

こころの SOS に気づき、対処しよう

災害時に起こりうる心身への影響とその対処について

大きな地震が発生し、信じがたい光景の目撃、住宅や大切なものを失ったり、停電や断水など生活上の困難を経験している方がおられるかもしれません。このようなことが起こると、私たちのこころや身体に影響が及ぶことがあります。また、自分自身に被害が無くても、無力感や罪悪感を抱き、苦痛な症状が生じることがあります。

しかし、これらの症状は多くの場合、**非常事態に対する自然なストレス反応**であり、あなたに問題があるわけではありません。適切な対処や時間の経過によって和らいでいきます。あなたの大切なこころを守るための対処方法について学ぶことは、全ての方にとって、また、これから看護職を目指すあなたにとっても大切なことです。

1. 災害など大きなストレスを経験した際に生じやすい心身の反応(例)

 身体	 気持ち
☐ なかなか眠れない、夜中に目が覚める ☐ 食欲がない ☐ 頭痛、だるさ、めまい、吐き気 ☐ 動悸、ふるえ、発汗、息苦しさ ☐ 腹痛、下痢、または便秘	☐ 強い不安、恐怖 ☐ 何もしたくなくなる、おっくうになる ☐ イライラする、怒りっぽくなる ☐ 気持ちが落ち込む、わけもなく涙が出る ☐ 無力感、罪悪感を抱く
 考え	 行動
☐ 注意力、集中力が低下する ☐ 新しいことが覚えられない ☐ 決められない、判断できない ☐ 考えがまとまらない ☐ 言葉が出にくくなる、話が続かない	☐ ちょっとしたことで驚く ☐ 活動量が落ちる、家にこもる ☐ 飲酒や喫煙が増える、食事が変化する ☐ 些細なことでもめる、口論になる ☐ 特定の場所や状況を避ける

2. こころの SOS に気がいたら、やってみるとよいこと

- ・息をゆっくりと長めに吐き、深呼吸する
- ・SNS やニュースなどでショッキングな映像に触れる時間を減らす
- ・できるだけ、いつものあなたの生活のリズムを保つ
- ・アルコール、カフェインを摂りすぎない
- ・リラクゼーションや軽い運動などの活動を取り入れる
- ・話したいときは、信頼できる人に話してみる(無理に話す必要はありません)

※裏面にも具体的な方法をご紹介します

3. 以下のような場合はひとりで抱え込まず、相談窓口や医療機関に相談しましょう。

☐ 苦痛が強い

☐ つらい症状が1か月以上続いている

☐ 生活に大きな支障がある

☐ 自分を傷つけたい気持ちがある

相談窓口	連絡先

活用できそうな相談先を記入しておきましょう

不安や緊張が強いとき、手軽にできる対処方法

※目は閉じて、開けたままでも構いません。心地よいと感じる方法を、無理のない範囲で行ってください。苦しさ、不安、痛みなどが強くなる場合は中止してください。

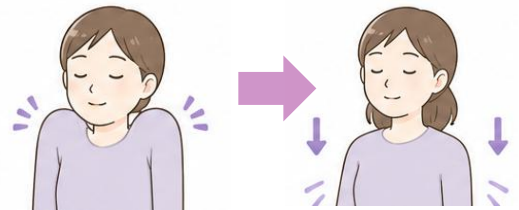
◇ ゆっくりと呼吸する

- ① 楽な姿勢で座り、肩の力を抜く
 - ② 口から、ゆっくりと息を吐く
 - ③ 鼻から、無理のない範囲で息を吸う
 - ④ 数回繰り返す
- ※ 吸うことよりも、ゆっくり吐くことを意識しましょう



◇ 肩の力を抜く

- ① 両肩を耳に近づけるように、ゆっくり持ち上げる
- ② そのまま数秒保つ
- ③ 息を吐きながら、肩の力をストンと抜く
- ④ 数回、無理のない範囲で繰り返す



◇ 「今、ここ」に注意を向ける

- ① 両足を床につけ、足裏が床に触れている感覚を確かめる
- ② 周囲をゆっくりと見渡し、今いる場所を確認する
- ③ 見えるもの、聞こえる音、身体感覚を一つずつ確かめる
- ④ 心の中で「私は今、ここにいる」ということを確かめる

