

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



心理臨床オフィスプシケ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



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



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。

こんなストレス 反応があるかも しれません



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
- ・腹痛、胃の不快感
- ・頭痛、肩こり
- ・体がだるい
- ・疲れが取れない
- ・ドキドキする



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



いつもと違う自分でも大丈夫。

こんな風に変化しながら回復してゆくかもできません



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

 全ての人と同じように回復するわけではありません。無理に忘れようとしたり、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。

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。



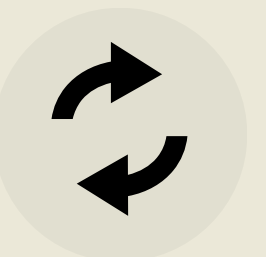
気持ちを認める

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てもOK
眠れなくて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ったら、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ったら行く。
20分以上眠れなかったら、いったん離れてリラクゼーション（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。

はなうめの
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分でできるちょこっとフィットネス
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。

