

災害時の心のケア

大きな災害、特に地震災害で被災された方に向けた心のケア

臨床心理士の方からいただいたアドバイスをご紹介します。

東日本大震災を経験しているので、このような大きな地震で当時を思い出してしまうのは無理のないこと。思い出している人はあなただけではないので、そうなることを否定しすぎなくて大丈夫。仲間で助け合ってください。

今後の災害・被害の広がりなどのことを思うと不安も募るかもしれませんが、東日本大震災を経験しているので普段から災害への備えをみなさんはされていると思う。例えまた災害を経験することがあったとしても、3.11の経験は必ず減災に役立つし、できる備えはしていることに自信を持って、過剰に心配し過ぎずに過ごしましょう。

心臓がバクバクしてしまうようなことがある方。それは交感神経が高まっているということ。交感神経の高まりは危機に対して身を守ろうとしてしているということで、危険を感じている時には必要な反応。「そうなってはいけない!」と思わずに、自分が自分を守ろうとしているのだと受け入れてみましょう。

心理的に辛いと思う時こそ、身体のケアを。呼吸を深めにとったり、温かい飲み物を取ってみたり、お子さんだったら撫でてあげたり、抱きしめてあげたり、一緒に歌を歌うなど声を出すことも効果的。身体のケアが心のケアにもなります。

紛争解決学の視点から、心のケア

災害地や紛争地で使われる誰でもできる初期的な心のケアの方法をご紹介します。

※初期的なこころのケアは、大きな被災をしていなくても、なんとなく心がそわそわするといった方にも有効です。また、311被災などで当時を思い出してつらい気持ちになっている方は、**初期的なケア**のみならず、次の**中期的ケア**も適宜組み合わせてみてください。

初期的なこころのケア（誰でもできる）

1. バタフライポーズ

自分自身で自分の腕を抱えるように少し強めに抱っこする。自分が安心を一番感じられる強さ（大人も子供もできる対処で、これをしたかしたかたで心の健康回復の予後にも違いが出たといわれています：このようにして壁にもたれかかって座るだけでも、何もしていないでたっているよりは良いといわれます）

2. 片方の手で、もう片方の手の指一本を包み込んで少し強めに圧迫する（指によってつかさどる感情が違うといわれています）。

やってみて自分が安心できる指を、安心できる強さで圧迫するとよいと思います。

3. 子ども（大人も）が泣く場合、初期には怖かったエネルギーを泣いて発散できた方が予後がよいといわれています。避難所など、他の方への配慮もあると思いますが、むしろ初期には泣かせてあげてください。

同様に、ショックや不安のエネルギーは、ためないで出すのがよいといわれています。大人も、怖い感情が体に残ったら、体をブンブン振るなどして（動物や猫が、ブルブルっとするああいう感じです）エネルギーを出すとよいといわれています。

4. あとは2人組になれば、額と後頭部を誰かにてのひらで挟んでもらって、少し力を加えてもらう。脳のその部分の血流を少なくすることで落ち着きを取り戻せます。

中期的なこころのケア

揺れが落ち着いてきて、急な不安症状や災害的なことがなくなってきたら、下記が有効です。これはトラウマリジリアンス（トラウマと共に上手に過ごす）といって、トラウマの治療自体ではありませんが、有効です。

1. お茶やヨガなど、何でもいいので自分がリラックスできるものを知っておいて、その時間を大切にします。
2. 絵を書いたり、何かを造形したり、自由に歌を歌ったり、うまくなくてもいいので、こころの表現活動ができるような自分が好きな何かを見つける。無理に、つらい思い出を表現しなくてよい、リラックスできるように何でも自由に好きに描く。
3. 何か単純作業（裁縫とか編み物とか土いじりなど）でそれをしてしていると「落ち着く」ことができるものを自分で見つけておくと、不安でそわそわしたり、怖いことを思い出してしまったときに、あえてその単純作業をして集中することで落ち着きを取り戻せる、という方法も役立ちます。

これらは、米国の Eastern Mennonite University の Strategy for Trauma Awareness and Resilience のプログラムで伝えられているものです。

震災により生活が変わった方のための

「よりそいホットライン」 0120-279-338 もあります。

（音声ガイダンスが流れます。[8]を選んでください）

* 秘密は守ります

* 被災者専用ダイヤルは、毎日 10:00 ~ 22:00

東日本大震災が起こった 2011 年 10 月からはじまった無料電話相談「よりそいホットライン」では、2014 年 11 月から被災者支援専用ダイヤル（広域避難者）が常設され、避難当事者による支援団体が電話相談に対応しています。より当事者視点で一緒に解決する方法を探します。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。

一般社団法人

ほっと岡山