

# 被災者の健康を保つ5つのポイント

大きな災害にあうことで、強いショックを受けたり、生活が大きく変化します。心とからだの健康を守るために、以下のことに注意してください。

## 1 休息をとりましょう！

災害への対処や環境変化などによって、心もからだも疲れやすくなっています。十分な休息が必要です。



## 2 生活リズムを守りましょう！

食事や睡眠など、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう。水分を十分にとるのも大切です。

## 3 つながりを大切にしましょう！

ご家族同士やご近所同士など、お互いに声をかけあいましょう。挨拶など、日常の会話を大切に。

## 4 気になるときは相談しましょう！

心配になること、不安なことは一人で抱え込まないで、周囲の人や医療スタッフに相談しましょう。

## 5 お酒は控えましょう！

アルコールに頼ると、体調に影響したり周囲とのトラブルになることもあります。とくに避難中は控えましょう。

参考資料:宮崎県精神保健福祉センター「災害時のメンタルヘルス①」



困ったときは、医療関係者や保健所、  
精神保健福祉センター等に相談しましょう。

# 心やからだへの影響はありませんか？

地震などの大きなストレスを受けたとき、心とからだにいろいろな症状が出てきます。これは誰にでもあることで、特別なことはありません。多くの場合は自然に回復していきます。

## ～被災者の心やからだに出やすい症状～

### 身体面

- ・頭痛、緊張、筋肉痛
- ・吐き気、めまい
- ・疲れやすい
- ・体がだるい、しびれる
- ・動悸、震え、発汗
- ・下痢、便秘、胃痛
- ・持病の悪化など

### 生活・行動面

- ・眠れない(何度も目が覚める)
- ・恐ろしい夢を見る
- ・食欲がない(または過食)
- ・飲酒や喫煙の増加
- ・ひきこもる
- ・過敏な反応(泣く、怒る等)
- ・赤ちゃんがえり(退行)

### 心理・思考面

- ・不安、恐怖
- ・イライラ、怒り
- ・悲しみ、嘆き、落ち込み
- ・自分を責める、罪の意識
- ・孤独感、孤立感
- ・混乱、判断力の低下
- ・やる気が出ない、集中できない
- ・現実感がない、感情の麻痺
- ・自分が自分でないような気がする
- ・連想する場所、話題を避ける
- ・再体験する感覚(フラッシュバック)
- ・災害の体験を何度も思い出す

こうした症状の多くは自然に回復しますが、長く続いたり、生活への支障が出ている場合は、**専門家への相談が大切です。**



気になる症状が続く場合は、**医療関係者や保健所、精神保健福祉センター等に相談しましょう。**



## 災害時・要援護者への配慮

災害のとき、子どもや高齢者の方、障害をもっている方は、環境変化の影響を受けやすいと言われます。ダメージも大きくなることもあり、サポートが大切です。

### 子ども

子どもの場合、自分の気持ちをうまく表現できないことが多く、不調のサインが大人とは違った形で現れることがあります。

#### ●サイン

＜幼児・低学年児童＞

- ・わずかな物音で起きる
- ・夜泣き、指しゃぶり、夜尿、
- ・親から離れられない、甘えなど

※その他、喘息やアレルギー症状、頭痛、吐き気、食行動の異常など、身体面や行動面に現れやすい

＜高学年児童＞

- ・大人びた態度、反抗的な態度
- ・集中力の低下、感情鈍麻
- ・集団への不適応など

#### ●対策例

- ・家族と一緒にいる時間を増やす、話をきいてあげる
- ・食事や睡眠など、生活リズムを整える
- ※7歳くらいまでの幼児・児童は恐怖しか感じられず、「地震の怖さ」を伝えてしつけようとするのは逆効果



### 高齢者

高齢者には加齢に伴う心身機能の低下があり、避難所など急激な環境変化に適応することがより大きなストレスになります。

#### ●サイン

- ・不眠、血圧の変化、食欲不振、吐き気、胃痛
- ・不安が強い、イライラする、失ったものへの固執
- ・孤独感、憂うつ感や疲れがとれにくい

#### ●対策例

- ・規則的な生活、身だしなみに気を配るよう促す
- ・人とふれあいやすい場の提供
- ・孤立、孤独にならないように配慮
- ※不満を訴えないなど、症状が分かりにくい



### 障害者

障害の特徴により情報や支援が届かないことがあります。介助の必要性を確認してサポートすることが大切です。

#### ●サイン

- ・ストレスの影響を受けやすい、新しい環境への適応が難しい
- ・介護者と離れることへの不安

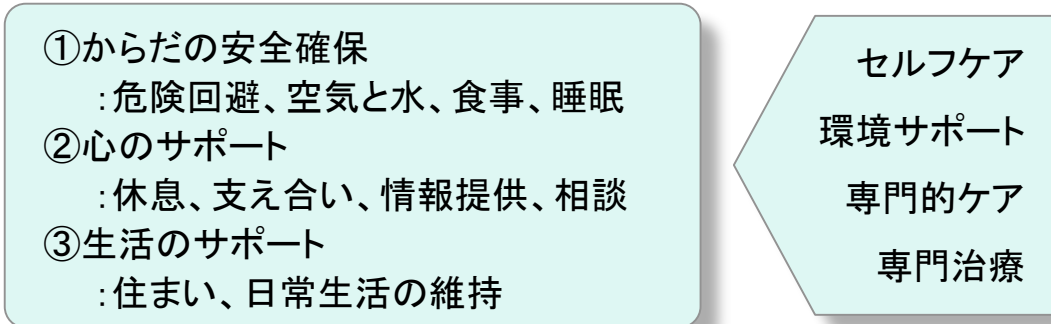
#### ●対策例

- ・本人に適した誘導方法や情報伝達
- ・介護の必要性、要望等を本人や家族から確認する
- ・障害があることへの不安への配慮



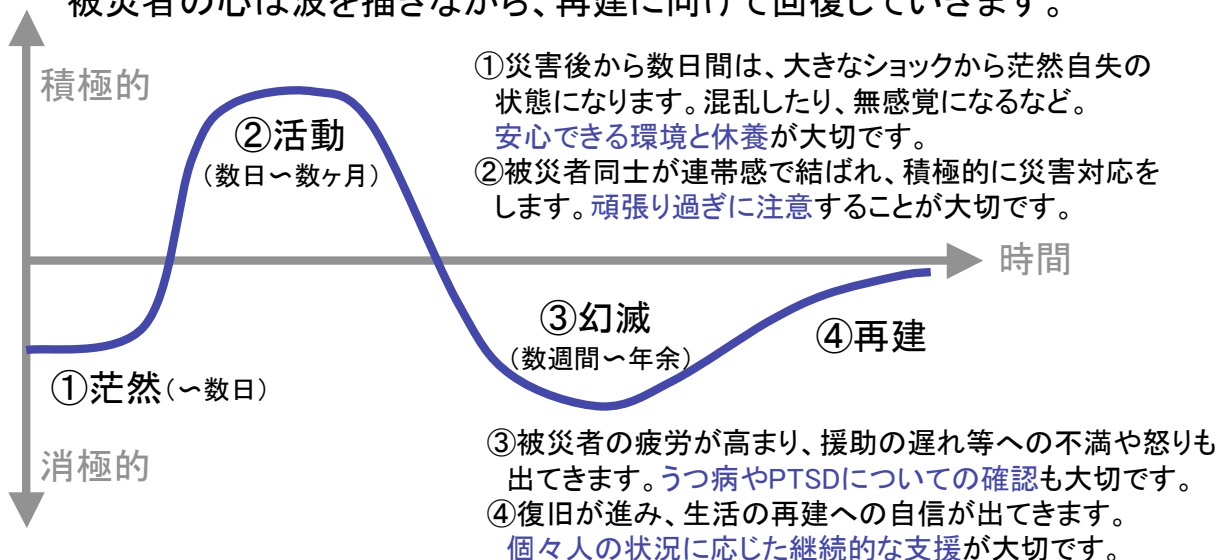
# 被災者をサポートしていくために

被災者へのサポートでは、まず「からだの安全確保」が優先され、次にストレスの影響を軽減するための「心のサポート」が求められます。また、長期間にわたる避難生活を支えていくことも大切です。



## 被災後の心の変化

被災者の心は波を描きながら、再建に向けて回復していきます。



※参考資料: 金吉晴著『心的トラウマの理解とケア』より改変

## 身近な人を亡くしたときの「悲嘆から回復へのプロセス」

1. 無感覚・情緒的危機 ボウルビイ(Bowlby 1961)  
: 強いショックを受け、茫然自失の状態。
2. 思慕と探求・怒り、否認  
: 事実として受け止めきれず、悲嘆、否認、怒りが混在。
3. 断念と絶望  
: 現実を受け入れ断念する。絶望や失意、抑うつ状態。
4. 離脱と再建  
: 愛着が故人から離れ、新しい状況へと適応。