

くまモンと、前へ



災害後のこころのケアについて

熊本県精神保健福祉センター

は じ め に

この「くまモンと、前へ」は災害を経験された皆様へ向けて作成したパンフレットです。

大きな災害によるショックから立ち直るのに必要な時間は人それぞれです。また、同じ経験をしていても反応が強く出てくる方もいれば、そうではない方もいます。災害後の生活環境の変化などでイライラしやすくなっていたり、体調不良が続いていたりする方もいらっしゃるかもしれません。

本誌の1ページから6ページまでは、そういったところとからだの調子との関係、そして自分で取り組めるところとからだの回復の助けになるものをご紹介します。7ページから9ページはこのパンフレットを手に取ったあなたの周りに、助けが必要な誰かがいたときに開いていただきたいページです。

皆様一人ひとりがご自身のところとからだの健康を守り、元気に日々を送れるようお役に立てていただければ幸いです。

もくじ

✿ 災害後のこころの動き	1
✿ 災害後に起こるところとからだの変化	2
✿ こころとからだの回復とストレス	3
✿ こころの健康を守るために	5
● 睡眠	5
● リラックス	6
● 気づき支えあう 声かけ／話を聞く／つなぐ	7
● 相談する 相談機関一覧	10



災害後のこころの動き

災害は突然の出来事であり、日頃からの備えでも対応できない規模の被害をもたらしました。そして誰もがいやおうなく、今までに経験したことのない生活を強いられました。

大きな災害の後、ショックを受けたところは時間とともに変化し、回復へ向かっていきます。変化の過程や程度はさまざまですが、同じようなパターンがみられることが知られています。

災害の発生



ぼうぜん じしつ き

茫然自失期 災害直後

強いショックで茫然自失となったり、危険をかえりみない行動に出たりする



ハネムーン期 1週間～6か月

被災者同士が強い連帯感で結ばれ、助け合い、被災地が温かいムードに包まれる



さいけん き

再建期 その後の数年間

被災地に日常が戻り始め、被災者が生活の建て直しへ向かい始める。

げんめつ き

幻滅期 2ヶ月～1,2年

被災者の疲れがピークとなり、やり場のない怒りから援助の遅れや行政への不満が噴出する。トラブルや心身の不調が現れやすい。

全ての人と同じように立ち直れるわけではありませんし、被害を無理に忘れようとしたりすることは逆効果です。大きなショックを受ければ、回復には多くの時間が必要になります。まずは自分自身をねぎらうこと、そして周りの人とお互いの努力をねぎらうことが前向きな力を取り戻す助けとなります。

災害後に起こることからだの変化

まずは今のご自身の健康状態を、災害前の健康状態と比べてみてください。次に挙げた反応は、災害などで大きなショックを受けた直後に起こる反応です。それらのほとんどは**安心した生活を送ることで自然に回復していきます**。しかし、回復には時間がかかり、その程度も人それぞれです。

現在もこのような反応が続き、それに悩まされている方は4ページ以降をお読みいただき、できることから取り組んでみてください。

からだの調子について

- 眠れない、朝早く目が覚める
- 熟睡感がない
- 食欲がない
- 下痢や便秘が続いている
- 疲れがとれずからだがかだるい
- 疲れやすい
- 頭痛・めまい・肩こりに悩んでいる
- 何も無いのに胸がどきどきする
- 胃の不快感
- 悪い夢、変な夢ばかり見る

気持ちについて

- 悲しさや寂しさが強い
- イライラしやすくなる、怒りっぽい
- 集中力がない
- 仕事にとりかかる気になれない
- 気分が高揚してしまう
- 好きなこともやりたくない
- 物事を悪い方向へ考え、これから先の自信がない
- 物音や揺れなどに敏感になる
- 悪いことをしたように感じて自分を責める

行動について

- 最近声を上げて笑ったことがない
- 決断力が鈍くなった
- 人に会うのが面倒くさくなった
- 反応が遅くなる
- 落ち着きがなくなる
- 表情が暗くなる
- 涙もろくなる
- 飲酒量が増えた



子どもに起こりやすい変化

- 朝起きれない。夜尿、頻尿
- 一人でいるのを怖がる、大人と離れたがらない
- いつもびくびく、びっくりしやすい
- 出来事のことを話したがらない
- 出来事が起きた時に、自分を責めたり、周囲を責めたりする
- うまいいかないと悲観的になる
- 落ち着かない、注意、集中力が難しい
- 自分を傷つけたり、無謀な行動がみられる…など
- できていたことができなくなる

高齢者に起こりやすい変化

- 抑うつ傾向が目立つ
- 急に物忘れがひどくなる
- 夜間うろろと徘徊する
- 自分が今どこにいるのか、わからなくなる

こころとからだの回復とストレス

ストレスや悩み事が重なると、回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスとひと口に言っても、災害そのものが大きなストレスであったことはもちろんですが、災害の影響で新たに出てきたストレスもあれば、元々あったストレスが強まって出てきているということも考えられます。まずは今、どんなことが問題になっているのかを整理してみましょう。

仕事のストレス

- 人間関係
- 異動
- 転職
- 退職
- 昇進
- 仕事量の増加
- 失敗
- リストラ(失業)



家庭のストレス

- 結婚 ●離婚 ●家族間の不和
- 死別 ●子どもの自立 ●引越し
- 介護 ●子育て



経済面のストレス

- 借金 ●経営不振
- 倒産 ●給料カット
- 生活費



健康面のストレス

- 病気 ●けが ●体力の低下
- 病気の再発・慢性化



全てのストレスの原因がはっきりと分かるとは限りませんし、復興の途中で解決に時間のかかるものもあります。でも、ストレスを溜め込んでいけば、こころやからだに影響が出てくる場合があります。そんなときはまず、少しずつでもストレスを解消し、健康ないつもの自分を目指して、次のページの要素を生活に取り込んでみましょう。



ストレスを軽くする要素

睡眠



P.5へ

気づき支えあう



P.7へ

リラックス



P.6へ

相談する



P.10へ

増やす
多くする

睡眠 リラックス
気づき支えあう
相談する

仕事のストレス

家庭のストレス

経済面のストレス

健康面のストレス



健康ないつもの自分へ

こちら側が下がりすぎると、
健康度が下がってしまいます

こころのシーソー

こころの健康を守るために



睡眠

十分な睡眠を取ること、こころとからだの健康を維持する基本中の基本です。眠りによって昼間活発に働いている脳を休めることができます。また、からだの疲れをとったり、免疫機能が高まって風邪を引きにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間も大事ですが、質のよい睡眠をとることがなにより大事です。

●● 快適な睡眠をとる生活習慣のポイント ●●

- 朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びる
(太陽光を浴びることで体内時計をリセット)
- 定期的な運動習慣
(日中と夜の体温差が快眠につながります)
- 睡眠時間にこだわりすぎない
(適正な睡眠時間は人それぞれです)
- 昼寝は短く20分、午後3時まで



- 夕食は腹八分、寝る3~4時間前にすませる
(胃腸が働いているとよく眠れません)
- 寝る前はリラックス
(次のページを参照下さい)
- 寝る前のコーヒー、お茶は避ける
(カフェインは脳を覚醒状態にします)
- 眠れないからといってお酒を飲みすぎない



ストレスによる睡眠障害

「眠れないだけ」と、不眠を放っておくとこころとからだにさまざまな悪影響が起こります。不眠と一口に言っても原因はさまざまです。どうしても眠れない状態や、寝ても熟睡感がないなどの症状が続くようでしたら、医療機関などに相談しましょう。



リラックス

からだリラックスするところもリラックスします。人それぞれいろいろなリラックス法がありますが、ここでは一人でできるリラックス法をご紹介します。自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

楽しいと思うことをやる

好きなことをやっている時は、気持ちリラックスします。



笑う

笑うことで自動的に緊張がほぐれるスイッチが働きます。



ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

血行を良くする事で、からだにたまった疲労物質がうまく排出されます。



腹式呼吸

口から5秒かけてゆっくり息を吐き出し、吐き切ったら3秒ほど止めます。

①息を5秒かけて吐き出す



②息を吸い込む



その後、鼻からおなかの中の空気をいっぱいにするように息を吸い込みます。これを5回繰り返します。

自然の音を聴く

小川のせせらぎなどの自然の音には「1/f ゆらぎ」と呼ばれる音の強弱の波があり、脳波をリラックス状態のα波に導いてくれます。電車の音やクラシック音楽なども同じような「ゆらぎ」を持っているといわれています。



からだのリラックス

こころの緊張をやわらげるためには、からだの筋肉の緊張をゆるめることが効果的です。筋肉を意識して、意図的に強く緊張させてから、一気に力を抜いて、緊張がゆるむ感覚を味わいます。

ゆっくり緊張させる



スッとゆるめる



肩を上げる



スッと肩を下げる



2~3回くり返し、ジワーッと力が抜けていく感じを味わいましょう ※力を入れるときは痛みを感じない程度の力にしましょう



気づき支えあう

あなたの身近な人の健康状態に変化はありませんか？

調子が悪いと感じても、自分からはなかなか言い出せなかったり、相談できなかったりすることがあります。

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、身近な人の様子が「いつも」と違った時、どんなことができるでしょう。

身近な人の「変化」や、「助けを求めるサイン」に気づき、打ち明けるきっかけを作ってくれる人が周囲にいることで、適切な行動や支援につながっていきます。

身近な人の健康状態については、2ページのチェック表を参考にしてください。

声かけ

変化やサインに気付いたら、
声をかけ、話すきっかけを作りましょう。

眠れてる？

元気がないけど、
大丈夫？



何かかになれる
ことはない？



何か悩んでる？
よかったら話して



どうしたの？
なんだかつらそう
だけど……

子どもは、自分から周りに相談できないこともあります。
こころの傷は見えないのでわがままな状態と誤解されることもあります。
まわりの大人が普段と違う様子に気づくことが大切です



話を聞く

「話を聞いてもらうだけで安心した。」という方もいます。話を聞くときは、時間をかけて、しっかりと耳を傾けましょう。そして相手の状況を心配していることを伝えましょう。



これまでよく
がんはってきたね

ねぎらう



一緒に考える

一緒に考えてくれる人がいることは、
孤立を防ぎ安心を与えます

元気がなくなって
心配しているよ



心配していることを伝える

子どもの感情を理解し、気持ちを受け止めましょう。
大切なのは、寄り添いや見守りによって子どもが安心を感じられるようになることです。



つなぐ

自分が相談に乗って、
困ったときの相談先を知っておく。

自分の状況を言葉にして、身近な人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができ、ストレスの解消につながります。しかしながら、話を聞くだけでは解決が難しかったり、身近な人がなかなか回復しないと感じたりしたときは、10ページにある相談機関を参考に、地域の相談窓口等に相談しましょう。

はじめは、相談機関への相談に抵抗を示す方もいるかもしれませんが、一方的に勤めるのではなく、一緒に考えた上で提案したり、「一緒に」行こうと勧めたりするなど、相手の気持ちを踏まえて対応しましょう。

大切なのは、一人で抱え込まないことです。



特に、子どもの変化に保護者が戸惑い、悩み、一人で抱え込んで、自分を
追いつめてしまうことがあります。

そんな時は信頼できる誰かに相談しましょう。

ひとりで悩まず、
相談しよう



相談する

どうしても気持ちが前に向かない、つらい、悲しい気持ちがずっと続いている、問題はハッキリしているのだけどどうしたらよいか分からない、そういった場合は相談機関に相談しましょう。

まずはお気軽にご相談ください。

熊本県内の相談機関

種別	窓口	電話番号	受付時間等
こころの健康	熊本県精神保健福祉センター	096-386-1166	平日9:00～16:00
	熊本市こころの健康センター	096-362-8100	平日9:00～16:00
	熊本いのちの電話	096-353-4343	24時間
	熊本こころの電話	096-285-6688	10:00～22:00
	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間

種別	窓口	電話番号	受付時間等
その他の相談	熊本県中央児童相談所	096-381-4451	平日8:30～17:15
	熊本県八代児童相談所	0965-32-4426	平日8:30～17:15
	熊本市児童相談所	096-366-8181	平日8:30～17:15
	熊本県立教育センター	0968-44-6655	平日9:00～17:00
	熊本県子ども・若者総合相談センター	096-387-7000	平日8:30～21:00
	熊本市子ども・若者総合相談センター	096-361-2525	24時間年中無休
	熊本県女性相談センター	096-381-4454	平日8:30～17:15
	熊本県認知症コールセンター	096-355-1755	水曜日以外の9:00～18:00
	熊本県消費生活センター	096-383-0999	平日9:00～17:00
	熊本市消費者センター	096-353-2500	平日9:00～17:00

◀各保健所の連絡先▶

- 有明保健所(荒尾市、玉名市、玉名郡)0968-72-2184
- 山鹿保健所(山鹿市)0968-44-4121
- 菊池保健所(菊池市、合志市、菊池郡)0968-25-4138
- 阿蘇保健所(阿蘇市、阿蘇郡)0967-24-9030
- 宇城保健所(宇土市、宇城市、下益城郡)0964-32-1207
- 御船保健所(上益城郡)096-282-0016
- 八代保健所(八代市、八代郡)0965-33-3229
- 水俣保健所(水俣市、葦北郡)0966-63-4104
- 天草保健所(天草市、上天草市、天草郡)0969-23-0172
- 人吉保健所(人吉市、球磨郡)0966-22-3107

◀熊本市の各区役所保健こども課の連絡先▶

- 中央区役所096-328-2419
- 東区役所096-367-9134
- 南区役所096-357-4138
- 北区役所096-272-1128
- 西区役所096-329-1147

熊本県精神保健福祉センター

TEL.096-386-1166【9:00～16:00/月～金(祝日・年末年始を除く)】

〒862-0920 熊本県熊本市東区月出3丁目1-120

仙台市発行のパンフレット「まあるいはあと」を参考に作成しました。