

災害時に見られる心身の不調とその対処

静岡大学の皆様へ

今般の地震に被災した皆様、ご家族やお知り合いが困難な状況にある方々にお見舞いを申し上げますと共に、不幸にしてお亡くなりになられた方々のご遺族に対して、心よりお悔やみ申し上げます。

この度のような、自分自身や身近な人の命と、安全が脅かされるような出来事を体験したり、目撃したりした後には安全が確保された後でも、次の様な心身の反応が起こることがあります。

- 災害に関連した出来事を突然思い出し、怖くてたまらない。
- 眠れない、眠りが浅い、出来事に関連した不快な夢を見てうなされる。
- 些細なことで驚くなど過敏となり、びくびくしている。
- イライラして落ち着かない、感情が不安定になっている。
- ぼんやりする、現実感がない、やる気が出ない、集中できない。
- 動悸がする、息苦しい、めまいがする、体が震える。
- 何かと自分を責める、申し訳ない気持ちでいっぱいになる。

これらは誰にでも起こりうる自然な反応です。

こころを悩ませる不都合な変化ですが、ショッキングな出来事に対する正常な反応なので、それ自体が病気というわけではありません。ほとんどは時間と共に落ち着いてきます。

「これだけのことが起こったのだから…」と、自分自身の変化を見守り、観察できるようになることが回復への第一歩です。

可能な限り、普段と同じスケジュールでの生活を心がけ、不調を感じたら、こころとからだを緩める時間を、意識的に生活の中に取り入れましょう。

休養・睡眠を取ること、軽い運動（ストレッチや散歩など）、深呼吸をして呼吸を整えること、などが有効です。

以前から行っている自分なりの気晴らしを、少しずつ再開していくのもよいでしょう。

上記の反応が強いために日常生活に支障が出る場合は、メンタルクリニックなどでの専門的治療が必要と考えられます。

保健センターでも相談を受け付けています。

当センターを受診される場合、なるべく電話または窓口にてご予約をお願い致します。

* 受付時間：平日 9:00～12:30 13:30～16:30

* 電話：静岡 054-238-4468 浜松 053-478-1012

保健センター

リンク

- * 厚生労働省『みんなのメンタルヘルス総合サイト』
被爆不安の対処について

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html>

- * 『日本トラウマティック・ストレス学会』
大震災支援情報サイト

http://jstss.blogspot.com/2011/03/blog-post_24.html

- * 文部科学省『全国の放射線モニタリングデータ』

<http://www.mext.go.jp/>