



# 災害時の こころのケア

被災者・支援者の方へ

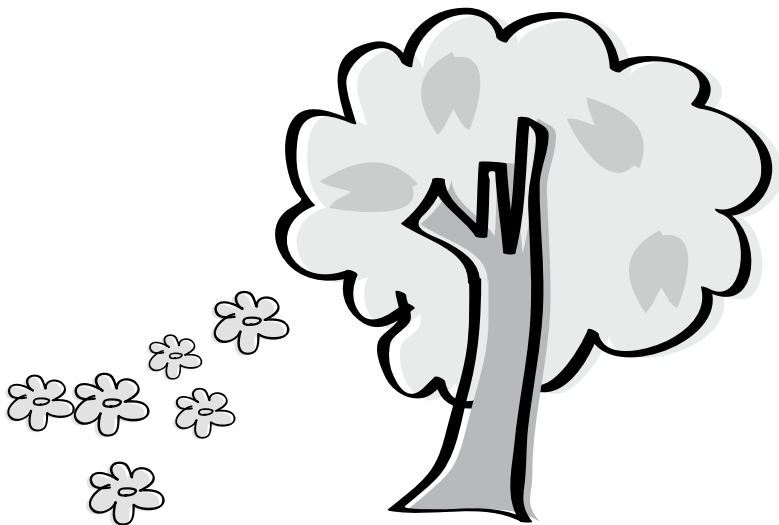
- 私たちのこころ
- 自分のためにできること
- 女性が自分のためにできること
- 子どものためにできること
- 高齢者、障がい者のためにできること
- 上司や管理者が部下のためにできること
- 外国の方のためにできること
- 支援者が自分のためにできること  
(リーダーがメンバーのためにできること)
- 大切な人を亡くされた方へ

## はじめに

いま、私たちにできることがあるのか、あるとすれば何なのかを考えてみました。

これから復興に向けた道のりがはじまります。長い時間が必要となるでしょう。経済活動を含めた日常生活を立て直すためには、ひとりひとりの体力や気持ちをどう保つかが大切になってきます。私たちは心の健康を守り育てる専門家として、これからの生活に役立つ情報提供ができればと思い、この冊子にまとめました。

この「災害時のこころのケア」が、ひとりでも多くの大人、子ども、そして高齢者や外国人の方々の手元に届きますように。そして、これからの東北を支える方たちの未来の一助となることを強く願っています。



## 私たちのこころ

人間には、元来こころとからだを元気に保つ力が備わっています。これは、はるか昔の私たちの祖先から受け継いだ力です。危機的状況におかれた時、この力が自然と発揮され、自分を守るような行動や反応を起こします。

ここでは、災害後に起こりやすいこころの反応についてお話しし、今私たちのこころに何が起きているのか知るとともに、疲れをやわらげるヒントをお伝えします。

### ① 今の不安には期限があります

思いがけない出来事によって、日常が奪われ、突然先が見えなくなると、得体のしれない不安に襲われます。つらい体験や悲しい気持ちは何度も押し寄せて、何も感じられなくなることもあるでしょう。けれど、不安は自分の身を守るための大切な反応で、いざという時に危険を回避できるように注意を促す信号でもあるのです。

この不安はいつまでも続くことはありません。人間には心身を調整する力があります。

しかしながら、今回の経験はこれまでに誰も体験したことのないショックな出来事です。時間をかけて、他の人と助け合いながら、取り組んでいきましょう。

### ② 小さな約束が不安をやわらげます

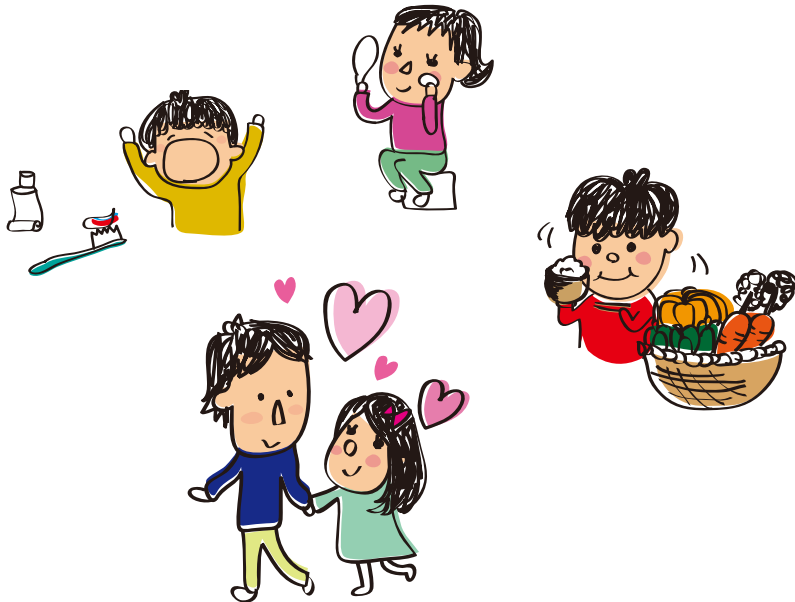
見通しがたたない状況に、不安が不安を呼び、胸いっぱい広がって苦しくなることもあるでしょう。不安が必要以上に大きくなると、こころとからだを疲れさせます。心配なことやつらい部分に目が向きがちになりますが、疲れた、と感じたらそれらと少し距離を取るようにしましょう。どんな小さなことでも、未来に明るい兆しがあれば、生きる力が湧いてきます。周囲の人と「今度、温泉に行こうね」「いつか、ご飯をご馳走させてね」など、将来に向けた小さな約束

をしてみましょう。

### ③ 「休めない病」に用心しましょう

災害後、私たちは「みんなが大変な時だから、私も頑張らなくてはならない」と自分に言い聞かせます。「もっと大変な人があるんだから」「生きているだけでも感謝しなくてはいけない」など、無意識に自分を追い詰めがちです。そして、必要以上に高い目標を掲げ、その目標に向けて頑張らねば、という気持ちを強くしていきます。時にはふだん通り過ごすことさえもはばかられるでしょう。

これは「休めない病」のはじまりです。自分を守ることを優先する必要があります。疲れを感じた時は頑張らずに、まずはからだを休めましょう。休みかたや休むタイミングは人それぞれ違います。こころの回復にかかる時間も異なります。自分の中から聞こえる「疲れた」というメッセージに素直に耳を傾け、自分をいたわりましょう。



## 自分のためにできること

災害後には、いつもの自分とは違う言動や行動、心身不調などの変化が起こりやすくなります。また、動揺するなどの気持ちの起伏は、誰にでも起こり得ることです。こころの強い・弱いということとは関係なく、人間であれば当たり前のことです。

大切なことは、できるだけ自分に優しくし、そして遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。決してひとりですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いや気持ちを共にして下さい。

### ① 自分のためにできること 6つのポイント

#### ① 気持ちや思いを話しましょう

安心できる人に、悲しいこと、つらいこと、不安や怒りなどの思いを、話せる範囲で話しましょう。きっと共にいてくれる仲間がいます。しかし、話をしたくない時もあります。その時は、自分の思いに従いましょう。

#### ② 食事と睡眠をとるようにしましょう

意識して食事と睡眠、そして休息をとるようにしましょう。焦る気持ち、早く何とかしたい気持ちがあると思います。しかし、まずは自分自身の体力を保つことを忘れないようにしましょう。

#### ③ 体験を思い出した時には、気分転換をしましょう

怖かった体験やシーンが思い返される時は、我慢せずに気分を切り替えましょう。気分転換をするには、「明かりを点ける」「周りを見る」「うがいをする」「マッサージする」「からだを動かす」「人と話す」などのことが役立ちます。

#### ④ 責める気持ちをストップさせましょう

自分を責める思いに気持ちが向きがちになっています。「あの時、自分がこうしていたら」という考えから距離を置くようにしましょう。自分を責める気持ちが大きくなった時は、前述の③にある気分転換が役立ちます。

### ⑤ 少しずつからだを動かしましょう

引きこもってしまうことを避けましょう。からだを動かすことで、自分の体調の変化に気づくこともあります。また、できる範囲で、自分の好きなこと（読書やゲームなどの楽しみ）をするのも良いことです。

### ⑥ 専門家に相談しましょう。

気分の落ち込みや眠れない日が続く、かぜの症状が改善しないなどの変化がある時は専門家（カウンセラー、医師等）に相談しましょう。

## ② できるだけ避けたいこと 6つのポイント

### ① 気持ちを無理に抑え込むこと

※話せる人を見つけましょう

### ② 要望を我慢すること

※遠慮せず支援を求めましょう

### ③ お酒を飲みすぎること

※避難所では節酒に努めましょう

### ④ 怖かった体験を長く思い返すこと

※長く考えすぎないようにしましょう

### ⑤ 自分を責めること

※落ち着いて考えていきましょう

### ⑥ 他人を責めること

※お互いの考えや感じ方を尊重しましょう

## 女性が自分のためにできること

### ① 女性が感じやすいストレスと女性ホルモンとの関係

避難所では、男女が同じ空間で生活し、トイレも共同、更衣室もないといった状態が多くみられます。このような環境下では、生理や授乳のたびに苦痛を感じることでしょう。トイレを我慢するために、膀胱炎になる方もいます。また、自宅に子どもや介護が必要な家族を残して、心配を抱えながら復興のための仕事に追われている女性も大勢いらっしゃると思います。不安、悲しみ、苦しさといった強い感情は女性ホルモンの働きに影響を与えます。

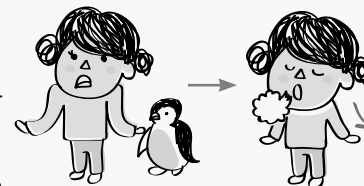
### ② ホルモンバランスの乱れが引き起こす、からだどころへの影響

からだ：生理不順・生理痛、頭痛、腰痛、めまい、冷え・のぼせ、便秘・下痢、肌荒れ、抜け毛など  
 ところ：不安、気分の落ち込み、イライラ、疲労感、だるさ、不眠など

### ♪ ホルモンバランスを整えるために

ここでは、「筋弛緩法」をご紹介します。一旦力を入れてから緩める方法で、肩凝り、頭痛、あがり症などに効果があります。いつでもできるリラックス法ですので、積極的に使ってみましょう。

- ① 肩をすくめる
- ② 胸をはる
- ③ さらに肩をすくめる
- ④ ペンギンのようになって息を吸って3秒止める
- ⑤ 息を吐きながら脱力する



## 子どものためにできること

大人とは違い、子どもは災害を客観的に理解することが難しくなります。また、自分の経験や感情を、うまく言葉で伝えることができないため、行動や体調に変化が表れることが多くなります。子どもからの信号に早く気づくことで、その対処もスムーズになります。

### ① 子どもにみられるストレス反応

- 甘える、まとわりついてくる、赤ちゃん返りをする
- できていたことができなくなる  
(ひとりで寝られない、トイレに行けない、など)
- ひとりになることを怖がる、外に出たがらない
- “地震ごっこ”など、災害に係わる遊びをする
- 眠らない、おねしょをする、悪夢を見る
- からだの不調を訴える(腹痛、頭痛、嘔吐など)
- 心身の障がいなどがある場合、症状が悪くなる



### ② 対処法

- 「大丈夫だよ」「守るからね」など安心する言葉をかけましょう
- 赤ちゃん返りや、年齢に合わない行動をしても叱らないようにしましょう
- 災害前にしていた日課を徐々に取り入れていきましょう
- 災害のニュースを見せるのは最小限にしましょう
- 地震ごっこなどの遊びは、冷静に見守りましょう  
※子どもの様子が不安定な時は、別の遊びをするよう促しましょう
- お絵かき、作文など思いを表現できる場を設けましょう  
※ただし、無理に表現させるのは避けましょう



- 家族と離れている子どもには、世話係をつけたり、友だちと一緒に過ごしたりする場所や時間をつくりましょう
- 子どもは大人の不安を感じ取ります。「大丈夫だよ」と態度や言葉で示しましょう
- 子どもも役に立ちたいと思っています。できるお手伝いをしてもらいましょう
- スキンシップを多くしましょう。手をつないだり、抱きしめたりしましょう
- 目を見てよく話を聞きましょう
- 子どもの気持ちを代弁し、子どもが話すきっかけをつくりましょう

### ♪ 子ども向け、リラックスのための呼吸法

(大人も一緒にやってみせて下さい)

- ① 「一緒にお腹の風船をふくらませよう！」
  - ② 鼻から息を吸います。「息を吸うと、お腹の風船がふくらむね！」
  - ③ 口から息を吐きます。「息を吐いて、お腹の風船がへこむね！」
  - ④ 「今度はゆっくりふくらませて……へこませて……」
  - ⑤ 「よくできたね！」といっぱい褒めましょう
- ※ 「今日は赤い風船にしよう」など、色や形のイメージを工夫すると楽しくできます。



## 高齢者、障がい者のためにできること

### ① 高齢者にかかわる

高齢の方にとって、これまで長年築き上げたものを失ってしまうショックははかりしれないものです。また心身の自由がきかない方、遠慮から不安な気持ちや不便を語らない方もいるでしょう。高齢者の方の尊厳に配慮しつつ、手を差し伸べるようにしましょう。

#### (ア) 高齢者の方に主にみられるストレス反応

- 持病・睡眠の悪化
- 食欲不振または満腹感がなくなる
- 喪失感や罪悪感
- 過去への思いにふける
- 物忘れがひどくなる
- 他人からの助けを拒否する

#### (イ) 私たちにできること

- 話に耳を傾ける——孤立しないように声をかけましょう。  
同じ話であっても、積極的に聞きましょう
- 知恵を借りる——過去の経験や知恵から力を借りましょう
- 情報を共有する——必要な情報は繰り返し伝えましょう

### ② 心身の障がい・知的障がいをもつ方にかかわる

障がいをもつ方は、からだの不自由、情報の伝達の困難などで不安になることも多いでしょう。また、見た目にはわからない障がいを持つ方も多くいます。必要なことを聞いて手助けをしましょう。

- 不安から大きな声を出すこともあるでしょう。その方はこわがっているのだ、と理解して、静かな声で話しかけましょう
- ふだんの生活で何をしていたかを聞き、なるべく災害前と同じような日課をとりいれるようにしましょう

## 上司や管理者が 部下のためにできること

### ① まずは安全・安心

- 大きな余震など次の危険発生時の対策を決め、周知しましょう
- 会社のリスク管理規定などを確認しておきましょう
- 支援制度など生活の安定につながる情報を伝えましょう

### ② 絶望感や無力感への対処

災害時につらいのは、将来の見通しが立たないことです。

- 会社の方針や進むべき方向を明確にして、社員に伝えましょう
- 現在わかっていることだけでなく、これから決めるべきことは何かについても伝えましょう
- 会社の目標とあわせ、各自の役割を明らかにして確認しあいましょう。役割が自分の存在意義を強め、生きる目標となります

### ③ 孤独感への対処

夜や休日など、ふとした時に孤独感が襲うことがあります。

- 社員と継続的にコミュニケーションをとり、状況確認しましょう
- 「以前にも災害を体験した」「身近な人を亡くした」「ひとり暮らしでサポートがない」「持病や障がいがある」といった人には、特に配慮しましょう。こまめに声をかけ、必要に応じて仕事の負荷を調整するなどの配慮をしましょう

### ④ 経営者、管理職などの方自身のケアも忘れずに

- 誰かを支えるためには、自分の健康を保つことが重要です。疲れたら率先して休む姿を見せることで、部下も休みやすくなります
- ひとりで抱え込まず、必要であれば誰かを頼りましょう

## 外国の方のためにできること

異国で災害にあうのは心細いものです。お互い助け合いましょう。

- 風習・価値観が異なることをこころにとめましょう
- 日本語でもまずは話しかけてみましょう。日本語を話す外国の方はたくさんいますし、言葉が通じなくてもこころは通じます



### 外国の方のための役立ち情報

♥ 多言語ホットライン (Multilingual Hotline on earthquake)  
地震／被災地での生活に関する情報 (毎日 Everyday 9:00 ~ 20:00)  
Provides earthquake/evacuation information in multiple languages.  
英語 (English) : 080-3503-9306 | 中国語 (中文 Chinese) : 080-3691-3641 | 韓国語 (한국어 Korean) : 080-3598-5837 | ポルトガル語 (Portugués) : 080-3486-2768 | スペイン語 (Espanol) : 080-3454-7764  
<http://eqinfojp.net/>

♥ みやぎ外国人相談センター (Miyagi Support Center for foreign nationals hotline)  
パスポート、医療、住居、仕事など日常生活に関する相談窓口  
(毎日 Everyday 9:00 ~ 20:00)  
Available to help you deal with any issue or concern you face.  
英語 (English): 080-1653-1724 | 中国語 (中文 Chinese): 080-1653-1725 | 韓国語 (한국어 Korean): 080-1653-1726 | ポルトガル語 (Portugués): 080-1653-1727 | タガログ語 (Tagalog): 090-7334-4098 | 日本語 (Japanese): 090-5180-5343  
※ 3者通話が可能な相談専用ダイヤル : 022-275-9990 (平日 8:30 ~ 17:15)

♥ こころのケア電話相談 (Telephonic psychological counseling)  
東京英語いのちの電話 (Tokyo English Life Line) (毎日 Everyday 9:00 ~ 23:00) 03-5774-0992 (on Skype: 050-5806-9092)  
<http://www.telljp.com/>

※一定期間後に閉鎖される電話番号や情報もあることをご了承下さい。

## 支援者が自分のためにできること

(リーダーがメンバーのためにできること)

### ① ストレスと燃え尽き

支援者は厳しい環境での作業に追われます。また、ショックな話を聞くことで支援者もこころに傷を負います。無理をして疲れ果ててしまわないよう、自分自身も忘れずにケアしましょう。

#### (ア) 支援者に出やすいストレス症状

- 無力感
- 脱力感・疲労感
- 不眠
- 興奮状態で疲労に気づかない
- 落ち込み
- 罪悪感や自責感をもつ
- 悪夢をみる
- イライラして怒りっぽくなる
- 突然涙が出る
- 災害現場の光景がいつも浮かぶ
- 胃腸の調子が悪い

#### (イ) 支援者のストレス対処

- 早めに対処しましょう
- 「できたこと」に目を向けましょう
- その日の体験や自分の気持ちを仲間に報告しましょう
- 休憩時間には、十分に休むことをこころがけましょう

### ② リーダーの役割

- 活動計画や役割分担を明確にし、スタッフに周知しましょう
- シフトを組んで、定期的な休憩を取らせるようにしましょう
- リーダー自身がストレス対処をして、見本になりましょう
- スタッフを気にかけていることを言葉や態度で示しましょう
- 定期的にミーティングを開き、メンバーのストレス発散の場をつくるようにしましょう

## 大切な人を亡くされた方へ

### 悲しみから立ち直るために

災害で家族、友人、あるいは大切なペットを亡くされた方は、大きな喪失感を味わっていらっしゃると思います。また、家や大切な思い出の品々まで失い、不安や怒りを感じたり、茫然自失になる方もいらっしゃると思います。災害では通常の肉親の死とは違う場面に遭遇することが多く、戸惑われたり、ショックを受ける方もいます。このような時は、家族や友人間で話を聞いたり、お互いにいたわり合ったり、しっかりと立ち直っていけるように助け合うことが大事です。

大切な方を突然亡くされた方が、悲しみを乗り越えるまでの4つステップをご紹介します。

### 4つのステップ

#### ① ショック・否認の時期

あまりにも突然大切な方を亡くされたため、頭ではわかっている、こころの中では「これは夢かもしれない」、「どこかで生きているかもしれない」といった気持ちが拭いきれず、現実と対面することから逃げてしまうことがあります。これが長引くと日常に戻ることが遅くなってしまいます。つらくても、ご遺体との対面、弔いの儀式などを通すことによって、現実を受けとめることができるようになります。

#### ② 怒りや罪悪感などの時期

大切な人を失ったことにより、誰にもぶつけることのできない強い怒りや、「自分が〇〇をしていればあの人は助かったかもしれない」というような罪の意識を感じる場合があります。これらの感情は、亡くなった方が大切な存在であればあるほど強く出ます。

とても大切だったからこそ、気持ちが痛むのです。ご自分の中に湧き上がる深い悲しみの感情を自然に受け止めましょう。

#### ③ 悲しみの時期

この時期は、大切な方がいなくなったことを実感しはじめる時です。たとえば、食事の時、散歩の時、帰宅した時など、大切な人がいないことが不自然に感じられることがあるでしょう。家や物や生まれ育った環境など、いくつもの喪失を体験している方は、寂しさ、空しさが増すでしょう。こういう時は、家族や仲間と話聞いてもらい、支えあうようにしましょう。苦しい時、寂しい時は、遠慮せず、周囲に助けを求めることが大切です。

#### ④ 新たな生活に向かう時期

亡くなった方を思い、悲しむだけでなく、その方がいない状況に徐々に適応していくことが大切です。そのためには、亡くなった方への思いを大切にしながら、新しい生活に向かう自分を認めることが大事です。大切な方を失ったことを乗り越える過程は決して簡単なものではありません。この悲しみと現実をしっかりと受け止めて前に向かって進んでいくことが大切です。



### おわりに

人間にはもともと、困難にぶつかっても、自然に回復する力が備わっています。被災された方々が、こころや生活の平安を取り戻すために、ご自分の中に持っている力をうまく活用できますように、そしてその際に、この冊子が少しでもお役にたてますようにと祈っています。

国際 EAP 研究センター災害時こころのケアチーム

## さまざまなお悩みに関する相談窓口

### ♥ チャイルドライン 0120-99-7777

チャイルドライン支援センターによる18歳未満がかけられる相談窓口  
(月～土 16:00～21:00)

### ♥ 東日本大震災電話相談 0120-366-556

日本弁護士連合会他による法律相談窓口(平日 10:00～15:00)

### ♥ 放射線被ばく電話相談 043-290-4003

放射線医学総合研究所による放射線に関する相談窓口(毎日 9:00～21:00)

※間違い電話が大変多くなっております。番号をよくお確かめ下さい。

※電話番号は変更する可能性があります。下記サイトより最新情報をご確認下さい。

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

### ♥ いのちの電話

日本いのちの電話連盟による悩み相談(電話番号は地域により異なります。下記携帯サイトよりご確認下さい。)

<http://find-j.jp/i/index.html>



### ♥ 震災時のケアに役立つ情報

- ・ 災害時のこころのケア情報(運営:ピースマインド・イーブ株式会社)

<http://www.peacemind-jeap.co.jp/>

- ・ 医師に相談できるQ&Aサイト(運営:エムスリー株式会社)

Askdoctors: <http://askd.jp/>



※つながりにくかったり、一定期間後に閉鎖される電話番号や情報もありますのでご了承下さい。

## 災害時のこころのケア 被災者・支援者の方へ

著者	国際EAP研究センター災害時こころのケアチーム
監修	ピースマインド・イーブ株式会社
発行	英治出版株式会社
装丁・編集協力	中川英祐(トリプルライン)
イラスト	宮沢瞳
印刷・製本	大日本印刷株式会社

※本書のPDF版をオンラインで無償公開しております。

<http://www.eijipress.co.jp/sp/shinsai>