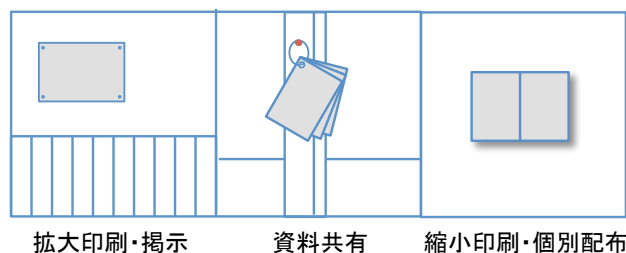


被災者の「心のケア」 ～被災者向け資料～

【本資料の使い方】

- 本資料は、被災者ご本人やご家族などに直接ご覧いただくものです。被災者支援のためにご自由にご利用ください。
- 大きな災害にあうと、不安や緊張感が高まります。そんなときには、休息を十分にとること、日常の生活リズムを守ること、体から心をゆるめることが大切です。
- そこで、被災後に「健康を保つために基本となる5つのポイント」や「被災したときに心や体に出やすい症状」、心身の緊張をゆるめるためのリラクゼーション法をご紹介します。
- ご利用にあたっては、例えばイントラネットでの掲載やプリントアウトして配布いただく他、掲示板等に貼っていただくなど、ご自由にご活用ください。また、被災者のなかには医療サポートが必要な方が含まれることもあり、サポートが必要な方向けに、できれば相談先もあわせてご通知（2頁下部）ください。
- リラクゼーション法は、一人で行っていただくのもよいのですが、数名のグループで一緒にできれば、より効果は高まります。
- 本資料は、誰でも読みやすいように大きな文字を使っています。掲示する場合はB4用紙にさらに拡大する、個別配布の場合はA4用紙に2ページ縮小印刷する等、ご利用形態にあわせて、少しでもお役に立てていただければと思います。



被災者の健康を保つ5つのポイント

大きな災害にあうことで、強いショックを受けたり、生活が大きく変化します。心とからだの健康を守るために、以下のことに注意してください。

1 休息をとりましょう

災害への対処や環境変化などによって、心もからだも疲れやすくなっています。十分な休息が必要です。



2 生活リズムを守りましょう

食事や睡眠など、日常生活のリズムを崩さないようにしましょう。水分を十分にとるのも大切です。

3 つながりを大切にしましょう

ご家族同士やご近所同士など、お互いに声をかけあいましょう。挨拶など、日常の会話を大切に。

4 気になるときは相談しましょう

心配になること、不安なことは一人で抱え込まないで、周囲の人や医療スタッフに相談しましょう。

5 お酒は控えましょう

アルコールに頼ると、体調に影響したり周囲とのトラブルになることもあります。とくに避難中は控えましょう。

参考資料：宮崎県精神保健福祉センター「災害時のメンタルヘルス①」

困ったときは、支援者や医療関係者等の専門家に相談しましょう。



心やからだへの影響はありませんか？

災害などの大きなストレスを受けたとき、心とからだにいろいろな症状が出てきます。これは誰にでもあることで、特別なことではありません。多くの場合は自然に回復していきます。

～被災者の心やからだに出やすい症状～

身体面

- ・頭痛、緊張、筋肉痛
- ・吐き気、めまい
- ・疲れやすい
- ・体がだるい、しびれる
- ・動悸、震え、発汗
- ・下痢、便秘、胃痛
- ・持病の悪化など

生活・行動面

- ・眠れない（何度も目が覚める）
- ・恐ろしい夢を見る
- ・食欲がない（または過食）
- ・飲酒や喫煙の増加
- ・ひきこもる
- ・過敏な反応（泣く、怒る等）
- ・赤ちゃんがえり(退行)

心理・思考面

- ・不安、恐怖
- ・イライラ、怒り
- ・悲しみ、嘆き、落ち込み
- ・自分を責める、罪の意識
- ・孤独感、孤立感
- ・混乱、判断力の低下
- ・やる気が出ない、集中できない
- ・現実感がない、感情の麻痺
- ・自分が自分でないような気がする
- ・連想する場所、話題を避ける
- ・再体験する感覚（フラッシュバック）
- ・災害の体験を何度も思い出す

こうした症状の多くは自然に回復しますが、長く続いたり、生活への支障が出ている場合は、専門家への相談が大切です。

気になる症状が続く場合は、支援スタッフや医療関係者等、専門家に相談しましょう。



体と心をゆるめましょう

ストレスを受けると、心身は緊張します。 身体は、かたまっていませんか？

大きな災害にあったとき、私たちは心理的なショックを受けて、誰でも心が不安定になり、体も緊張しています。これらは心の自然な反応ですが、緊張したままでは心身ともに疲労が蓄積してしまいます。

そこで、体と心をゆるめるいくつかの方法をご紹介します。興味がわいたり、自分にあっていると思う方法を、ぜひ試してください。

数名のグループで、一緒にやってみるのもよいでしょう。

1) セルフタッチ

自分の体にやさしくタッチして、今、ここでの体を感じてみましょう。

たとえば、

- ・ほっぺに手をあてる
- ・お腹に手を当てて呼吸を感じる
- ・両腕に手のひらを当てて、温度を感じる
- ・膝を両手のひらで温める

等、自分の体にやさしくふれて、その感触を感じてみましょう。

2) 上半身をゆるめるスワイショー

単調な繰り返し動作が緊張を和らげ、心を安定させます。

腰をゆっくり左右に回転させる。腕は腰の回りに自然に巻きつく。



膝と股関節をゆるめ、腕を前後にふる。



え：山下正人

- 好きな方（回す/前後）を5分～10分程度行う。
- 腰を回すことで、両腕はデンデン太鼓のように腰に巻き付く
- 肩の力を抜いて、上半身をリラックスさせる
- 単純な動作を繰り返すことで、リラックス効果が生まれる

3) 首まわし

首をゆっくり回しながら、緊張やゆるみをそのままに感じましょう。

- ① 首をゆっくりと左右に回す
- ② 首の力を抜いてゆっくり下を向き、顎を持ち上げるように上を向く
- ③ 肩の上を、頭がゆっくりと転がるように回す



1) 左右



2) 上下



3) 回転

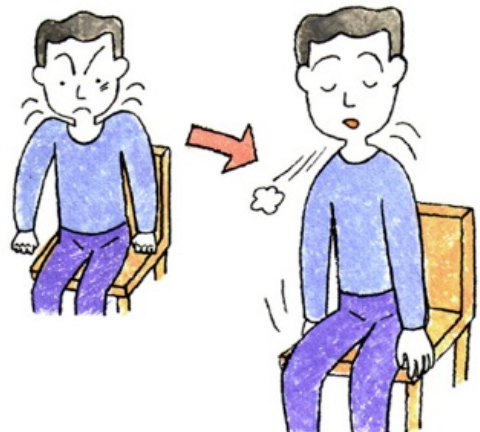
- 動作ともに変化する首の周りの感覚を感じる
- ゆっくりと首を動かすことで、緊張とリラックスの変化を微細に感じる
- 自然に呼吸をする（呼吸を止めない）

4) 筋弛緩法

体の緊張と弛緩を体感します。最初は、「グー」と握って「パー」で開くところから始めてください

- ① 両拳に力を入れて、パッと抜き、ゆるんだ状態を味わう
- ② 両肩にも力を入れて、パッと抜き、ゆるんだ状態を味わう
- ③ 両足、顔にも力を入れて、パッと抜き、ゆるんだ状態を味わう
- ④ ゆっくりリラックス状態を体感する
- ⑤ 手を握ったり開いたり、伸びをする（消去動作）

- 身体に力を入れた後、その緊張をパッと緩める
- 力を入れた状態、抜いた状態を感じるのがポイント
- とくに、力が抜けているリラックス状態を味わう



え：山下正人

5) マインドフルネス 振り子瞑想 (5分~10分)

ゆったりと立ち、その場で身体を左右にゆっくりとふります

- ① 足幅を肩幅に、膝と股関節をゆるめ、ゆったりと立つ
- ② 体を左右に、膝をまげながら、ゆっくりと振り子のように揺らす
- ③ 変化する身体感覚に注意を集中し、重心の変化や身体にかかる力の変化を確認する

- 股関節や膝をゆるめて、ゆったり立つ
- 体を左右にゆらすと、「足裏」や「膝」などにかかる重さが増える。この感覚の変化ができるだけ丁寧に観察する



6) マインドフルネス 呼吸瞑想 (5分~10分)

呼吸にともなって、おなかが膨らむ・縮むのを確認しましょう

- ① ゆったりと座り、姿勢を調べて後、自然に呼吸をする
・お尻や足の感覚、周囲の音、空気の流れ等に気づきましょう
- ② 呼吸にともなって変化する体の感覚を確認する
・おなかが膨らむ、縮むなど、体の変化を観察します
- ③ 呼吸への気づきを全身へと広げる
・おなかだけではなく、胸や背中、腰など、呼吸を感じる範囲を広げます
- ④ 体を軽くゆらした後、大きな伸びをして瞑想を終える

- 床、椅子、どちらに座ってもかまいません
- マインドフルネスが、「体の感覚の変化」から呼吸に気づくのがポイント
- ②では、おなかに注意を向けても、他に気持ちがそれることが起こる。そのことに気づいたら、ただおなかに注意を戻す
- うまくできた、できないなど、あまり気にせず、おなかを感じるのがポイント



え：山下正人

どの方法でもかまいません
いちばん気持ちが落ちつく方法を試してみてください