



震災などの大きな出来事の後のこととからだ

「災害」は、わたしたちの生活にとっても大きな影響をもたらし、今までの日常生活も大きく変化させます。

このような事態に際しては、今までの生活で精神的に何ら問題がなかった人にも、様々なストレス反応が現れます。これらの多くは、**災害という大きな出来事に対する正常な反応です**。多くは 2-3 週間ほどで自然と回復します。そして、そういった反応は、その人の性格が弱いから起こるものではないことを理解しましょう。また、自分で抱えきれないほどの辛さを感じている人は、どうぞ気軽に健康管理センター相談室のカウンセラーのところにお越しください。

気分が高揚し、ハイな感じになる
 気持ちが落ち着かなくなる
 せかされているような感じがする
 イライラしやすくなる
 そわそわして、じっとしていられない、集中できない
 どうして自分がこんな目にあわなくてはならないのかとの怒りがこみ上げてくる

災害のことは考えたくないし、話したくない
 ところが動かず、周囲の人との間に壁ができて、疎遠になったように感じる
 この出来事が、ひとつごとのように感じる

多くは2-3週間で
 落ち着きます。



震災などの大きな出来事の後には、このような心身の変調が起こりやすくなります

日常生活のリズムが乱れる、体調が整わない
 疲れが取れない
 眠れない、悪夢を見る、何度も目が覚める
 吐き気・食欲不振・胃痛・下痢・便秘
 じっとしていても胸がどきどきする
 急に汗が出る
 頭痛・肩こりや、性欲の変化などがある

恐怖感・不安感におそわれる
 体験したことが怖くてたまらない
 将来に希望が持てなくて不安になる
 物音に敏感になる
 孤独感や無力感を感じる
 悲しさやさびしさが強くなる
 自分を責める気持ちが強くなる
 無力感におそわれる

対応は？



- 普段の生活リズムを大切に、特に休養をしっかりと取りましょう
- 普段のストレス解消法は、こういう時にも有効です。
- ニュースやインターネットの長時間の視聴は避けましょう。
- 不注意による事故やけがに特に気をつけましょう。

安全・安心・安眠の3原則を大切に！

*この資料については以下のものを参考に岩手医科大学健康管理センターが作成しました。
 岩手県災害時心のケアマニュアル、仙台市災害時メンタルヘルス支援マニュアル<専門職員用>、
 日本トラウマティックストレス学会ホームページ

健康管理センター相談室 カウンセラー（臨床心理士）

内丸キャンパス 畠山秀樹

矢巾キャンパス 藤澤美穂

相談申し込みは shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp まで（相談内容の秘密は守ります）