

ご自身の心のケアについて

この度の地震で被災されました皆様には謹んで心よりお見舞い申し上げます。本資料は、被災された皆様方が心をご自愛していただく上でのご参考になればと願い、いくつかのポイントを簡単にまとめたものです。少しでも何かのご参考になれば幸いです。

ご不明点、ご質問等は下記までご連絡ください。
アドバンテッジ相談センター 0120-736-108（フリーダイヤル）＊13:00～18:00

被災直後の対応

①安全の優先について

まず、ご自身と今ご一緒にいらっしゃるご家族のお身体と心の安全をなによりも優先なさってください。安否をご確認なさりたい、お探しになりたいというお気持ちは大変お強いと思いますが、指定された安全なエリアから離れることがないようにすることがとても大切です。

②周りの方との交流について

ご無理のない範囲で結構ですので、被災されたお近くにいらっしゃる他の方々ともお話ししたり、交流なさってみることもよいかもしれません。まずは、あいさつだけでもよいと思います。

③お子様へのケア

小さいお子様や思春期のお子様は、これ以上不安や苦しみを感ぜられることを防ぐために、可能でしたら映像、音(災害のテレビやラジオの報道も含みます)など災害を思い出させる刺激から、一時的に遠ざけてあげることもよいでしょう。これは大人の皆様方ご自身がお辛く感じられるときも同様です。

もしお子様が不安を感じられたら、それについて話し合ってみてあげてください。その際に、同じ目の高さで話すようにして、ときには手を取ってあげたりするのもよいでしょう。

④医療機関のご利用

ご自身やご家族に次のようなことがあったときは、医療機関のご利用、医師へのご相談をお考えになってください。

- ・ 睡眠がとれないとき
- ・ パニック発作(動悸、息苦しさ、強い恐怖感など)が起きてコントロールする必要があるとき
- ・ 極度の興奮状態で、じっとしていられなくなったとき
- ・ 自分を傷つけてしまったり、その危険性が高いと思われるとき
- ・ 抑うつや不安が強いとき

⑤今のお辛いお気持ちと感覚について

皆様は大変な体験をなさったので、いろいろな形で辛いお気持ちをお感じになっていらっしゃると思います。今回のような大変な災害に遭われた場合、次のような気持ちを経験される方が非常に多数いらっしゃいます。

- ・ 恐怖、ご不安な気持ち
- ・ 音、光などの刺激に対して過敏に反応してしまうこと
- ・ 怖かった体験が急に断片的によみがえる体験
- ・ 集中力の低下
- ・ 怒り、いらいらしたお気持ち
- ・ 罪悪感、後悔を感じる
- ・ 悲しみ、おちこみの気持ち
- ・ 感情があまり感じられず、感情がマヒしたように思うこと
- ・ 否定的な考えになってしまうこと

など

このような辛いお気持ちや感覚は、大変な災害に遭われたことに対する心の反応として、どなたにも当然起こってくることで考えられます。人それぞれに個人差はありますが、波のように起こっては消え、一定の期間は続くことが考えられますので、このことを知っておいていただければと思います。

このような辛い気持ちを強く感じていらっしゃる方は、専門の支援スタッフや専門機関などの相談窓口にご連絡をなさってください。

また、被災のご体験から1か月経過しても辛いお気持ちが継続するような場合も、医療機関や専門機関などにご相談なさってください。

⑥ご自身やご家族のケアにつながる活動

次のような活動は皆様におすすめできることです。

- ・ できるかぎり定期的な食事をとること
- ・ 適度な休養を取ること
- ・ 建設的な気晴らし(読書、趣味、運動、ストレッチ、散歩など)をすること
- ・ 誰かと一緒に過ごすこと
- ・ サポートを提供する人や場所を知り、活用すること
- ・ できる範囲でいつも通りの生活リズム(起きる時間、寝る時間、食事の時間など)を維持するように試みる
- ・ 状況をよくするために今すぐできる、現実的なことに集中してみる

⑦控えたほうがよいこと

次のようなことはご自身やご家族のケアにつながらないと言われておりますので、ご注意ください。

- ・ 過度にアルコールを飲んでしまうこと
- ・ 他の方々(ご家族やご友人を含む)から離れて、ひきこもってしまうこと
- ・ 怒りを爆発させてしまうこと
- ・ 長時間テレビを見続けたり、ゲームに没頭してしまうこと
- ・ 食べ過ぎてしまったり、逆にきちんと食事をしないこと
- ・ 30分以上の長い昼寝をすること
- ・ あまりに長い時間働くこと

⑧腹式呼吸によるリラクゼーション

お辛い気持ちの時には、胸でする浅い呼吸になりがちです。お腹を使って呼吸をする「腹式呼吸」をしていただくと身体も心もリラックスしていきます。少しお時間があるときに試されてはいかがでしょうか。次のようにやってみましょう。

- ・ お腹がへこむようにゆったり少しずつ息を吐き、自然にゆっくりお腹がふくらむように息を吸ってみましょう。
- ・ お腹がへこんだり、ふくらんだりするのが確認できるように手のひらをお腹にあてながらしてみると良いでしょう。
- ・ 一気に全部息を吐いてしまわないように、口笛を吹くように唇をすぼめ、ゆっくり少しずつ出すと良いでしょう。
- ・ 吐くときは口から、吸うときは鼻からできればとても良いですが、花粉症などがある場合には、両方とも口からでも大丈夫です。
- ・ 呼吸は吸うほうからではなく、吐くほうから始めましょう。
- ・ 最初は吐く時間を長く(1、2、3、4)とり、吸う時間を短く(1、2)するとやりやすいでしょう。慣れてきたら同じ時間で吐いて吸いましょう。
- ・ 息をお腹でしっかり吐くと、自分で意識しなくても息が自然にお腹に入ってきます。
- ・ お子様にも遊びのような感じで、ご一緒にしていただきましょう。