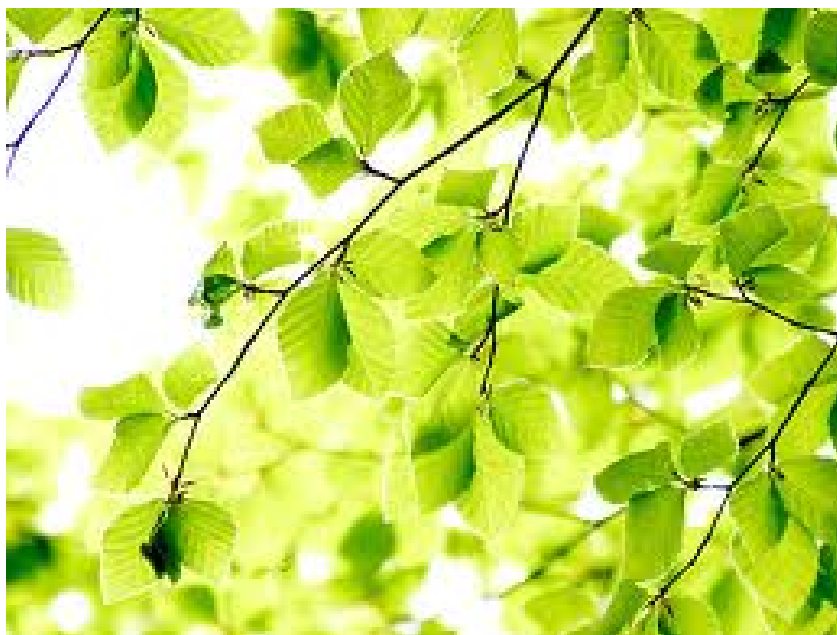


# 東日本大震災を経験した私たちに これから必要なこと

とても大きな震災と津波被害を体験してから、1年以上が経過しました。直後よりも落ち着きつつある方、時間の経過とともに辛さが増している方、人それぞれのプロセスがあります。

まずは自分にあったペースで過ごすことが、いつにも増して大切になります。このリーフレットが少しでもお役に立てば幸いです。



2012年9月  
岩手医科大学健康管理センター

## 災害などの大きな出来事からの心理的回復

東日本大震災のような大きな出来事を、危機的なストレスといいます。こういった特殊な事態においては、私たちの身体／感情／思考／行動にあらゆる形で反応が現れます。

◇ そういった反応は「危機的ストレスに対する反応」と考えられ、誰にでも起こりうる、あたり前のことです。

◇ 多くの方は、1年～1年半以内に落ち着きます。

◇ 中には、危機的ストレスの影響が大きく現れる方もいます。

例) 睡眠のリズムが乱れる。

抑うつ感が強まる。

罪責感やサバイバーズ・ギルト(生き残った者の罪悪感)を感じる。

今回の震災は、大きな「喪失」を伴う出来事のため、気持ちがなかなか落ち着かない方もおられることと思います。心理的回復には、焦りは禁物です。自分のペースを大切に、ゆっくり、少しずつを心がけてください。

### <心理的回復のプロセスにおいて必要とされること>

1)安心・安全を確保すること。

2)信頼関係や人とのつながりを安定的に保つこと。

3)これら1)2)が確保された上で、自分の思いを語り表現すること。

→信頼関係が確立していない間柄において、思いを吐き出させることは、かえって悪影響を及ぼしますので、お互いに気をつけましょう。

## 毎日の過ごし方のヒント

- ・生活リズムを整えましょう。
- ・一人で抱え込んだり、がんばりすぎないようにしましょう。
- ・お互いのあたたかな声かけ、見守りを心がけましょう。
- ・自分にあったリラックス法を取り入れましょう。
- ・積極的に自分をいたわりましょう。



### <簡単にできるリラックス法:呼吸法を取り入れましょう!>

1. 楽な姿勢で椅子に座る。(目は閉じたほうがよいが無理に閉じなくとも良い)
2. 片方の手を腹部に軽く当てる。
3. 鼻からゆっくり息を吸う →腹部に空気が入り、手でふくらみを感じられるように。
4. 息を吸いきったら1秒ほど制止する。
5. 口唇を「フー」の形(ろうそくの火を消す形)にし、ゆっくりゆっくり息を吐く。
6. 息を吐ききったら1秒ほど制止し、3. から6. の呼吸を5-8回繰り返す。

☆ポイント☆ 吸う時よりも吐く時のほうをゆっくり丁寧にすることで、より効果が得られやすくなります。

## 大切なひと、大切なものをなくした悲しみとのつきあい方

死別や喪失を体験した後に生じる特有の心理的な反応を悲嘆といいます。そして悲嘆とは、亡くなった人や失ったものを時間をかけて大切にする過程ともいえます。

命日、災害があった日、故人の誕生日などに、つらさが特に強まることがありますが、当り前の反応のひとつです。

悲嘆からの回復とは、悲しみは続いても、再び生活に向き合うことができるようになることです。生活に興味を持ち、希望を持ち、喜びを経験し、新しい役割に適応できるようになることが回復の目標となります。

### <悲嘆からの回復のために>

- ・悲しみは正常な反応であることを理解する。
- ・悲しみを無理におさえようとしたり、急いで治そうとしない。
- ・無理のない範囲で日常生活を続ける。
- ・故人を尊重する追悼行事や宗教儀礼を大切にする。
- ・小さな目標を立て、少しずつ日常を楽しめるようにする。

## 気をつけていただきたいこと

- ・相手のストレス、悲しみ、負担を勝手に決めつけないこと。
- ・「お互い様」の気持ちをもつこと。
- ・ひきこもりにならないように一危機的ストレスを経験した後は、周囲からの疎外感を感じやすくなったり、対人関係が不安定になりがちです。周囲との良い交流を保つよう心がけましょう。



お酒やたばこの量が以前よりも増えていたら要注意です。ストレス発散にお酒の力を借り過ぎないようにしましょう。また、たばこなどの刺激物は神経を高ぶらせますので、ほどほどにしましょう。



### 適正飲酒のすすめ


お酒の適量は、日本酒一合（ビールなら中瓶1本）。適量をゆっくり飲み、週に2-3日は休肝日をもうけましょう。

## 支援者、援助者特有のストレスとのつきあい方

- ・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。
- ・お互いに「おつかれさま」の気持ちをもってねぎらいあう。
- ・ストレスのセルフケアを率先しておこなうよう心がける。

### 組織として

- 支援者・援助者特有のストレスについて理解しましょう。  
危機的ストレスを体験した後は、ストレス反応が必ず現れることを、まずは理解しましょう。多くの場合は一時的ですが、慢性化する場合があります。その場合は、休養を取らせる、業務調整を図る等の負担軽減策が必要です。
- 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。



### こんなときには相談ください

- ・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。
- ・なにをしても心が動かず、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。
- ・亡くなった方や失ったもののことを考えると、強い苦痛を感じる。



**一人で抱えず、どうぞご相談ください。**

### 学内・院内で相談できるところ

健康管理センター 内丸 内線 3816、3818  
矢巾 内線 5022

相談室 内丸 臨床心理士 畠山：8077 (PHS)  
矢巾 臨床心理士 藤澤：5023 (矢巾内線)

相談受付専用メール [shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp](mailto:shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp)

\*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。

\*外部相談機関の情報提供もおこなっております。

