

ぼうさい通信 Vo.73



毎月16日は「防災教育啓発の日」

令和6年1月16日発行

今月のテーマ「災害時の心のケア」

熊本県立湧心館高等学校

災害時に感じる「不安や焦りなどの気持ちの揺れ動き」は、災害という異常な事態に対する、「正常な反応」です。

誰もがこれまでの人生のなかで、大きなストレスがかかる出来事を数多く経験しています。その出来事が初めてのことであっても、たいていは、こころの準備をする時間はあります。困難な試練に対して備える時間があればあるほど、そして万全の気持ちで対処するほど、出来事に対して適応しやすくなります。

しかし、災害などの体験は全く予想していないとき、突然その人を襲ってきます。通常、心の準備をする余裕は全くといっていいほどありません。前もって備えることができないうえ、通常

の理解をはるかに超えて、心に大きな衝撃を与えます。これだけのことが起こったのだから、こころや身体が強く反応することは当然のことです。実際には、直ちに命の危険があるような状態ではなくなっているにもかかわらず、命の危険にさらされたという経験から危険から身を守ろうと身体が戦闘態勢をとってしまいます。そういった実際には必要のない反応が起こることで、私たちは戸惑いを感じてしまいます。それは身体のバランスをとるために、分泌されるホルモンや脳内の神経の伝達などが関係していると言われています。

【災害時などの大きな出来事の後には誰にでも起こりうる、こころや身体の反応】



【災害後のストレスへの対処法】

「皆状況は一緒なのだから、自分一人で頑張らないといけない。」
という風に考えてしまいがちですが、
それではかえって自分の回復する能力を妨げてしまいます。
つらいことは「つらい」とこぼしながら、なんとか乗り越えていく方が健康的です。
ストレスを残さないように、それぞれの生活の中で工夫してみましょう。

- ☐ 安心と安眠を確保する
- ☐ 話したくなかったことは話してみる（嫌になれば途中でやめる）
- ☐ 感情を無理に抑え込まない
- ☐ 深呼吸してリラックスする
- ☐ 軽い運動やマッサージをする
- ☐ 食事をきちんと摂る
- ☐ 気分転換をはかる
- ☐ 簡単なこと、できることからやってみる
- ☐ 人間には限界がありできないこともあると認識する
- ☐ 眠りにくさや、つらい気持ちを酒でまぎらわさない



酒を飲むと嫌な気持ちを一時的に忘れられたり、寝付きがよくなるように感じますが、実は不眠や不安な気持ちをかえって強くしています。災害時には知らず知らずのうちに飲酒量が増え、アルコール依存状態になりやすくなります。



【周囲の人が気をつけたいこと】

- ・相手の気持ちを十分考えた上で対応しましょう
- ・相手の話に対して否定的な言葉をかけないようにしましょう
- ・相手の感情に深入りする必要はありません
- ・ただ寄り添うだけで安心感を与えられることも知っておきましょう

【良くない関わり方】

相手のためを思って 言ったことやしたことが、かえって相手を傷つけてしまうことがあります。

- × 「頑張って」「いつまでもクヨクヨしないで」などの安易な励まし
- × 「こうすべきである」という一方的な考えや意見の押しつけ
- × つらい体験や気持ちを根掘り葉掘り聞き出そうとすること
- × 「わかるわかる」と、相手の心理が理解できている、というような安易な言葉かけ
- × 「みんな同じですよ」という、被災者や遺族は皆同じ気持ちだという言動や態度
- × 「命があっただけでもよかったと思いませんか」という気持ちに寄り添わない言葉かけ

参考文献:「災害時こころのケアマニュアル」 徳島県精神保健福祉センター 令和4年1月発行

大雨、台風、風水害、土砂災害時の熊本県の防災情報

◎熊本県HP内「防災情報総合案内」<https://www.pref.kumamoto.jp/site/bousai-kumamoto/>

◎熊本県防災型統合システム <http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/> QRコード→

◎熊本市防災サイト <https://www.city.kumamoto.jp/bousai/>

◎国土交通省「川の防災情報」 <https://www.river.go.jp/>



過去のぼうさい通信を見ることができます 本校HPにアクセスしてみよう

◎ぼうさい通信(毎月16日発行) <https://sh.higo.ed.jp/yusinkan/>