

Ⅶ 普及啓発資料

さまざまな対象者に向けて支援する際に、コピーしてそのまま活用していただける資料を掲載しました。「ご相談は…」の欄などに、必要に応じてそれぞれの相談先・連絡先を記載してご利用ください。

	ページ
No.1 『こころとからだの変化について』 【対象：被災者】	52
No.2 『子どもの心のケアについて』 【対象：保護者】	53
No.3 『災害後の子どものこころと保護者のかかわり方』 【対象：保護者】 (短辺とじ両面印刷をし、二つ折りでの利用をお勧めします)	54
No.4 『気持ちや体の変化について』 【対象：高校生までの子ども】	56
No.5 『高齢者を見守る方へ』 【対象：家族、支援者】	57
No.6 『定期的を受診していましたか？クスリ、足りていますか？』 【対象：健康に不安のある方】	58
No.7 『飲酒…増えていませんか？』 【対象：被災者】	59
No.8 『災害後のストレスケア』 【対象：被災された方のご家族】 (短辺とじ両面印刷をし、二つ折りでの利用をお勧めします)	60
No.9 『取材される方へのお願い』 【対象：マスコミ関係者】	62
No.10 『「こころのケア」スタッフの役割について』 【対象：こころのケアスタッフにつながる支援者】	63
No.11 『災害対応とストレスケア』 【対象：支援者】 (短辺とじ両面印刷をし、二つ折りでの利用をお勧めします)	64

被災されたみなさまへ



こころとからだの変化について

災害のあとには、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。

- ・ 眠れない、食欲がない、胃腸の調子が悪い
- ・ ドキドキ、そわそわ、はらはらする
- ・ 疲れやすい、気持ちが落ち込む、やる気がでない
- ・ 涙もろくなったり、怒りっぽくなったりする
- ・ 考えや言葉がでてこない、ぼんやりする など

このような変化は誰にでも起こる正常な反応です。通常は時間とともに回復していきます。

◇ストレスを乗り越えやすくするために

- ◆ つらいことは一人でかかえず、誰かに話しましょう。
- ◆ 軽い運動をしてみましょう。
- ◆ 睡眠と休息をできるだけとりましょう。
- ◆ お互いに声をかけあいましょう。
- ◆ あまり、頑張りすぎないことも大切です。
- ◆ 楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう。
- ◆ カフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶など）やお酒、タバコのとりすぎは、不安や不眠を悪化させることがあるので注意が必要です。
- ◆ 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。



◇このようなことで心配がある場合、「保健師」が相談にのることができます。

ご相談は・・・





子どもの 心のケアについて

保護者の方へ



災害に遭うと、大人だけでなく子どもも心と体に変化が起きます。お子さんには次のような接し方をすると、お子さんも安心できます。

対応のポイント

- ・ 災害後の気持ちや体の変化は和らいでいくことを伝えましょう。
- ・ 子どもが自分の気持ちや体験を話しやすい雰囲気を感じましょう。無理に聞きだす必要はありません。お子さんから話があったときに、聞いてください。
- ・ 怖がるときにはしっかり抱きしめてあげましょう。
- ・ 甘えやオネショなど赤ちゃん返りをすることもあります。受け入れて安心できるようにしましょう。
- ・ 子どもの症状にあわてず冷静に対応し、長い目で見守りましょう。
- ・ 一緒に遊ぶなど、ふれあいの時間を多く持つようにしましょう。
- ・ 友だちとの遊びは大切です。
- ・ 災害に関係した遊びは、ケガなどの心配がない限り見守りましょう。見守る中で、度が過ぎると感じた時には、禁止するのではなく、大人が中に入り他の遊びに誘ってください。

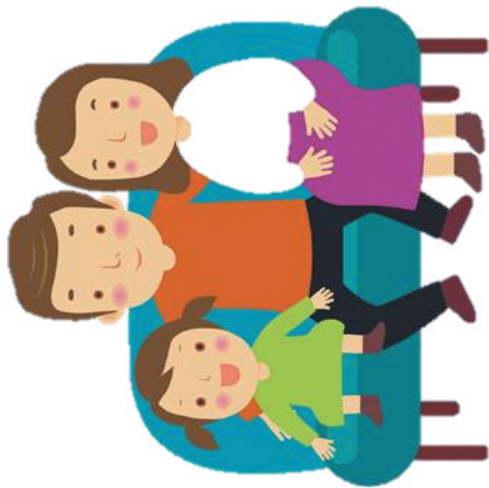
- ・ 避難所の生活が終わった後は、普段の生活リズムが回復できるような援助を感じましょう。
- ・ 子どもが嫌がることは、強制しないよう心がけましょう。

保護者ご自身の心のケアも大切です。

まずは、ご自身が無理を続けないようにして、早めにご相談ください。

ご相談は・・・

災害後の子どもたちのこと 保護者のかかわり方



災害という普段はないことが起こったことで、私たちがこのころにも体にもさまざまな変化が訪れます。しかし、多くの場合は、自然と元に戻っていきまします。子どもにとっては近くにいる大人に頼れることが安心につながりますし、大人にとっては子どもの元気な姿に励まされます。

家庭で“特別なケア”をしなければいけないわけではありません。これまで家庭でしていたことをあらためて意識して、普段通りの安心できる生活に戻していくことが対応の基本です。

気がかりなことがあったら・・・

○子どものことで相談したい・・・

学校でも保護者や子どもの相談を受け付けていることがあります。家庭での様子や学校生活について心配なことがあれば聞いてみてください。

* _____ 校 TEL _____

* _____ 校 TEL _____

○こころや体の健康に関する相談をしたい・・・

ご自身やご家族の心身の不調が長引くなどの心配がありましたら、まずはお電話でご相談してください。

*市町村 保健担当課

TEL _____

* _____ 保健福祉事務所 健康づくり支援課

TEL _____

* _____ TEL _____

おかえり おはよう

災害が起こる前と同じ生活に戻っていくことが、心身の安定につながると言われています。家に帰ってきたら「おかえり」と迎える、生活リズム（寝る時間や食事の時間など）を安定させるなど“あたりまえ”だったことをちよつと意識してください。

できそうであれば、それまでやっていたお手伝いも頼んでみてください。

大人も子どもも無理なくできる範囲で続けられることが大切です。

心配もあるよね

被害やこれからのことなど不安な気持ちを話したがることもあると思います。時間が限られている時には、「〇分までだよ」と伝えて大丈夫ですので、少し時間をとって話を聞いてみてください。そして、話を聞くとときには「そういう気持ちになっただんだね」と子どもの気持ちをおさ定せず聞き取ってください。不安があつて、同じことを何度も聞くこともあります。答えられるものには根気よく繰り返し答えてください。また、話したがない時には、無理に聞きださないことも大切です。

体の変化としては頭痛・腹痛・食欲不振・寝つきが悪くなるなどが、こころの変化としては、イライラしやすい・ぼんやりする・甘えが強くなるなどがあります。こうした変化は、たいいてい自然に元に戻っていきます。「少しずつ良くなつていくよ」と伝えてみてください。

遊びの中で、災害がテーマになることがあります。ケガなどの危険性が高かつたり緊張した表情でいるときには他の遊びに誘つた方がいいですが、大人と一緒に遊んだりすることで回復の助けになることもあります。

少しずつ良くなるよ

家族の近くにいたがることが増えることもあります。小さなお子さんであれば、スキンシップを増やすことも効果的です。自分のことができるお子さんには、できていることを積極的にほめてみてください。思春期のお子さんであれば、家のことを手伝ってもらつたり、小さい子の面倒を見てもらつたりしたときに「ありがとう」「助かつたよ」など声をかけてみてください。大人がそばにいて見守つていてくれることが伝わると安心につながります。安心を実感できることが大切です。

一緒にいるよ

ご自身の体調はいかがですか？

一緒に住んでいるお子さんが被災されたということは、多くの場合、大人も被災しています。子どもと同じように不安が出てきて当然なのですが、“大人だから”“仕事があるから”と自分自身のことは後回しになりがちです。

不安があることやゆとりがなくなつてしまふことは当然ですので、そのこととご自身を責めないようにしてください。

話しやすい人と気持ちを分かち合つたり、相談をしたり、一息つく時間を持つたりして、自分に優しくなつてみてください。

＊ 気を付けたこと ＊

- ✓ 情報にさらされすぎない
TVなどの報道や大人の話から子どもの不安が広がる場合があります。必要以上に見聞きしないように配慮しましょう。
- ✓ なかなか回復しないように見える心身に起こつた変化がなかなか回復せず、日常生活への影響が続くようなら専門家へ相談してください。

さいがい 災 害 に あ っ た こ 子 ど も た ち へ



き も からだ へんか 気持ちや体の変化について



さいがい 災 害 が あ る と、ま わ り が 変 わ っ て し ま っ た り、そ れ ま で と 同 じ

せい かつ 生 活 が で き な く な っ て し ま っ た り す る の で、お と な こ 大 人 も 子 ど も も、

き も 一 つ も と ち が う 気 持 ち に な っ た り、か ら だ く あ い 体 の 具 合 が わ る く な る こ と が あ り ま す。

へんか いろいろな変化

- さいがい 災 害 の こ と を かんが 考 え て 不安 になる。
- おな かが いた 痛 く なる。
- かな 悲 し く なる。
- かぞく 家 族 に あ ま え た い。そば に い た い。
- まえ 前 は ひ と り で で き て い た こ と が で き な く なる。



へんか
こ う し た 変 化 は よ く あ る こ と で す。
た い て い は、しぜん に も と に も ど り ま す。

ひとり ひとり 悩 や ん ず に 相 談 し ょ う 一人で悩まずに相談しよう

- しんらい 信 頼 で き る 大 人 (お と な かぞく 家 族 ・ せんせい 先 生 ・ ほけんし 保 健 師 さ ん な ど) に 相 談 す る。
- とも 友 だ ち と お し ゃ べ り す る。はなし き 話 を 聞 い て も ら う。



リラックスしよう

- からだ うご 体 を 動 か す。
- てつた お 手 伝 い す る。
- あんしん 安 心 で き る 人 と い る 時 間 を 増 や す。
- あそ 遊 ぶ。



じぶん 自 分 に あ っ た や り 方 で
かた 試 っ て み よ う。

こま 困 っ た こ と が あ っ た ら、お と な は な 大 人 に 話 し て く だ さ い。



高齢者を見守る方へ

高齢者の反応と対応

高齢者は、環境の変化に柔軟に対応する力が低下しています。災害でショックを受け、日常生活が変わり、住み慣れた場所を離れ、慣れない避難生活をおくらなければならない状況は、高齢者にとって大きなストレスとなります。

今まで生きてきたそれぞれの生活歴によって、心の変化も違ってきますが、一瞬にしてすべてを失った高齢者が生活を再建していくことは、心身ともに容易なことではなく、不安、不眠、抑うつ、一時的な認知症などの症状が出ることもあります。

災害のあと、次のような兆候は見られませんか？

- ・ 食欲が明らかに減った
- ・ 身体の不調を訴えるようになった
- ・ 不安そうである
- ・ ぼんやりしている・反応がない
- ・ イライラ感が強く、怒りっぽくなった
- ・ 急に物忘れなどがひどくなった
- ・ ささいな音や揺れに敏感に反応する
- ・ 夜眠れない
- ・ 夜間うろうろと徘徊する

生活不活発病を防ぎましょう

動かないこと、考えないことが続くと、心身の機能が低下して老化が早まったり、これまでの生活を維持できなくなったり、極端な場合には、寝たきりになってしまいます。

また、体力が低下して持病が悪化することもあります。

対応の注意点

- ・ 声をかけ、名まえを呼び、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、災害前からの人付き合いが保てるように配慮します
- ・ 心身の状態に気をつけます
- ・ 何かの役割があると励みになるので、簡単なことを頼んでみます

身近な保健師や、医療関係者にご相談ください。

避難所にいるみなさまへ

定期的に受診していませんか？ クスリ、足りていますか？

医師からもらってふだん飲んでいるクスリを忘れてきてしまった。

いつも、定期的に病院に行っているけど、悪くなりはないかと心配。

医師から、生活で気をつけなければいけないことを指示されている。

◇あなたに必要な医療の情報を
お聞きすることがあります。
相談の秘密は守りますので、
ご協力ください。

高血圧のクスリ
糖尿病のクスリ
インシュリン注射
てんかんのクスリ
精神科のクスリ
その他慢性疾患のクスリ
人工透析
在宅酸素療法
人工ぼうこう・肛門
その他の治療

- ◆急にクスリをやめると、症状が悪化することがあります。自己判断はせずに、保健師や医療関係者、避難所の行政職員などにご相談ください。
- ◆別室などで、服薬、自己注射などが必要な方はお申し出ください。

ご相談は・・・

災害にあわれた皆さんへ

飲酒…増えていませんか？

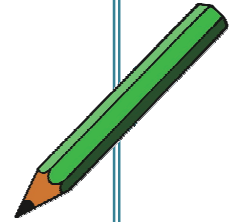
災害後のストレスを解消するため、あるいは不眠を解決するために飲酒量が増えている方もいます。

適量を越えてしまうと、様々な問題が生じやすくなります。

セルフ・チェック

こんなことはありませんか？・・・

- 災害以降、飲酒量や飲酒の回数が増えた。
- 眠れないので、睡眠薬がわりに飲酒している。
- 飲酒を減らさなければいけないと思ったことがある。
- 飲酒を批判されて腹が立ったり、イラだったことがある。
- 飲酒に後ろめたい気持ちや罪の意識を持ったことがある。
- 朝酒や、昼間から飲酒した経験がある。
- 医者から飲酒量を減らすように言われている。



お酒・・・



アルコールでは**不眠は解決しません**。むしろ、眠りが浅くなり、疲れがとれにくくなります。アルコール依存症でなくても、多すぎる飲酒でうつ状態になったり、考えの幅が狭くなり**自殺の危険性が高まります**。

アルコールでは解決しません。

適度な飲酒は、生活を豊かにしますが、一度アルコール依存症になると、解決には多くの時間と労力を要します。

避難所では、飲酒禁止やアルコール飲料の持ち込み禁止にご協力ください。

ご相談は：

・*:ご家族が被災されたみな様へ:*

災害後のストレスケア

～心身の変化と健康相談～

心がけてみてください

- いつもの日課ですごす
- 抱え込まず、誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう
- 気分転換をする（軽い運動、趣味、読書）
- 楽しむための時間を持つ

お住まいの地域の精神保健福祉セ

ンターでは、災害後のこころの健康

についての相談を受け付けていま

す。お気軽にご相談ください。

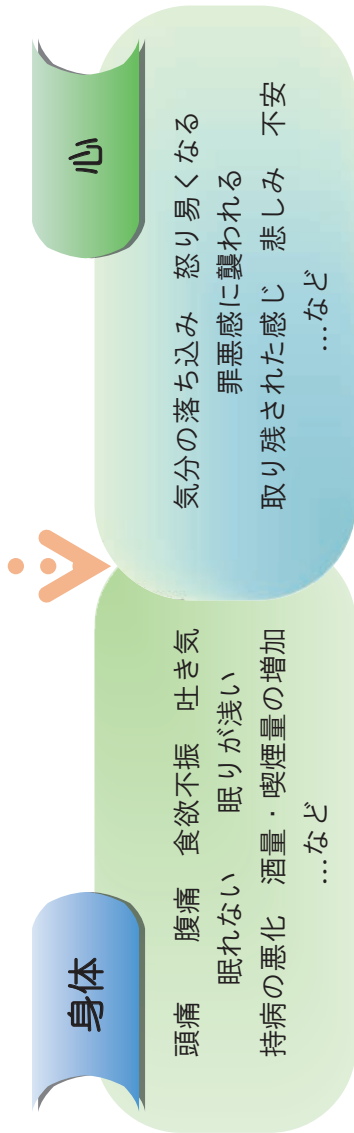
突然起こった災害で、自分自身が被災して
いなくともご家族の中に被災された方がいら
っしゃる場合、さまざまな思いを抱かせ、身
体と心に強いストレスを与えらることになりま
す。

ご自身の身体と心の健康に目を向けてみま
しょう。



災害によるストレス

見通しの立たなさ 情報の混乱 災害支援者への思い
意思疎通のしづらさ 他の家族への気遣い マスコミの取材...



◇ 身体や心の変化 ◇

急に強いストレスにさらされることで、身体にも心にも変化が生じますが、これは「異常な出来事に対する正常な反応」と呼ばれます。たいいていの心身の変化は、時間の経過とともに落ち着いていきます。

災害の情報により、ご家族に深い悲しみや怒り、不安など様々な思いが芽生えます。その表れ方は様々で、他のご家族と比較することはできないと言われていきます。心身の安定のために、専門家に相談することも考えてみてください。

被災地
では

混乱した状況で思うように情報が入らない、周囲が落ち着かない、マスコミから常にカメラを向けられるなどにより、ストレスも大きくなります。災害によっては物流が途絶えていることもあります。ご自身に必要な薬や食料を準備したり、他の家族との連絡方法について確認しておきましょう。

次のようなことが起こりやすいと言われています
早めにご相談を...

アルコールの量が増える
食べすぎ、あるいは食べない
楽しい活動を遠ざける
仕事に没頭する

専門家への受診・相談にあたって

受診や相談をすることによって、ご自身だけ精神的に楽になるのは申し訳ないという気持ちから、ためらわれる方もいます。
不眠や身体的な不調を改善するための受診でも結構です。
継続して体調の経過を見ていくことも大切ですので、受診や相談を終えることについても相談をするようにしてください。

取材される方へのお願い

～こころのケアのために～

正確な報道は、被災地以外の人々の被災地支援の機運を盛り上げ、有形・無形を問わず支援の輪がひろがることにつながります。しかし、取材方法によっては被災者・避難者をさらにつらい思いにさせることがあります。



衝撃的な体験の後に、安全が確保された状況でも、体験が記憶に残り、精神的な影響を及ぼすことがあります。このような精神的後遺症は、**心的外傷（トラウマ）**と呼ばれています。

これは危機的な状況に対する自然の反応であり、その多くは時間の経過とともに解消して行きます。しかし、中には症状が固定化して、**心的外傷後ストレス障害（PTSD）**と呼ばれる不適応状態が長期間続く方もいます。取材活動により、トラウマが再現されたり、固定化されたりしない配慮をお願いします。

なお、すべての人がこのような状態になるわけではなく、被災体験の内容や強さとその方の状況などによります。

フラッシュ撮影・動画撮影

無配慮なフラッシュ撮影は、恐怖体験を思い起こさせ、被災者・避難者をさらにつらい思いにさせることがあります。また、特に動画撮影はプライバシーに配慮して行う必要があります。

インタビュー

積極的に取材に応じたい方と、そっとしておいてほしい方がいます。**必ず身分を明らかにして取材の許可を求めてください。**

支援者にも配慮を

支援者も、混乱した状況の中で長時間に及ぶ職務を遂行しています。**地域の自治体の支援者自身が被災者・避難者**である場合もあります。

また外部からの支援者は、家族を残し慣れない環境の中にいます。

取材活動

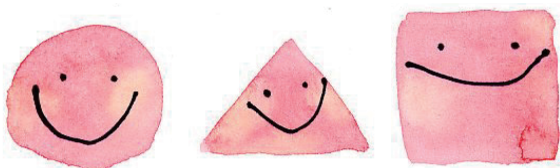
現場での取材は安全性を配慮してください。必ず現場の担当者の助言を受けて行動していただき、勝手な取材で、支援者を危険に巻き込むことがないように配慮してください。また、取材の過程で要援護者を見つけた場合には支援者に連絡を取ってください。

取材者も被害を受ける

取材者は、現状を伝える使命を抱えて被災地や避難所におもむきます。しかし、想像以上の状況に圧倒されたり、取材を通じて被災者・避難者に共感しすぎたりしてトラウマを抱えてしまうことがあります。

報道について

「災害弱者」という表現は、被災者・避難者を傷つけることばなので、使わないでください。



取材についてのお問い合わせ先

作成：長野県精神保健福祉センター

避難所・待機所などで支援されている方へ

「こころのケア」スタッフの役割について

災害時に派遣されるこころのケアのスタッフは、災害という特殊な状況でおこる心理的な負担について配慮した対応をするために来ています。ストレスがかかった状態について一緒に確認をしたり、リラクセスの方法をお伝えしたり、心身の変化について今後の見通しをお伝えするのが主な役割です。

健康観察と説明

スタッフの中に保健師や看護師がいる場合は、血圧測定などを通して体の状態の把握をします。血圧が高めに出ることはよくあることです。

心身の変化の説明

突然の災害によって、ストレスが強くなりかけます。ドキドキする、おなかが痛くなる、イライラする、考えがまとまらない、など心身の変化が起こりますが、「異常な出来事に対する正常な反応」と呼ばれ、災害の状態が回復し時間が経過することでたいていは安定していきます。

こんな時にはご連絡ください

- ✓ スタッフがどんなことに気をつけたいか知りたい
- ✓ 眠れていない人がいる
- ✓ 家族・知人がいなくて一人で過ごしている人がいる
- ✓ 周りとなじめていない人がいる
- ✓ 心身の変化についての説明や、今後の見通しについて説明、あるいはリーフレットが欲しい

具体的な支援内容は、災害からの時間経過やその方の置かれている状況によって変わります。

支援の必要がある時、または、その判断に迷う時などは、こころのケアのスタッフにお気軽にご連絡ください。

注

継続した相談が約束できない中で被災後の心境などを聞き出すことは、心理的な負担を強めることになるので基本的には避けたほうが良いと言われています。

ただし、ご本人が話をしたいと望む場合にはお聞きできます。

こころのケアスタッフ連絡先

専門家と一緒に健康チェック

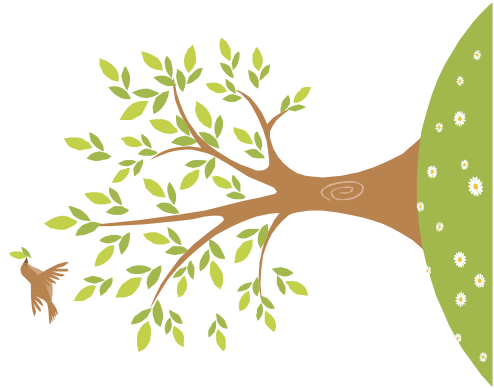
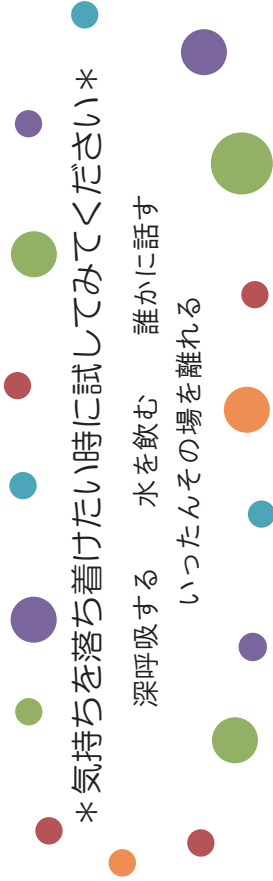
災害対応にあたる支援者を対象とした健康相談では、心身の健康に関する専門家が対応しています。

つらい気持ちや体の不調などを我慢せずに伝えましょう。体調の経過をみることも大切ですので、継続して相談したり必要に応じて受診しましょう。

気持ちを落ち着けたい時に試してみてください

深呼吸する 水を飲む 誰かに話す

いったんその場を離れる



気をつけてください アルコール

眠れないなどの理由でアルコールの量が増えることがあります。アルコールは眠気を誘ってくれますが、睡眠の質を下げ、疲れがとれにくくなります。アルコールに依存しないようしましょう。

災害対応とストレスケア ～体や心の変化と健康チェック～



災害はだれにとっても突然のできごとです。
災害の対応にあたる方には、通常の業務に加え、混乱した中で慣れない役割を求められるのでストレスを強く受けます。
ストレスは、体にも心にも変化を生じさせます。健康相談の機会を活用して、自分自身の心身の状態の把握をしていきましょう。

災害発生

災害による環境の変化 見通しの立たなさ 情報の混乱
 意思疎通のしづらさ 被災者への対応 家族への対応 マスコミの取材…

「何とかしたい」

「がんばろう」

「なぜ、自分たちが…」 「いつ終わるのか」

体

頭痛 腹痛 血圧の上昇
 食欲不振 過食 吐き気
 持病の悪化 酒量・喫煙量増加
 ……など

ストレス

集中できない イライラ 焦り 不安
 記憶力の低下
 気分の落ち込み 多弁になる
 ……など

心

心身の変化と気持ちの揺れ動き

急に強いストレスにさらされることで体にも心にも変化が訪れますが、「異常な出来事に対する正常な反応」と呼ばれ、災害の回復と時間の経過により、自然に回復していくとされています。

災害支援に対して、積極的な気持ちになったり、拒否的な気持ちになったり揺れ動くことも当然のことですので、「辛い」と思う自分を責めないようにしましょう。

無理が強いられがちで終わりの見えない状況は、気力が尽きてしまいやすいと言われています。意識的に休息することが大切です。

心がけたいこと

- できるだけ2人以上のチームで行動する
- 支援のローテーションを組み、休み、休憩時間には必ず休む
- 心身の不調は早めにリーダーに伝える
- 抱え込まず、リーダーや仲間に相談する

個人としてできることには限界がある
 ことを認識して
 お互いに声を掛け合い休養をとりま
 しょう



