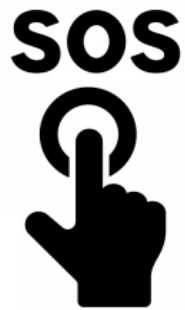


災害時や 非常時の メンタルケア



◆非常事態と人間のこころ

災害や大きな事件・事故などを体験したとき、人間は様々な非日常的な心理状態を経験します。
また最近ではメディアやネットの影響も大きく、直接に体験していなくても同じような状態を経験することがあります。

たとえば・・・

<p><u>心理・感情面</u></p> <p>感情のマヒ 恐怖のゆり戻し 強い不安 孤独感・疎外感 イライラ・怒り 罪悪感・自責感 など</p>	<p><u>身体面</u></p> <p>眠れない 食べられない 頭痛や腹痛・寒気 湿疹・嘔吐 めまい・動悸・発汗 など</p>
<p><u>思考面</u></p> <p>集中できない 無気力になる 思考力がなくなる 注意力や判断力の低下 過覚醒・混乱 短期の記憶喪失 など</p>	<p><u>行動面</u></p> <p>睡眠リズムの乱れ 昼夜逆転 感情の爆発 (怒鳴る・人を攻撃する) 過食や飲酒の増加 スムーズに行動できない など</p>

↑↑↑

これらは「非常事態に対する自然なこころの反応」ですので、こうした反応は「消そう無くそう」とするのではなく、「どうケアするか」という視点で対処していく必要があります。

◆大きなストレスに対して

起こるといわれている反応

① 急性ストレス反応（1ヶ月ぐらい）
あまりに大きなショックを受けると、心を守ろうと、否定したり拒否したりすることがあります。
「妙に前向きになる、ハイテンションになる」
「強すぎる不安に襲われる」といった心理状態になったり「苦痛な感情や記憶を無意識に切り離して感じないようにする」ような解離反応という防衛を行ったりします。
これは身体症状や行動など、別の形であらわれる場合もあります。「何も感じてないし大丈夫」と思っても、自分全体への目配りが必要です。

② 外傷後ストレス障害 PTSD
強烈ですさまじい体験に対して1ヶ月以上経っても神経の昂ぶりが治まらず、過覚醒状態が続いたり、ストレスの元になった体験が自分の意思に関係なく再体験されたりする（フラッシュバック）ような状態を PTSD といいます。
半数は3ヶ月以内に回復しますが、それ以上続くこともあります。



③ うつ状態・うつ病
心身の疲労や環境の変化などが重なって発症する場合があります。睡眠障害を伴うことが多く、気分の落ち込み、意欲や食欲の減退、何も楽しめず悲観的になる、自分を責める、などの症状があらわれます。
こうした症状が続く場合は専門家に相談しましょう。

災害や事件・事故などの非常事態に接したとき、人間の心はとても不安定になります。それは、直接に、実際に、被害を受けていなくても。「自分のこころをケアして守る」という意識を持つために非常事態に心がどんな状態を経験するか、どんなケアが必要になるか、知っておきましょう。

◆ストレスを軽減させるために

人間は、不安や不調なときほど、
それを強める方へ
向かってしまう傾向があります！！

自分のメンタルヘルスを悪化させるものを知って、
それを防ぐことが、ケアの第一歩です

① 情報に触れ過ぎない！

情報に触れることもストレスです。

災害時や大きな事故などの際には、テレビで映像が流れ続けインターネットも関連情報であふれます。

不安が高まっているので、つい「情報があつた方が安心だから」と思って見てしまいますが、それらの情報に触れ続けることはそれ自体が大変なストレスになります。ニュースや情報を探すのは最小限にして、距離をおきましょう。

② 眠る、食べる、からだのケアを大切に！

非常事態に人間は「緊張」で対処しようとする。

また、情報に触れ続けることも緊張状態を持続させます。

これが続くと過覚醒状態（ハイテンションで過敏な状態）になり、判断力の低下や生活リズムの乱れ、感情制御の難しさにつながります。頭では「眠りたくない」「食欲が無い」と思っ

てしまいますが、「非常事態だからこそ、ちゃんと眠って食べて、エネルギーを回復させることが大切！」と、自分をケア



ストレッチ、深呼吸も緊張をほぐすのに役立ちます。ゆっくりしっかりと息を吐きながら身体を伸ばして、自分をゆるめてあげましょう。

③ 誰かと過ごす・顔を見て話す

不安やつらさを人と話して共有することはストレスを減らしてくれます。怖かった体験、つらかった体験を「聴いてほしい」と思ったら、一人で抱え込まずに話しましょう。SNS もありますが、できれば周りの人などと直接顔を見て話すことをオススメします。ただし、言葉にならないときは無理をせず、聴く側もムリに聞き出す必要はありません。

④ 感情は、なるべく抑えない

近年、災害時や非常時に「不謹慎」という考え方で様々な感情や行動を抑えすぎて、しんどくなるが増えています。「自分はだいじょうぶ」「もっと大変な思いをしている人がいる」と思いすぎることで、自分の「怖い・つらい・泣きたい」などの感情を抑えつけないように注意してください。

また、自分が無意識に傷ついている場合、つい相手のつらい言葉を否定しそうになったり、過剰に反応したりもします。

「自分はだいじょうぶ」と思うよりも、「頭ではわかっていないけど、自分もたぶん思っているより怖くて傷ついているだろうな」というぐらいの態度で、お互いを受け止め合っていきましょう。

災害の「体験」は人によってちがうものです。誰がどんな怖い思いをしても不思議ではありません。自分の心も、誰かの心も、「やさしさ」や「労わり」を必要としていて、それを与え合うことが「安心」につながります。

◆直接の体験ではなくても

災害や事件などに対しては、直接に体験してなくても心理的なダメージを受けます。「もっと大変な人がいる」と感情を抑え込まず、ダメージを自覚して、ケアすることが大切です。

① 「日常」と「災害」の間に線引きを！

日常的なことをするときに、「よし、今はできることをやろう！」「ご飯でも食べるか！」などと言葉に出すなどして、切り替え、線引きをしっかりとしましょう。

② 「自分のこと」と「災害のこと」は区別

ストレス状況下で不安が高まると、自分の感情なのか、非常事態が理由の感情なのか、わからなくなって混乱し、ネガティブに向きやすくなります。

書き出したりして区別をつける、判断できないことは保留したり人に尋ねたりする、といった対策を。

③ 安定した穏やかな心の状態を保つことが

いちばんのサポート

災害のとき、安全な場所にいることに罪悪感をおぼえたり、何もできないことに負い目や無力感を感じて「何かしなければ」と思いすぎてしまうことがあります。しかし皆が不安になる状況だからこそ、そうした感情に振り回されず、自分をケアして心身の状態を安定させておくことが、大きな目で見えていちばんのサポートになります。

☆☆☆☆☆

「誰かと話したい」「自分の状態がわからない」「気持ちのしんどさがなかなか治まらない」などのときには、学生相談室もご利用ください。