



令和6年能登半島地震に関するメンタルケアガイド

令和6年1月1日の能登半島地震、その後も続く余震や被災地のニュースに、心身の不調を感じている方もいるかもしれません。今回の予期せぬ災害のように、大きな危機的状況を体験、目の当たりにすると、私たちはストレス反応として心や身体にさまざまな変化が起こります。ここでは、災害時によくみられるストレス反応、セルフケアの方法、こころを支える際の留意点、専門機関への相談の目安をご紹介しますので、ご参考にしてください。

【災害時に生じやすい心身の反応】

身体	情緒
頭痛、腹痛、睡眠の問題、食欲不振、過食、胃痛、下痢・便秘、疲労・消耗、めまい、動悸、持病の悪化、風邪をひきやすくなる	不安、恐怖、苛立ち、怒り、悲しみ、失望、絶望、孤立感、意欲減退、無気力、孤立感、感情麻痺、罪悪感、自責感、感情の混乱
思考	行動
思考の混乱、侵入的な考えやイメージ、否認、集中困難、記憶力低下、判断力・決断力の低下、優先順位がつけられない	過激な行動・過活動、過敏な反応、飲酒・喫煙量の増加、薬物乱用、孤立・引きこもり、退行的行動

一般的には、家族・身近な人からの支援や自身の対処行動により徐々に改善し、数日から1ヶ月以内で回復します。しかし一部の人は、時間が経過しても体験が過去のものとならず、心身の不調が長引くことがあります。さまざまな反応が1ヶ月以上続いている場合は、専門的な治療が必要となります。保健管理センターではカウンセリング、セラピーの提供とともに、専門機関への紹介も行っております。症状が続き、自分なりの対処に限界を感じている方は、保健管理センターへご相談ください。

1. セルフケアの方法

○適切な対処行動

不安・苦痛反応を減らし、大変な状況を乗り越えるために役立つ方法です。以下に、一般的に役立つと思われる対処法を紹介していますので、ご自身にあったものを取り入れてみ

ましょう。

- ・「しばらく動揺するのは当たり前」と、自分自身とゆっくり対話をする
- ・安心して話ができる相手に話をして支えてもらう
- ・必要な情報を得る
- ・適度な休養をとる
- ・きちんと食事をとる
- ・適度な運動、建設的な気晴らしをする（スポーツ、趣味、読書など）
- ・リラクゼーション法を用いる
- ・できる範囲でいつものスケジュールを維持するように努める
- ・状況をよくするためにいますぐできる、何か現実的なことに集中する
- ・楽しいことを計画する

○不適切な対処行動

以下に挙げた対処行動は、問題解決にあまり効果がない方法です。該当するものがある場合は、適切な対処行動へ置き換えていきましょう。

- ・苦しさを紛らわすために、アルコールや薬物を用いる
- ・ひきこもってじっとしている
- ・家族や友人とのつきあいを避ける
- ・あまりに長時間勉強する・働く
- ・怒りを爆発させる
- ・自分や他人を過度に責める
- ・食べ過ぎる、あるいはきちんと食べない
- ・長時間テレビを見る、あるいはゲームに没頭する
- ・リスクや危険な行為をする

2. 支援する際のポイント

多くの方は、自分のことを大切に思ってくれる人とのつながりに支えられ、回復していきます。自分の体験についてあまり話したくない人もいれば、話すことを必要とする人もいます。災害の体験を話すことで、その出来事に圧倒されなくなる人、また何も話さなくとも、親しい安心できる人達と一緒に過ごすことで、気持ちが楽になる人もいます。あなたが、災害の体験を乗り越えようとしている友人、家族、あるいは学生を支える側にまわるときは、以下の情報を参考にしてください。

まわりからの支援を避ける場合には、以下のことが考えられます。

- ・自分に何が必要なのかわからない

- ・他人に負担をかけたくない
- ・その出来事について考えたり感じたりすることを避けたい
- ・「自分は弱い人間」と恥じている
- ・まわりのサポートが役立つのか疑っている
- ・他の人にはわからないと思っている
- ・話すことで他者が失望したり批判的になるのではないかと考えている
- ・体験を思い出すことで自分がコントロールを失うのではないかと恐れている
- ・以前に支援を求めたが、思うような助けが得られなかった
- ・どこへ助けを求めればいいのかわからない

○支援を提供するよい方法

- ・相手に関心、配慮、思いやりを示す
- ・話をするとき邪魔が入らない時間と場所を選ぶ
- ・期待や判断から自由になる
- ・その人なりの受け止め方や対処の仕方に敬意を示す
- ・この種のストレスから回復するには時間がかかることを知っておく
- ・適切な対処法を編み出す手助けをする
- ・災害に対する自然な反応、健康的な対処法について伝える
- ・その人の回復力を信じる
- ・必要であれば何度でも一緒に話をしたり、そばにいることを伝える

○支援をする際のよくない方法

- ・よく考えずに「あなたは大丈夫」あるいは「あなたなら乗り越えられるはずだ」と言う
- ・相手の話に耳を傾けず、自分の個人的経験について話す
- ・辛いことを話しているときに、話の腰を折る
- ・相手が自分と同じようにうまく対処できないからと言って、その人が「弱い」、あるいは「大袈裟に反応している」という
- ・相手の懸念に耳を傾けず、あるいは何がその人の役に立つかを尋ねず一方的に助言する
- ・「もっとひどいことにならなくて幸運だった」という

○あなたが十分に支援できないとき

- ・次の専門家の見解を伝える「回避や引きこもりによって、苦しみはさらに深くなる可能性が高く、誰かに支えてもらうことが回復の助けになる」。
- ・カウンセラーや医療の専門家に相談するように勧め、付き添うことを提案する
- ・同じ体験をした人達によるサポートグループに参加することを勧める
- ・あなたの仲間に協力を求め、みんなでその人をサポートする

【役立つ資料・動画】

国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

- ・不安を下げリラクセスする呼吸法資料編

https://cbt.ncnp.go.jp/images/upload/files/%E5%91%BC%E5%90%B8%E6%B3%95%E8%B3%87%E6%96%99_CUD.pdf

- ・不安を下げリラクセスする呼吸法資料動画編

https://www.youtube.com/watch?v=1L_qNXCI308&t=4s

- ・眠気を引き出すリラクセス法資料編

https://cbt.ncnp.go.jp/images/upload/files/%E7%9C%A0%E6%B0%97%E3%82%92%E5%BC%95%E3%81%8D%E5%87%BA%E3%81%99%E3%83%AA%E3%83%A9%E3%83%83%E3%82%AF%E3%82%B9%E6%B3%95_CUD.pdf

- ・眠気を引き出すリラクセス法動画編

<https://www.youtube.com/watch?v=WZ80yoXQTFY>

【参考文献】

- 1) アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク, アメリカ国立 PTSD センター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版」兵庫県こころのケアセンター訳, 2009年3月. <http://www.j-hits.org/>

【保健管理センター】

五福キャンパス 〒930-8555 富山市五福 3190

TEL 076-445-6911 (受付時間 平日 8:30-17:15 受付は 17:00 まで)

杉谷キャンパス 〒930-0194 富山市杉谷 2630

TEL 076-434-7199 (受付時間 平日 8:30-17:15 受付は 17:00 まで)

高岡キャンパス 〒930-8588 高岡市二上町 180

TEL 0766-25-9134 (受付時間 平日 8:30-17:15 受付は 17:00 まで)

