

○●○ 災害とこころのケア ○●○

～ こころも疲れていませんか？ ～

災害に^{そうぐう}遭遇すると…

しばらくの間は、次のようなことが起きやすいと言われています。
また、被災直後からの緊張感が解け、気を緩めた時に出てくることもあります。

- ・ 神経がたかぶって落ち着かない。ひどく疲れる。
- ・ 眠りにくい。食欲がなくなる。あるいは、食べ過ぎ（飲み過ぎ）てしまう。
- ・ 災害時の光景がささいなことによみがえったり、悪夢を見たりする。
- ・ 感情が不安定になる。
- ・ 周囲の人に理解されていないと思ったり、孤独に感じたりする。

しかし、このような反応は誰にでも起こりうることで、ほとんどは時間の経過とともに自然におさまっていきます。次の対応が望ましいとされています。

- ・ 規則正しい生活をこころがけましょう。
- ・ 休息を取りましょう。（横になるだけでも疲れを軽くすることができます。）
- ・ 深呼吸や軽い運動で、体の緊張をほぐしましょう。
- ・ 感情を無理に抑え込まず、信頼できる人とコミュニケーションをとりましょう。

子どもの場合には…

子どもは大人が思っている以上に、周囲の雰囲気敏感です。学校に行きたがらない、不安を訴える、1人で眠れない、赤ちゃん返りをする、災害のことばかり考える…などの言動が見られることがあります。

- ・ できるだけ普段の生活リズムを大切にし、安心感・安全感を与えましょう。
- ・ 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。
- ・ 子どもの言うことに耳を傾け、そのままを受け止めてあげましょう。

このような場合には…早めに専門家に相談しましょう！

- ・ 被災後1ヶ月をすぎても不調・不快な状態が続く。よく眠れない日が2週間以上続く。
- ・ 日常生活（学校生活・仕事・家事など）に支障をきたしている。
- ・ 自分の気持ちを聞いてもらう相手がいない。きちんと聞いてもらえない。
- ・ 飲酒・喫煙・薬の量が増えた。
- ・ 心の病気（PTSD・うつ病・不安障害など）の徴候が疑われる。

[～「災害と心のケアのために 改訂版」より抜粋～]

本冊子は茨城県精神保健福祉センターホームページに掲載しています。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/sinsai.html>)

○●○ **心のケア 相談窓口一覧** ○●○

いばらきこころのホットライン（電話相談）

029-244-0556

（年末年始、祝祭日を除く毎日 9:00～12:00／13:00～16:00）

保健所（電話相談：平日 8:30～17:15）

水戸保健所 029-241-0100

ひたちなか保健所 029-265-5647

常陸大宮保健所 0295-52-1157

日立保健所 0294-22-4196

鉾田保健所 0299-33-2158

潮来保健所 0299-66-2174

竜ヶ崎保健所 0297-62-2367

土浦保健所 029-821-5516

つくば保健所 029-851-9287

筑西保健所 0296-24-3965

常総保健所 0297-22-1351

古河保健所 0280-32-3021

茨城県精神保健福祉センター（来所相談：平日 8:30～17:15）

予約電話番号 029-243-2870