

## 被災後のこころのケア

この度の東日本大震災はまさに未曾有の出来事でした。このような大きな災害を体験すると人のこころはどのような反応を示すのでしょうか？そして回復していくには何が必要なののでしょうか？

震災後にこころやからだの不調を感じていませんか

今回のような大きな災害を体験すると、こころやからだに様々な反応が出るということが知られています。もし皆さんがそのような反応を体験していたとしても、それを「おかしい」「弱い」「恥ずかしい」などと考える必要はありません。むしろ大きな災害を体験した後は大抵の人が感じるであろう「自然な反応」であると考えて下さい。また被災地出身ではなく、TVで映像を見ていただけなのに同じような反応を体験している人もいるかもしれません。それもまた、あれだけの衝撃的映像を見続けたら、多くの人に起こり得ることなのです。

被災後にこころやからだに起きる反応

以下、4つの側面に分けて典型的な反応を挙げますが、ここに書いてあるもの以外の反応が起きていることもあるでしょう（東京都福祉保健局『災害時の「こころのケア」の手引き』より）。

### <心理・感情面>

- ・ 睡眠障害（不眠・悪夢）
- ・ 恐怖の揺り戻し、強い不安
- ・ 孤立感、意欲の減退
- ・ イライラする、怒りっぽくなる
- ・ 気分が落ち込む
- ・ 自分を責める

### <思考面>

- ・ 集中力低下
- ・ 無気力
- ・ 混乱して思い出せない
- ・ 判断力や決断力の低下
- ・ 選択肢や優先順位を思いつかない

### <身体面>

- ・ 頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・ だるい、めまい、吐き気
- ・ 下痢、胃痛
- ・ 風邪をひきやすい
- ・ 動悸、震え、発汗
- ・ 持病の悪化

### <行動の変化>

- ・ 神経が過敏
- ・ ちょっとしたことでもけんかになる
- ・ ひきこもり
- ・ 食欲不振や過食
- ・ 飲酒や喫煙の増大
- ・ 子どもがえり

### 回復するために必要なこと

これらの反応が出たとしても、家族や友人など身近な人に話をしたり、自分なりのリラックス法を実行することで大抵の場合は自然に回復していきます。特に大学に来て、「いつもの生活」をこころがけることは回復に役立ちます。しかし、家族に心配をかけたくない、友達の前で暗い話をしたくないなどの理由で相談できない人もいるかもしれません。その時はホケカンに相談に来て下さい。実際に何人かの学生さんとお話しましたが、「身近な人には言いにくいことが言えて良かった」と言ってくれる人が多いです。

### 学生生活に支障が出てきた場合

一部の方はこころやからだの不調が長引いてしまったり、震災直後は平気だったのに数カ月たってから不調を感じ始め、学生生活に支障が出てくるかもしれません。特に下記の症状が出ている人は「ストレス障害」の疑いがあります。

- ①再体験症状：災害の苦痛な記憶がフラッシュバックや夢の形でよみがえる。
- ②回避・麻痺症状：災害に関する考えや場所や物を避けようとする。また趣味や日常の活動に興味が向かなくなったり、感情が麻痺したりする。
- ③過覚醒症状：眠れない。いらいらして怒りっぽくなる。集中できない。必要以上に警戒する。物音などにひどくビクッとしてしまう。

このような症状がある人は専門的な治療が必要になるかもしれません。どこに行けばいいかわからないという人はまずはホケカンで相談して下さい。

保健管理センターカウンセラー 三上謙一