

# 体と心を大切に



～災害にあうところもケガをすることがあります～

このリーフレットは、被災者の方に知っていただきたいことを短くまとめたものです。災害など、命に関わるような出来事を体験した後は、体と心にいろいろな反応や症状が現れます。これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」であり、多くの場合は回復します。しかし、その出来事があまりにつらかったり、また、十分な支援を受けられない場合には、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまうことがあります。災害によって体と心にどのような変化が起こるのか、そして、体と心の健康を守るために何に注意したらよいのかを説明します。（翌々日から2週間以内を想定しています）

## 体と心に起こること 災害用

### 体

- 頭痛、筋肉痛
- 下痢、便秘、吐き気
- 身体がだるい
- 風邪をひきやすい
- 心臓がドキドキする
- 手がふるえる

### 哀しみと怒り

- 自分や他人を責める
- 気持ちが落ち込む

### 活動

- 集中力がなくなる
- ひとりぼっちと感じ

### 食事・睡眠

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 何度も目が覚める

### ぼーっ

- 話したくなくなる
- 他人事みたいに感じる
- 感情が湧かない
- 記憶が一部欠けている。

### 恐怖感・不安

- 急に恐怖感が出る
- 不安でたまらない
- 怖い夢をみる

### イライラ

- 物音にビクつく
- イライラする

### ハイ

- 気持ちが高ぶる
- 妙に元気。頑張る

### 【子どもの場合】

「暗がりをおこがる」、「物音におびえる」、「一人になりたがらない」、「子どもっぽく甘える」、「元気にはしゃぐ」、「頭痛、腹痛、発熱など体の症状が出る」などがよく見られます。これらは正常な反応ですから、叱ったり、突き放したりせずに、安心できる大人がそばについてあげることが大切です。また、日頃使っているおもちゃやぬいぐるみをそばに置いておくなどしましょう。

※保護者向けリーフレットが全国精神保健福祉センター長会ホームページにあります (<http://www.zmhwc.jp/>)

## 体と心の健康のために

被災後は、避難所での不自由な生活や日常生活の様々な困りごと、後かたづけ、先行きの不安などから心労が重なります。体と心の健康を保つために以下を参考にしてください。

### 睡眠と休息 できるだけ身体を休めましょう

やらなければならないことがたくさんあって、体も心も疲れてきます。疲れを感じたら短時間でも横になるようにしてください。

※眠れないからとお酒に頼るのは考えものです。お酒による睡眠は質が悪く、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに治療を受けましょう。

### 食事と水分 水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。高齢者と子どもは脱水防止のためにこまめに水分を補給してください。

### リラックス 時々体を動かしましょう

ときどき体を動かすことで、緊張がほぐれ、血行がよくなります。少し歩いたり、深呼吸やストレッチをこころがけてください。入浴が可能なら、入浴でリラックスしましょう。

### 話をする 不安を一人でかかえこまずに、安心できる人と話しましょう

被災後には誰でも心配ごとが増えたり不安になったりするものです。一人でかかえこまず、安心できる人（家族や友人、ご近所の人、支援者など）と話してみませんか。話すことで気持ちが少し楽になると思います。当センターではこころのダイヤルという電話相談専門回線がありますので、利用してみるのも一つの方法です。

### 必要な治療を受ける こんなときは早めの受診を

つぎのような状態が続くときは、早めに受診しましょう。

- 疲れているのに眠れない
- 食欲不振が続き体重が減少している
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 恐怖の記憶が勝手によみがえりパニックになる



※医療機関が被災して受診できない場合は、巡回医療チームや保健師、看護師などにご相談ください。持病をお持ちの方は、くずりが切れないようにご注意ください。



全国精神保健福祉センター長会「体と心を大切に～災害にあうと心だってケガしますよ～」をもとに作成

(全国精神保健福祉センター長会 <http://www.zmhwc.jp/>)