



災害を経験した方とその周りの方が

# ココロとカラダに自分でできること

2024年1月8日

石川県がん安心生活サポートハウスがんサロンつどい場はなうめ



## 参考

災害後のこころのケアについて 広島県健康福祉局健康対策課 広島県総合精神保健福祉センター  
支援者のための災害後こころのケアハンドブック 静岡大学



## 心理臨床オフィスPsyche

公認心理士北本福美先生にアドバイスをいただいて作成しました

# ココロにこんな 反応がおこるか もしれません



被災した人もその人を大切に思う人も、  
自分の中にいろんな反応の嵐が起こるのはとても自然なことです。  
自分を責める必要はありません。



## ショック

災害が起こってすぐは状況を理解できない感覚



## 喪失感・悲嘆

大切な人、もの、場所などを失ったことへの反応



## 不安・恐怖

災害を経験したことによる反応



## 怒り・挫折感

起こったこと、生活の変化への反応



## 罪悪感

自分より辛い状況にある人への反応

# こんなストレス 反応があるかも しれません



いつもと違う自分でも大丈夫。



## からだ

- ・寝付けない
- ・夜中に目が覚める
- ・嫌な夢を見る
- ・食欲がない
- ・下痢、便秘



## 気持ち

- ・怖い、不安
- ・悲しい
- ・寂しい
- ・イライラする
- ・落ち込む
- ・なんにも感じない
- ・やる気が出ない
- ・ひとりぼっちな感じ
- ・高揚する
- ・落ち着かない



## 行動

- ・ビクビクする
- ・はしゃぐ
- ・怒りっぽくなる
- ・引きこもる
- ・笑わない
- ・涙もろい
- ・決められない
- ・お酒の量が増える
- ・食欲低下、過食
- ・自分を傷つける



## 考え方

- ・集中できない
- ・考えがまとまらない
- ・思い出せない
- ・自分を責める
- ・人に会いたくない
- ・急にその時を思い出す
- ・自信がない
- ・悲観的
- ・投げやり
- ・自暴自棄

# こんな風に変化しながら回復してゆくかもしれません



全ての人が同じように回復するわけではありません。無理に忘れようしたり、人と比べる必要はありません。大きなショックを受けた分、ときどき寄り道、逆戻りもしながらゆっくり行きましょう。



## 茫然自失期：災害直後

つよいショックで茫然自失となったり危険を顧みない行動にでたりする



## ハネムーン期：1週間～6ヶ月

つよい連帯感で結ばれる



## 幻滅期：2ヶ月～1、2年

疲れがピークとなり、やり場のない怒り、不満、トラブルや心身の不調が現れやすい



## 再建期：その後の数年間

生活の再建・ココロの回復に向かう一方で孤立や取り残され感を感じる人もでる

# 回復に向けて 自分でできること

● 緊張は無理に緩めなくても大丈夫！  
まずは睡眠などからだのケアを優先しましょう。  
持病のある人は医療にもしっかり頼りましょう。



## 気持ちを認める

マイナスな感情も、いつもの自分らしくないのも大きなショックを受けた後のごく自然な反応です。そんな感情を否定しないで表現しましょう。



## からだのケアをする

深呼吸、瞑想、ヨーガなどのリラクゼーションエクササイズetc.まずは自分のからだをトントンしたりさすったりするところから。



## 日常生活を大切にする

適切な食事、十分な睡眠、適度な運動など日常生活のルーティン、リズムを作りましょう。楽しむこと笑うことも大切に。



## コミュニケーションをとる

家族、ご近所、職場、友達etc.あいさつや何気ない日常会話からコミュニケーションを取るようにしてみましょう。



## まわりを頼る

生活のこと、ココロのこと、健康のこと、家族のことetc.「話してみようかな？」という人や相談窓口、専門家に頼ってみましょう。話したいことだけ。話したくないことは話さなくて良いんです。

まずはカラダを整えるところから。  
緊張は無理にとらなくともOK  
眠れなくとも横になりましょう。



心身一如（しんしんいちによ）ココロとカラダは表裏一体です。

ココロが辛い時はまずカラダのケアをしましょう。

いっぱいいっぱいになつたら、誰かに話す！



寝床を確保できる場合は「眠るための場所」としてキープして眠くなつたら行く。

20分以上眠れなかつたら、いったん離れてリラクセーション（呼吸法・タッチケア）。

ただし、起床は同じ時間にするように。

# いつもは何をしている時に リラックスできましたか？



できそうなら、日頃やっていたことから試してみましょう。



はなめでやってきたこと

ゆっくり深呼吸する（鼻から吸って鼻or口から時間をかけて吐く）、ヨーガ  
瞑想（自然な呼吸に意識を向ける）、音楽を聴く、お灸、ツボ押し、タッピング、お気に入りの香りetc.  
みなさんと一緒にいろいろやりました。忘れちゃった方はスタッフまで。

はなうめ  
YouTube  
チャンネルより



動画が再生されます  
はなうめのホームページからも  
YouTubeチャンネルに移動できます



○アロマの時間  
ヘッドマッサージの方法も  
紹介しています



○ツボで養生  
セルフケアに使えるツボを  
紹介しています



○フィットネス  
15分ができるちょっとフィットネス  
ヨーガも2本あります



こちらもご参考に

一般社団法人タッピングタッチ公式サイト→「はじめてみる」から実際のやり方がわかります。

