

災害時に実際に起きたこと

慣れない環境だし
不安で眠れない…



ストレスで
飲酒量が増えた!

(騒がれて迷惑…)

やる気が起きない…
最近外出していない…

涙もろくなった…
子どもがうるさがられる…

何をしたらいいのかわからない!!

災害の時のことを
思い出してつらい!

これらの反応は

「こころが弱いから」
起こるではありません。

このような症状はありませんか？

- 眠れない状態が長く続く
- 気分がふさぎ込んでいる
- 食欲がない
- 集中できない
- 疲れやすくなった
- 物事に関し興味がなくなる
- 物音や些細な刺激に敏感になる
- 死にたくなる
- 災害の様子が強い感情と共に鮮明に思い出される
- 悪夢を見る
- お酒の量が増えた



長引いている時は専門家に相談を!
まずは巡回している職員や相談窓口
に相談してみましょう。

相談先

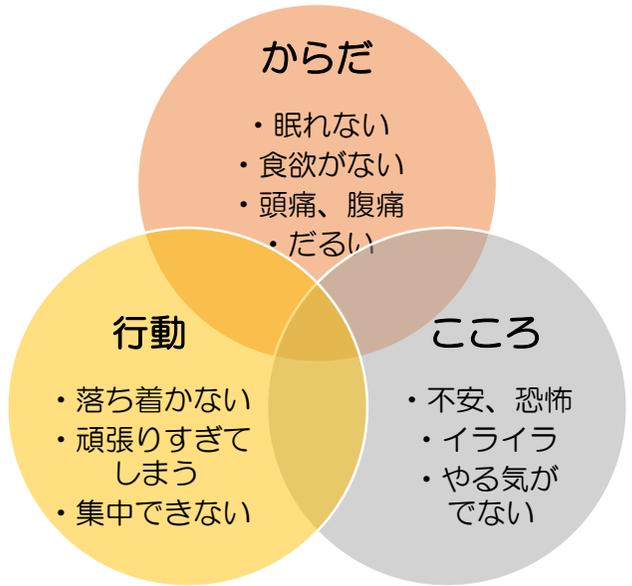
災害時の こころを守るために



千葉県精神保健福祉センター
令和4年1月

災害は誰にとっても 大きなストレスです

災害後はこのようなことが起きます



これらは人間として**正常な反応**です
多くの場合は
時間が経つにつれ回復していきます

さらに自分自身や周囲の人に対し少し気遣ってあげることで、反応が和らいだり、悪化・長期化することを防いだりすることができます。

自分自身や周囲の人へのケアの方法
OPEN⇒

「からだところが疲れた…」
と感じたら

- ・意識的に休息をとる
- ・食事や水分をしっかり取る
- ・適度に体を動かす
- ・安心できる人に話を聞いてもらう
- ・アルコールやカフェインを控える



周囲の人が不安を抱えて
いるときは

- ・側に寄り添うなど、安心感を与える
- ・普段よりもゆっくりと話す
- ・短い言葉で、はっきり伝える
- ・つらい体験を、無理に聞き出さないようにする

内閣府、『ほっと安心手帳』より



子どもに対してできること

- ・できるだけ一人にせず、安心・安全感を与える
- ・抱っこや痛いところをさするなどスキンシップを増やす
- ・赤ちゃん返り、そばを離れない、わがままなどが出たら、そのまま受け止めてあげる

内閣府、『ほっと安心手帳』より



高齢者に対してできること

- ・温かく、丁寧に接する
- ・体調の変化にも目配りをする(脱水など)
- ・その人の人生を否定・批判したりせずよく傾聴する

内閣府、『ほっと安心手帳』より



簡単にできる! リラックス法

①呼吸法

1. お腹からゆっくり深く息を吸います。
2. そのまま3秒息を止めます。
3. お腹からゆっくり息を吐きます。
4. これを5分程度続けます。



②筋弛緩法

1. 身体の各部位(首、肩、腕、手、お腹、足、顔)、全身に力を入れて10秒ほどその状態を保ちます。
2. 一気にストーンと全身の力を抜きます。
3. これを繰り返します。

