

健康管理センター通信⑤

*これからも、必要な情報は順次お知らせ致します

23 健管第 3 号
平成 23 年 7 月 1 日
健康管理センター

再確認 震災などの大きな出来事とメンタルヘルス

大震災から 100 日以上が経過しました。被災地においても、街の復興が進んでいる地域と、まだまだ手つかずの所のギャップが生じてきています。また生活面についても、徐々に安定しつつある方とまだ不安が大きい方との差が広がりつつあります。ここで、いま一度、震災とメンタルヘルスについて再確認しましょう。

1. 震災や津波被害から受けるストレスの程度は、人それぞれです。

⇒震災後のショックが続いていても、必ずしも病気ということではなく、またその人の性格が弱いわけでもないことを、お互い理解することが必要です。

2. 震災などの大きな出来事後の日常生活の過ごし方

【職場で気をつけること】

○支援者・援助者特有のストレスについて理解しましょう。

▶ 休憩時間をしっかりと取り、心身ともにきちんと休むことを心がける。

▶ 特定の被災者・犠牲者・遺留品に、必要以上に思い入れすぎないように注意する。

○被災地での直接支援に関わらない職員が被るストレスについても理解しましょう。

【被災された方に接する上で気をつけること】

相手のストレス、悲しみ、負担を決めつけないこと。人それぞれのプロセスがあることを理解することが大切です。

* 震災関係ストレスが大きかった方が傷つく言葉

「まだ怖がっているの？」

「落ち込んでいても何も変わらないよ」

「命があるだけで幸せじゃない」

「案外大丈夫そうじゃない」

このような言葉は相手を傷つける可能性があります。

こちらの勝手な都合での言葉かけはしないように、またこちらの思う対処の仕方を押し付けないように、注意しましょう。

【被災された方の過ごし方について】

・まずは震災関係ストレスや生活環境が早く安定するようにし、睡眠や食事など、普段の生活リズムをできるだけ崩さないようにする。

・必要な情報はわかりやすい形で共有し、孤立感を感じないように配慮する。

・震災前の人間関係を保てるように、以前からの顔見知りとの交流の機会を大事にする。

3. もし自分や周囲にこんなことが思い当たったら…

・辛い記憶や体験が急によみがえり、身体が固まってしまう。

・何をしてもところが動かず、この場にいる実感が伴わない。

・気が張り詰めていて、些細なことでも反応しすぎてしまう。

・余震や大きな物音に対し、かなりの恐怖感や怯えを感じ、涙が出る。

健康管理センターや、お近くの医療機関、相談機関などにご相談を。

健康管理センター相談室 臨床心理士 畠山 : 8077 (PHS) / 藤澤 : 5023 (矢巾内線)

相談受付専用メール shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp

*被災地から帰任後 1 週間以上続く変調や、震災後から続く動揺など、気がかりなことがあれば、どうぞいつでもご相談ください。