、誰にでも起こる可能性のある、あたり前の反応です。本ガイドラインでは、災害時に起こりうるこころとからだの変化、被災後の時間経過に伴うこころの動き、ストレス状態への気づきやセルフケアなど、自分や周囲の人のこころの状態を理解しメンタルヘルス(こころの健康)を保つために役立つことを、全般的に解説してあります。また、不調がひどいときや困ったときには、決してひとりで抱え込まずに相談することも大切ですので、利用できる相談先一覧も、巻末に記載しております。

本ガイドラインの内容は、災害時に限らず、普段からの健康なこころづくりにも応用できることが少なくありません。平時からできるだけ目を通しておくとともに、もしもの場合にお役立っていただければ幸いです。



- 災害後のこころとからだの変化 P.1
- 回復へのこころの動き P.2
- 自分のストレスに気づく(ストレスチェック) P.3
- 健康なこころを作るには①こころのセルフケア... P.4~P.5
- 健康なこころを作るには②一人で悩まず相談を... P.6
- こころの健康づくりのポイント P.7
- こんなときは相談を P.8~P.9
- 相談機関一覧 P.10



- 1. 災害時に特に配慮の必要な方 P.1
- 2. こころの健康に影響するもの P.3
- 3. ストレス解消をたばこやお酒に頼らない... P.5
- 4. 支援者の燃え尽きに注意 P.7
- 5. PTSDについて P.8



災害後のこころとからだの変化

誰でも強いストレスや、ショックが大きい出来事を急に体験すると、こころやからだに反応が起こります。当然、災害などの突然起こった出来事においては、そのような反応が起こります。この反応は、誰にでも起こりうることであり、決してその人のこころが強いとか弱いとかには関係していません。またこのこころとからだの変化は、ストレスに対する心身の反応であり、それらが全て病気というものではありません。

こころの変化について

- そわそわして落ち着かない
- 気分が高揚する
- イライラする、怒りっぽくなる
- 悲しさや寂しさ、孤独感が強くなる
- 集中力がなくなる
- 仕事や家事に取りかかる気になれない
- 物事を全て悪いほうに考えてしまう
- ささいなことに敏感になる（音、揺れ、他人の言動など）
- 自分が無力だと感じる
- これから先のことに対して絶望感しかなくなる

からだの変化について

- 眠れない、ぐっすり眠った感じがしない
- 食欲や体重が変化する
- 疲れやすい、疲れがとれずいつもだるい
- 頭痛や肩こり、めまいが起きる
- 胸が苦しくなったり、時に動悸のような症状が起きる
- 下痢や便秘が続く
- 悪い夢、変な夢ばかり見るようになる
- 持病（高血圧、アレルギーなど）が悪化する

行動の変化について

- 表情が乏しくなる
- ボーっとする
- 言葉数が減る
- 人に会うのが面倒になったり、ひきこもりがちになる
- 音や揺れなどに過敏に反応する
- 落ち着きがなく、じっとしてられない
- 涙もろくなる
- 飲酒量が増える、また昼間から飲酒するようになる
- ギャンブルにのめりこむ

※行動の変化は自分自身で気づきににくく、他人が気づきやすいものです。家族や知人の変化に気づいてあげるための大切なサインです。

コラム1 《災害時に特に配慮の必要な方》

「安全な場所にいる」、「安心できる相手がそばにいる」という環境を整えることが、こころのケアの基本になります。しかし、子ども、高齢の方、障害のある方、妊娠中の方、乳幼児を抱えた方、外国籍の方などは、周囲の急激な変化に対応することが困難で、環境が整っていても不安を感じやすい状態が続く場合があります。また情報から取り残されがちになることもあります。そのため、このような方々には、生活面、精神面でより細やかな配慮が必要です。周囲の方が折にふれて声をかけてあげることも役に立つでしょう。またサポートしてくれる相手がいないという方には、地域の支援者や相談窓口につながるようお手伝いすることも役に立つかもしれません。

回復へのこころの動き

災害時のこころへの影響は、ショックを受けた後、時間の経過とともに変化し、回復へと向かっていくことが一般的です。変化の過程や程度はさまざまですが、以下のようなパターンが見られることが知られています。

茫然自失期(災害直後※)

- 恐怖体験のために何も感じない、喜怒哀楽がなくなる、ショックのあまり我を忘れてしまうなどの状態にあります。
- 自分や大切な人の命や財産を守るために、危険をかえりみない行動に出ることもあります。

ハネムーン期(災害後おおむね1週~6か月※)

- 被災された方同士が強い連帯感で結ばれ、また互いに助け合い、地域全体が暖かいムードに包まれます。

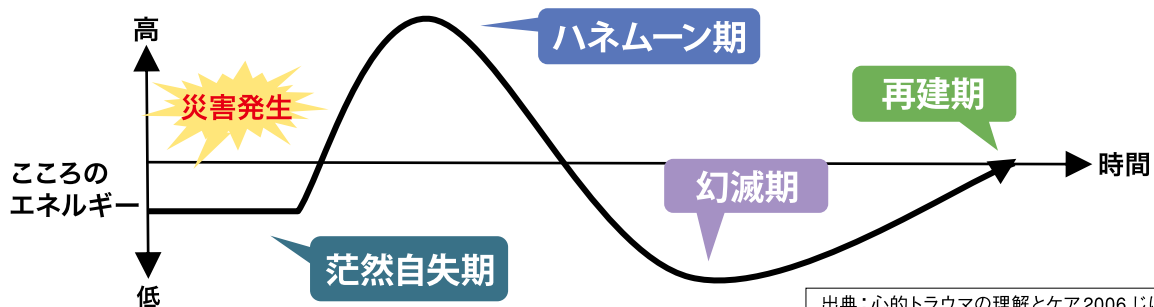
幻滅期(災害後おおむね2,3か月~1,2年※)

- 疲れがピークとなり、忍耐が限界に達し、やり場のない怒りなどが噴出します。
- 自分の生活の再建や個人的な問題の解決に追われるため、地域の連帯感は薄れます。
- この時期に、自分自身のトラブルやこころとからだの不調(睡眠障害、うつ状態、アルコール問題など)が起きやすくなります。

再建期(その後数年間※)

- 日常生活が戻り始め、生活の建て直しへ向かっていきます。
- しかし、この時期でも、再建がなかなか進まない人、家族や精神的な支えとなる方を失った人などは、何かのきっかけでストレスを抱えやすく、精神的な不調を来しやすいこともあります。

※時期、期間は災害の規模や状況によって異なります。



災害時には、それ自体の衝撃だけではなく、職場や近所の人間関係など、さまざまな生活環境が一変してしまうこともあります。そのため日頃はあまり感じていなくても、災害を機にストレスの影響を受けやすくなり、それがこころの健康の回復を妨げることもあります。またこころへの影響は、災害後数年経過して環境や生活が落ち着き始めてから現れることもあります。またいったん回復したものの、何かの出来事をきっかけに、再び回復へのこころの動きが逆戻りしてしまうこともあり、それを繰り返すこともあります。

ここで大事なのが、回復へのこころの動きは人それぞれで、個人差が大きいことです。たとえ同じ家族であっても回復のペースは一人ひとり違います。焦らずあわてず、長い目で見て、自分自身のこころとからだに丁寧に向き合っていくことが必要です。また周りの人に対しても、回復をせかさずに、その人自身が納得して次に進めるよう静かに見守ることが必要な場合もあるかもしれません。日々の生活を大事にしながら、それぞれの回復の形を目指していくことが大切です。