

# 災害時の心のケア



近年、様々な災害が発生しています。

大規模な災害に見舞われたとき、被災者には様々な「心」と「身体」の変化が起こります。これは、誰にでも起こりうる「正常な反応」です。

時間とともに回復していくことがほとんどですが、回復にかかる時間は人それぞれです。災害時の心の変化を知り、焦らず回復を待ちましょう。

長引く場合は、無理せず周囲や専門家に相談しましょう。

## 災害時に起こる変化

行動	心	身体
なんとなく落ち着かない 食欲がなくなるまたは食べ過ぎる 身なりに構わなくなる ひきこもる 音や光に敏感になる お酒やたばこが増える など	物事を決められない 集中力や記憶力が低くなる 不安になる 気分が落ち込む 孤独感や恐怖感を感じる イライラする 何もする気が起きない など	眠れない だるい 頭痛・めまい 腹痛・吐き気 動悸 など

## ストレスへの対応

- ◎ 睡眠や休息をとる。眠れない場合は無理に眠ろうとせず、横になる。
- ◎ 軽い運動や深呼吸をしてリラックスする。
- ◎ 食事、水分は十分に摂る。
- ◎ 一人で抱えこまず、友人、家族、近所の人、保健師などの支援者に話をする。



参考：宮城県精神保健福祉センター作成資料

「災害時心のケア活動の手引き」愛知県健康福祉部障害福祉課（H27.3月）