

被災者と被災者を支える人のための

こころの健康 サポートブック

監修・飛鳥井 望

U BOOKS



目と耳で読む多言語対応ツール

このパンフレットは、スマホやタブレットを
使って閲覧できます。

対応言語 / Languages you can choose

英語 (English) ・中国語簡体字 (简体中文) ・中国語
繁体字 (繁體中文) ・韓国語 (한국) ・タイ語 (ไทย) ・
ポルトガル語 (Português) ・スペイン語 (Español) ・
インドネシア語 (bahasa Indonesia) ・ベトナム語
(Tiếng Việt)



現代けんこう出版



はじめに



被害に遭われたすべての方に心よりお見舞い、お悔やみを申し上げます。

たいへん大きな災害であったことに加え、引き続き起こっている地震の影響もあり、つらい気持ちが続いている方も多くいらっしゃると思います。過酷な出来事のあとでは、苦しい気持ちになったり、悲しみを感じたり、ひどく取り乱すようなことがあってもそれは当然の反応です。

ストレスの多い状況下では、心の健康を保つことに気を遣うことが大切です。あなた自身やご家族、あなたの身近な人の心の状態はどうでしょうか。

本書は、被災された方をはじめ、そのご家族、被災された方をサポートする方に少しでも役立ててもらうことを目的に作成しました。さまざまな状況で苦しみも人それぞれに異なっていることと思いますが、本書が少しでも皆さまの心の健康維持にお役に立てば幸いです。

災害後 ころころにあらわれる症状を知る

- 大きな災害では、ころころも傷を負います 3
- ころころの傷によって起こるさまざまな症状 4
- トラウマによって起きる PTSD とは何か 5

ころころの健康のためにできること

- ころころの健康のための日常の送り方 6
 - 手軽な方法でリラックスする時間をつくりましょう
- 子どもたちに起こりやすい症状と接し方、見守り方 8
- 高齢者に起こりやすい症状と接し方、見守り方 10
 - 毎日少しずつでも体を動かしましょう
- 家族や親族、会社の同僚など周囲の人ができること ... 12

ころころの不調への対処方法

- ときには医療機関や相談窓口をすすめる 14
 - ころころの健康チェック

災害後 ころころにあらわれる症状を知る

大きな災害では、ころころも傷を負います

大きな災害は心にも傷を与えます。心のケガは目には見えませんが、気持ちや行動に影響を与えます。そのため、震災前と違う気持ちが続いても決しておかしいことではなく、当然のことです。多くの場合、心の傷は時間の経過とともに回復していきますが、影響が長く続くときは、意識的なケアが必要になります。

被害を受けた本人も周囲の人も
心にどんな変化があるかを
理解しておくことが大切です



つらい出来事のあとで、 気持ちが乱れるのは当然のことです

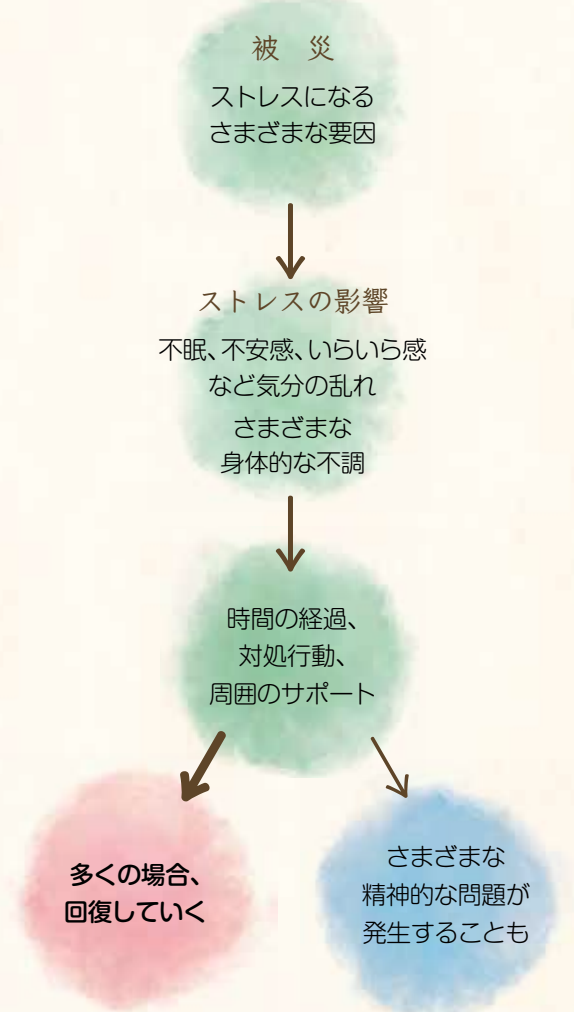
大きなつらい出来事のあとで、悲しみや怒りなどさまざまな感情がわいてくることは、当然のことです。決しておかしいことではなく、多くの場合、時間がたつにつれて回復します。

無理に話をする必要はありませんが、信頼できる人に話ができれば胸のうちを話してみましよう。気持ちを打ち明けることは、心を軽くすることにつながります。

同じ体験をしても 受ける影響は、人それぞれ

同じように被害を受けても、その後にあられる症状は、人それぞれです。時間の経過とともにとの生活を取り戻していく人がいる一方で、数か月たったあとも苦しい気持ちが続く人もいます。普段どんなにしっかりした人でも状況によっては心の傷による症状が出る場合があります。周囲の人は「あの人は大丈夫なはず」といった思い込みをせず、必要に応じてサポートしましょう。

時間の経過と気持ちの変化



つらい気持ちやストレスが原因のさまざまな症状は、多くの場合、適切な対処行動や時間の経過とともに回復していきます。

災害後 ころこにあらわれる症状を知る

ころこの傷によって起こるさまざまな症状

命に危険を及ぼす災害など、強い恐怖心や無力感をともなう出来事によってできた深い心の傷を「トラウマ」といいます。トラウマは、ある程度時間がたっても気持ちや行動に影響を与え、日常生活を送ることを困難にします。考え方が大きく変わり、それまでとは別人のようになってしまうこともあります。

トラウマによって 心や体にあらわれる反応

災害のあとでは、さまざまな反応があらわれることがあります。

考え方、感情

- ・混乱する
- ・不安
- ・自分を責める
- ・悲しみ
- ・怒り
- ・自分を恥じる
- ・何も感じない

あまりにつらい体験は、心をまひさせてしまうことがあります。感情がなくなってしまったようになり、周囲の人からは、平然と落ち着いているように見えてしまうこともあります。本人は、感覚や感情がまひしていて、判断力がにぶっています。周囲の人（家族や同僚、親しい近所の人など）は、本人の身の安全を確保して、精神面が安定するようにならねばなりません。

身体面

- ・不眠
- ・疲れる
- ・頭痛
- ・胃痛
- ・食欲不振
- ・動悸

心の傷の影響は身体的な痛みや不調としてあらわれることがあります。どんな変化があらわれるかを理解しておくことが大切です。

行動面

- ・極度に引きこもる
- ・周囲の人とうまくいけなくなる

罪悪感や自責の念から自己評価を下げて、消極的になってしまうことがあります。

また、いらいらしやすく、人とぶつかってしまうこともあります。

心の傷は、
行動にまで影響を
おぼします



大切な人を失ったことによる 悲しみについて

不幸にも大切な人を失ってしまったとき、悲しい気持ちが続き、怒りをどこに向けたらよいかかわらず、自分を責め続けることがあります。こういった気持ちが数か月続いて、心が乱れたままでも、決して恥ずかしいことではありませんし、おかしくなったわけでもありません。大きな喪失によって、心が乱れるのは当然のことです。

強すぎる悲しみで、長い間うまく日常生活が送れないようなときは、遠慮せず、周りの人や専門家（保健師や医師など）に助けを求めましょう。周りの人は、孤立しないようにサポートすることが大切です。

トラウマによって起こるPTSDとは何か

トラウマとなる出来事から1か月を過ぎても、トラウマによって日常生活がうまく送れていないような状態はPTSD(心的外傷後ストレス障害)の可能性もあります。



深い心の傷が
トラウマ

長く続く
トラウマの影響が
PTSD



心の傷も深さによっては
治療が必要になります

PTSDの症状

PTSDには、主に3つの特徴がそろったもので、加えて物の考え方も否定的になり、陰性の気分になりがちです。また、一部だけが症状にあらわれる人もいます。

つらい体験を 繰り返し思い出す

災害のことを思い出したくないのに、生々しい感覚とともに繰り返し思い出してしまう。あるいは、当時の状況を夢に見る。

災害のことを思い出させる ものを極端に避ける

ショックを受けた場所に行くことや災害を連想させることを極端に避けてしまうことで日常生活に支障が出ている。

神経が過敏になり、 いつも緊張している

緊張した状態が続き、物音などに敏感に反応してしまう。小さなことを気にするようになり、過度に警戒してしまう。

心の傷も体の傷と同じように、重症の場合はリハビリをしたり、お医者さんにかかったりして積極的に治す必要があります。

心の傷は目には見えないため、ひとりで抱え込んでしまいがちです。数か月たっても、左記のような症状をはじめ、つらい気持ちが続くときには、信頼できる人や専門家に助けを求めましょう。遠慮したり、自分が弱いせいだなどと思ったりする必要はまったくありません。

苦しい状態が続くときは、遠慮なく専門家を頼りましょう。



こころの健康のためにできること

こころの健康のための日常の送り方

長く続く緊張状態や不便な生活は、多かれ少なかれ、人にストレスを与えます。こういったストレスは、心に悪影響を及ぼします。緊張や不安感が高まっているときほど意識的にリラックスして、ストレスの解消をしましょう。



心の健康を保つ上でよい活動

- できる限り、災害前の生活リズムで過ごす（食事や寝る時間など）
- 適度な休養をとる
- 前向きな気晴らし（読書や趣味、運動など）
- 誰かと一緒に過ごす
- 自分の気持ちを信頼できる人に話す

決して無理をする必要はありませんが、震災前やっていたことを継続するのは心の健康にとってよいことです。例えば、寝る前に読書をする習慣のあった人なら、それを続けるなどです。

不眠は、体や心の不調のサイン 長く続くときには、専門家に相談を

不眠の状態が2週間から1か月続いたときは、なんらかの睡眠障害の可能性があります。睡眠障

害は心身の不調のサインです。近くにいる医療スタッフに相談しましょう。

心の健康を保つ上で避けた方がよいこと

- お酒を飲みすぎる
- 家族や友人から離れて、ひとりで引きこもってしまうこと
- 怒りのままに行動してしまうこと
- 食べすぎること、食事をしないこと
- あまりに長い時間働き続けること

●アルコールの摂取について

苦しい状態から逃れるために、アルコールや薬物に頼ってしまうケースがあります。一時的には苦しみから逃れられるかもしれませんが、根本的な解決にはなりません。アルコールに依存することは心身に悪影響を及ぼし、生活全般が乱れ、ま

ずまずよくない状況になるという悪循環をもたらします。

●ひとりで引きこもってしまうこと

「どうせ誰にも理解してもらえない」と考えてひとりで引きこもると、悲観的な考えになってしまいがちです。



無神経な助言に 心を痛めないために

トラウマに対する無理解や災害後の無神経な対応によってさらに心を痛めてしまうことも考えられます。的外れな励ましでも相手には悪気はありません。できることなら自身が不愉快な思いやつらい思いをしないために聞き流しましょう。また、周囲の人は、間違った対応をした人に正しい理解を求めましょう。

手軽な方法でリラックスする時間をつくりましょう

音楽を聴く、おしゃべりをするなど、リラックスの方法は自分が「気持ちいい」、「楽しい」と感じるものならなんでも構いません。時間や場所にばらねずに、簡単に取り組むことのできる方法は、ストレスに対抗するための心強い味方になります。

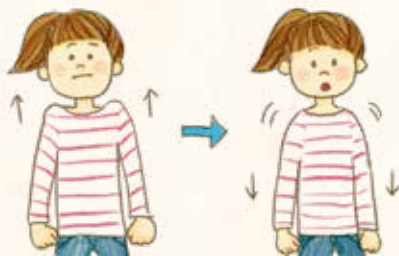
筋弛緩法

どこでも簡単にできる
リラックス法

緊張した状態が続くと、無意識のうちに筋肉もこわばってしまいます。筋弛緩法は筋肉を緊張させたあとに、一気に脱力することで緊張をほぐす方法です。一度緊張させてから脱力すると、筋肉は簡単にゆるみ、その情報が脳に伝わってリラックスします。

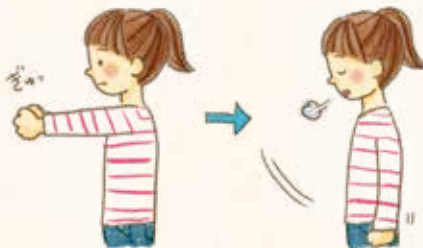
肩の力を抜く

- ①力を抜いてゆっくり呼吸。
- ②両肩を持ち上げて力を入れる。
- ③10秒数えたら肩の力をストンと抜いて、肩から背中にかけての筋肉がゆるんでいくのを感じとります。



腕の力を抜く

- ①力を抜いてゆっくり呼吸。
- ②両腕を肩の高さで前に伸ばし、こぶしを固く握り、腕に力を入れます。
- ③10秒数えたら、手の先から肩まで力を一気に抜きます。



腹式呼吸

誰でもできる
簡単不安解消法

人はプレッシャーがかかると、浅く早い呼吸になりがちです。一方で、寝ているとき（リラックス時）は、自然と腹式呼吸をしています。腹式呼吸によるリラックス法は、意識的に身体をリラックスした状態にすることで、心もリラックスさせる方法です。プレッシャーのかかる場面で落ち着くために行っても効果があります。

- ①肺を空っぽにするイメージでゆっくり「フー」と口から息を吐き出します。
- ②すべて吐ききったら2～3秒息を止め、その後、ゆっくり鼻から息を吸います。
- ③肺のすみずみまで空気がいきわたったら、2～3秒息を止め、再び口から吐き出します。（これを繰り返しながら、深く眠っている時のように楽に息をすると、全身がリラックスします）



子どもがいる方は
一緒に行いましょう。

こころの健康のためにできること

子どもたちに起こりやすい症状と接し方、見守り方

子どもは不安感が強いと、年齢より幼い振る舞いをするなど、普段とは異なる行動をとることがあります。周囲の大人と一緒にいる時間を増やすことやスキンシップを増やすことで、安心させてあげることが大切です。また、大人の不安感子どもに伝わるので、保護する大人が落ち着くことも大切です。

子どもの不安感
は、行動にあらわれやすい



子どもにあらわれやすい症状

●幼児期の子どもたち

- ・赤ちゃんがえり（お漏らし、指しゃぶり、甘えることが多くなる、母親のそばを離れられなくなる、一人で眠れないなど）
- ・わずかな物音で起きてしまう、夜泣き など

●少年期の子どもたち

- ・赤ちゃんがえり
- ・ひとりになること、暗い場所などをこわがる
- ・少しの刺激にも驚く
- ・現実でないことを言い出す
- ・いらいらする、粗暴になる、落ち着かない

- ・表情がとぼしくなる、無気力になる、引きこもる
- ・食欲が落ちる、または食べすぎる など
- 思春期の子どもたち
- ・遊びや勉強に集中できない
- ・感情がとぼしくなる
- ・引きこもるなど集団への不応 など

心の不調は、はじめは体の不調としてあらわれることがあります。理由がわからない体の不調が続くときは、心の不調も疑ってみましょう。



子どもは「地震遊び」や「津波遊び」といった遊びや絵、お話のなかで災害を再現することがあります。心の痛みを表現することがうまくない子どもたちなりの心の癒し方だと考えられています。このようなときは、無理にやめさせず見守ってあげましょう。

その一方で、無理に作文にかかせたり、絵をかかせたりしてはいけません。



思春期の子どもは、同世代の仲間と過ごすことが、心の支えになります。

子どもの気持ちを受け止めて 安心感を

大きなストレスのあとで、行動が変化したり心の状態が変化したりすることは、決して驚くようなことではなく、当然の反応です。行動の変化は、さまざまな形であらわれます。災害後に大きく変化したことは、心理的なストレスが原因であると考えて、むやみに叱ったり、突き放したりせずに受け止めてあげましょう。ほとんどの変化は、時間とともに回復していきます。

●傷ついた子どもへの望ましい対応

- できるだけ子どもがひとりにならないようにする
- なるべく規則正しい生活を送るようにする
- 行動に変化があっても叱らず、気持ちを受け止める
- 抱っこするなどスキンシップをとる
- よく話をする。乳幼児には声かけを多くする
- 話をよく聴いて、気持ちを理解するよう努める（無理には聞き出さない）
- 災害のことを思い出させるもの（テレビなど）を必要以上に見たり、聞いたりさせないようにする

子どもは、もともとは許されていた行動（大声ではしゃいだり、走り回って遊んだりすることなど）が避難所などで制限されると、ストレスになります。なるべくならば安全に遊べる場所を確保してあげましょう。

●望ましい言葉かけ

「守ってあげるからね」

「あなたは悪くない」

「心配なことはなんでも話してね」

「〇〇ができなくても恥ずかしくないからね」

あのね、きいて!

子どもが話すことは、
現実的なことでなくても
否定せずに聴いて
あげましょう。



「大丈夫」「守ってあげる」
といった言葉で
安心させましょう。



こういった対応は、2、3 か月から半年、必要に応じてそれ以降も続けましょう。子どもの気になる症状が続くようなら、行政の保健師さんや医療機関などに相談してみましょう。



親へのサポートが間接的に 子どもへのサポートになります

保護者の不安感は、子どもに伝わります。保護者をサポートして、子どもを十分に支えられるようにすることは、結果として子どもを助けることにつながります。周囲の人は、保護者は家族を守ろうとする責任感や将来への不安から大きなストレスを抱えていることを理解してサポートしましょう。

周囲の大人が子どもに話しかけるときは、
目線を合わせるなどして
威圧感を与えないようにしましょう。



こころの健康のためにできること

高齢者に起こりやすい症状と接し方、見守り方

環境が変わり、日常生活が送れなくなることは高齢の方にとって大きなストレスになります。ストレスが続くと持病が悪化したり、心の調子が悪くなったりすることがあります。家族や周囲の人は、災害以降に高齢の方に变化したところがないか気かけましょう。

高齢の方が
孤立しないように
注意しましょう



高齢者にあらわれやすい症状

- ・うつへの危険性が高まる
- ・身体的な不調が続く
- ・悲観的になる
- ・今まで好きだったことに興味がもてなくなる

もともとひとりで生活している方が多く、孤立しがちな点に特に注意しましょう。

役に立っていると感じると 前向きな気持ちになれる

高齢の方がそれまで培ってきた経験をいかし、能力を発揮できる機会をつくることは、気持ちを前向きにします。

高齢者に接するとき気をつけること

状況や今後の見通しを、事実に即してわかりやすく伝えましょう。特に、これからどこに住むのか、誰が手助けしてくれるのかを伝えておくことは、高齢の方が安心感を得るために大切なことです。大事な情報は繰り返し伝えましょう。

●高齢者への望ましい対応

精神面

- ・よく声かけをし、孤独にさせない
- ・よく話を聞き、気持ちをくむ
- ・人と交流が活発になるように配慮する

体調面

- ・食事がしっかりとれているかに注意する
- ・活動量が落ちていないかに注意する（活動量が落ちると足腰が弱り、寝たきりのきっかけになってしまうことがあります）

毎日少しずつでも体を動かしましょう

適度な運動は筋肉や骨を丈夫にして体の衰えを防ぎます。散歩したり、下記の運動をしたりと、毎日体を動かすようにしましょう。

筋力トレーニングをやってみよう

- 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。
- 安全に配慮しながら、体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行いましょう。



脚上げ

- ①背筋を伸ばしていすに座る。
- ②足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。



かかと上げ

- ①いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ②体が高くなるように、かかとを上げる。



脚の後ろ上げ

- ①いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ②膝を伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ1秒間キープしたあとゆっくり元に戻す。



★いすは丈夫でしっかりしたものを使いましょう。

こころの健康のためにできること

家族や親族、会社の同僚など周囲の人ができること

周囲の人たちがすべきことの基本は、本人の受けた精神的な衝撃を理解し、寄り添うことです。無理に話を聞き出す必要はありません。「いつでも力になるよ」という相手に寄り添った態度で接しましょう。気にかけてくれる人がいるということが、安心感につながります。

サポートの基本は
被害を受けた人を
孤立させないこと



大切なのは よい聴き手になること

何かアドバイスをしようとか、励まさなければという思いから、相手の言うことを否定したり、言いかけたりすることは望ましくありません。また、無理に何かを聞き出すのもよくありません。話を聴くときは、感情をそのまま受け止め、相手の気持ちに共感することが大切です。

●望ましい態度

- ・相手の言うことを否定しない
- ・話をさえぎらない
- ・自分の考えを強要しない
(自分が同じように被災していたとしても、感じ方は人それぞれ違うという認識に立ちましょう)
- ・話したくなったらいつでも話を聴くよ、という開かれた態度
- ・相手のペースを尊重して話を聴く

●言うべきではない言葉

絶対に言ってはいけない言葉というものはないにしても、下記のような言葉は、本人に負担をかけることが多い言葉です。

【努力を促すような言葉】

- ・そんなに落ち込まないで
- ・頑張ればきっとよくなるよ

【説得や説教】

- ・いつまでも泣いてちゃだめだ
- ・〇〇さんは同じ状況でも頑張っているよ

【無理に励ます言葉】

- ・助かったのだからよしとしましょう
- ・早く前向きになりましょう
(できないことを無理に促す言葉がけは「わかってもらえない」という思いを募らせてしまいます)

生活面の具体的な手伝いが負担を軽くする

作業の手伝いをする、何か申請するものがあればその方法を調べるなど、簡単でも日常生活の具体的な協力は、誰にでもできるよいサポートです。

何か力になりたいと思っているならば「何か困りごとはないですか」と尋ねてみましょう。被災した人の安全や安心を確保するために協力することは、なによりも大切なことです。

一緒に
食事することや
気にかけて
声をかけるだけでも
助けになります。



生き延びた方の 苦しみを理解する

災害を生き延びた方のなかには「私が〇〇していれば、あの人を死なせることはなかったのに」「どうして私だけが助かってしまったのだろうか?」といった気持ちに苦しめられている方もいます。

こういった言葉を聞くと、なんとか言葉をかけてあげたいと思ってしまうのですが、安易な言葉がけは、かえって傷つけてしまうこともあります。こういうときこそ、言葉をかけるよりも相手の言葉に耳を傾け、少しでも相手の気持ちを理解しようと努める姿勢が大事になります。

サポートする人も無理をしすぎないようにしましょう

サポートする側もつらいときは、隠さずに

警察、消防、医療スタッフ、行政の職員の人などは、立場上「弱音を吐いてはいけない」「もっと苦しい人がたくさんいる」と考えて、気力や体力の限界を超えて頑張ってしまうことがあります。

サポートする側の人もつらくなったら周囲に早めに相談して、作業を分担するなどしましょう。

疲れや孤独感、怒りなどを感じたときは、意識的にリラックスする時間をもつことが大切です。自分自身の健康が維持できてこそ、助けになれるという意識を持ちましょう。

サポートはローテーションやチームを 組んで長く続けられる体制をつくる

トラウマに苦しむ人へのサポートは長く続き、年単位におよぶこともあります。長期間支え続けるためには、支える側もしっかり休息をとり、健康を維持する必要があります。最初のうちは特に多くの協力が必要とされます。何人かで協力体制をつくることが求められます。

休みをとることを 阻害する考え方

「休憩をとるなんて自分勝手では?」

「みんな一生懸命働いている。
自分だけ休むわけにはいかない」

「自分がやらなくては」



職員の方が頑張っているのはみんな知っています。
無理しすぎないで休みもとってくださいね。



ときには医療機関や相談窓口をすすめる

症状をなんとかしたいと思っても、心の調子の悪い人が自分で医療機関を探し出して受診するのは大変なことです。家族や周囲の人は、専門家のサポートを受ける方法を伝えたり、つきそって受診したりしましょう。

受診のすすめは、無理強いせずに、粘り強く



受診をすすめるのは、本人のため

受診するかどうかを決めるのはあくまで本人

普段との様子の違いに気づき受診をすすめる

家族や身近な人にPTSDなどの症状があるかもしれないことに気づいたら、精神科や心療内科への受診をすすめることも必要になります。いきなり、PTSDではないかと伝えるのではなく「一緒に睡眠の相談に行こう」などと促すと専門医にかかることへの抵抗感は少なくなります。

受診をすすめることに対する抵抗感の理由と必要な考え方

ほかに相談に行くようにすすめることで、頼りない、冷たいと思われてしまうかもしれないなどの思いから、受診を促すことに抵抗を感じる人もいますかもしれませんが、しかしながら、一番の目的は、相談者のかかえる問題を解決することです。受診をすすめるのは本人のためだと考えましょう。

専門機関への受診をすすめるときの工夫

- ☑ 「睡眠の相談に行ってはどうか」(心に不調があると睡眠にも問題があることが多い)と声をかける
- ☑ 「心が元気になるよ」、「自分も調子の悪いときには、医師に相談している」などと声をかける
- ☑ 一緒についていく
- ☑ 精神科よりも心療内科の方が敷居が低いことも。専門医をいやがるときは、かかりつけの内科医などを受診するようにすすめる
- ☑ 地域の保健師さんに相談する

受診後のフォローもしっかり行いましょう

専門的な治療を受けているときも、周囲のフォローが大切なことには変わりありません。どういったことに気をつけていけばよいのかなど、治療方針を理解した上で、フォローできればベストです。



こころの健康チェック

心の調子の悪さは、早く気づいて

早く治療するほど、回復も早いものです。

右のチェック項目を利用して、

心の健康状態をチェックしてみましょう。

よく眠れていますか？
不眠は特に気づきやすい
心の不調のサインです。



よく眠れないことが
続いているときは
保健師さんや専門家に
相談してみましょう。

次の項目が最近2週間以上ほとんど毎日当てはまるときはチェックしましょう。

- ①気分が沈む（むなし、悲しい、つらいなど）
- ②意欲がなくなる（やる気や喜びやものごとへの興味がなくなる）

上の2項目のうちどちらか1つでも当てはまったときは、下の4項目もチェックしましょう。

- ③不眠（寝付けない、早朝に目覚めてしまう）
- ④食欲がない
- ⑤疲れやすく、倦怠感がある
- ⑥罪悪感がある、自分が無価値だと感じる

上の①、②のどちらかに当てはまる場合には、保健師や専門家に相談してみましょう。特に①、②に加えて、③～⑥のいずれかが当てはまるときは、なるべく早く保健師や専門家に相談してみましょう。

心の健康状態の悪さが体の調子の悪さにあらわれることもあります。
以下のような状態が長く続くときも、保健師や専門家に相談してみましょう。

- 疲れやすく元気が出ない。何をするのも面倒に感じる
- 体のあちこちの具合が悪い（頭痛、胃痛、腰痛、めまい、動悸、微熱など）
- 食事がおいしくない、体重が減った
- ぐっすり眠れない（寝付きは悪くなくても嫌な夢ばかりみてしまうなど）

こころと体の健康のための 7か条

被災後は、心身ともに疲れやすい状態が続きます。
心と体をともに健康に保つために以下のことに注意しましょう。

1. 心配なことは早めに相談しましょう

健康面など気になることは、保健師や医療スタッフに相談しましょう。

2. 周囲の人と積極的にコミュニケーションを

つらい気持ちや不安なことがあれば、親しい人や信頼できる人に話をしましょう。
また、サポートする人は孤立している人がいないように気を配りましょう。

3. 毎日の生活リズムを大切に

食べる、運動する、遊ぶ、寝るといった毎日の生活リズムをくずさないようにしましょう。
震災前に楽しんでいた娯楽などで、今もやれることは続け、徐々に普段どおりの生活を送るようにしましょう。ただし、お酒の飲みすぎには注意しましょう。

4. 無理をしすぎないようにしましょう

頑張って働きすぎることのないようにしましょう。
無理に丈夫なふりはせず、休息をとるようにしましょう。

5. 病気に気をつけて、うがい、手洗いをしっかり行いましょう

新型コロナウイルス、インフルエンザ、食中毒などに気をつけましょう。

6. 行政からの情報を聞き逃さないようにしましょう

今後の生活の見通しのためにも国や自治体からの情報に注意を払っておきましょう。

7. 子どもや高齢者、障がい者など弱い立場の人を助けましょう

安心感を与えること、話に耳を傾けることが大切です。また、具体的な日常生活の手助けは、誰にでもできるよいサポートです。

●監修 飛鳥井 望 (あすかい のぞむ)

精神科医。特定医療法人社団青山会青木病院院長、(公社) 被害者支援都民センター理事長、(公財) 東京都医学総合研究所特別客員研究員、日本トラウマティック・ストレス学会名誉会員(初代会長)、東京都災害時ごろのケア体制連絡調整会議委員長。
専門はトラウマ、PTSD、外傷性悲嘆の臨床および研究。
著訳書に『複雑性PTSDとは何か』(共著、金剛出版)、『複雑性PTSDの臨床実践ガイド』(編著、日本評論社)、『子どものトラウマとPTSDの治療』(共編著、誠信書房)、『PTSDの臨床研究—理論と実践』(単著、金剛出版)、『PTSDとトラウマのすべてがわかる本』(監修、講談社ライブラリー)、『PTSD治療ガイドライン第3版』(監訳、金剛出版)などがある。

●発行所／(株) 現代けんこう出版
〒130-0026 東京都墨田区両国1-12-8 両国ミハマビル
Tel:03-3846-1088 Fax:03-3846-1189

●デザイン・イラスト／上山 桂子



この冊子は環境に配慮し、
植物油インキを使用しています。

本書のイラストを無断で複写、複製転載することを禁じます。 第2版 ©(株)現代けんこう出版

p-0701012