

こころとからだの健康を保つために大切なこと

□睡眠と休息

やらなければならないことがたくさんあって、体も心も疲れてきます。疲れを感じたら短時間でも横になるようにしてください。

※ お酒を睡眠薬代わりにしたり、お酒を飲んでつらさを紛らわせようとすると、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。



□食事と水分

食べ物が口に合わなかったり、普段と違う生活から食事が不規則になりがちです。高齢者と子どもは脱水防止のためにこまめに水分を補給してください。



□リラックス

ときどき体を動かすことで、緊張がほぐれ、血行がよくなります。少し歩いたり、深呼吸やストレッチをこころがけてください。



□話しをする

被災後は誰でも心配ごとが増えたり不安になったりするものです。一人でかかえこまず、安心できる人（家族や友人、ご近所の人、支援者など）と話してみませんか。話すことで気持ちが少し楽になることもあります。

また、お一人の方や心身の調子が悪そうな方は自分からは声をかけ辛いかもしれません。無理のない範囲で声をかけてあげてください。



□必要な治療を受ける

つぎのような状態が続くときは、早めに受診しましょう。

- 疲れているのに眠れない
- 食欲不振が続く体重が減少している
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 恐怖の記憶が勝手によみがえりパニックになる



※ 医療機関が被災して受診できない場合は、相談窓口や巡回に来る相談員にご相談ください。

簡単！リラックス法

💡腹式呼吸

- 1, お腹を膨らませるように口からゆっくり息を吸います（おなかをふくらませます）
- 2, そのまま3秒息を止めます
- 3, お腹をへこませるように鼻もしくは口からゆっくりと息を吐きます
- 4, これを5分ほど続けます



💡筋弛緩法

こころの緊張を和らげるには、全身の緊張をゆるめることが効果的です。

- 1, 肩すぼめの体勢で（首、肩、腕）力を入れて3～5秒ほどその状態を保ちます
- 2, 一気にストーンと力を抜きます
- 3, 1と2を交互に3～5回動作を繰り返します。



相談窓口

こころの電話 (098 - 888 - 1450)

月・水・木・金 (9時～11時 / 13時～16時)

<その他の相談先>

県立総合精神保健福祉センター	(☎ 098-888-1450)
沖縄県北部保健所	(☎ 0989-52-2734)
沖縄県中部保健所	(☎ 098-938-9700)
沖縄県南部保健所	(☎ 098-851-3458)
沖縄県宮古保健所	(☎ 0980-72-8447)
沖縄県八重山保健所	(☎ 0980-82-3241)
那覇市保健所	(☎ 098-853-7973)

災害時におけるこころのケア

沖縄県立総合精神保健福祉センター



沖縄県立総合精神保健福祉センターのホームページはこちらからご覧いただけます。



引用・参考文献

災害時におけるこころのケア活動マニュアル—沖縄県—全国精神保健福祉センター長会—体と心を大切に～災害にあうと心だつてケガをしますよ～公益社団法人 日本精神神経学会 ホームページ以上の他、全国精神保健福祉センターで作成された「災害時こころのケアマニュアル」から一部引用、参考にさせていただきました。関係者の皆様方に、厚くお礼申し上げます。



このパンフレットを手にとってくれた方へ

体調はいかがでしょう。
眠れていますか？
食欲はありますか？



災害や事件などの予期できない事態が身近に起こると、私たちのこころやからだに様々な変化があらわれることがあります。それは災害弱者といわれている高齢者や子ども、障害のある人たちだけでなく、健康に過ごしていた人たちも同じです。

災害による被害、現場の目撃、避難生活で生じる様々な症状を「ストレス反応」と呼び、気分の落ち込み、不眠、集中力低下などがあります。



本パンフレットでは、そういったこころとからだの調子との関係、そしてご自分で取り組めるこころとからだの回復の助けになるものをご紹介します。

こころやからだに起こりうる反応や症状

◆心理・感情面

- ・睡眠障害（不眠・悪夢）
- ・恐怖の振り返し、強い不安
- ・孤立感、意欲の減退
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む
- ・自分を責める

◆思考面

- ・集中力低下
- ・無気力
- ・混乱して思い出せない
- ・判断力や決断力の低下
- ・選択肢や優先順位を考えつかない



◆行動の変化

- ・神経が過敏
- ・ちょっとしたことでケンカになる
- ・ひきこもり
- ・食欲不振や過食
- ・飲酒や喫煙の増大
- ・話せば相手に心配をかけるので黙っている

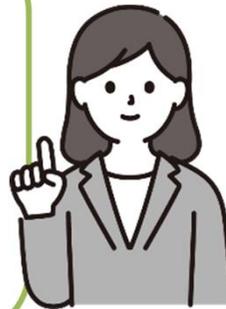


◆身体面

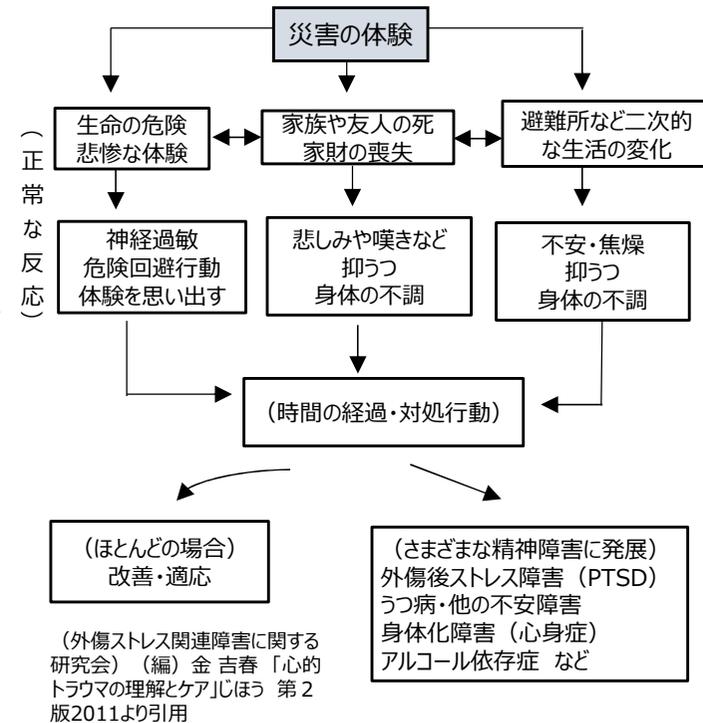
- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・だるさ、めまい、吐き気
- ・下痢、胃痛
- ・風邪を引きやすい
- ・動悸、震え、発汗
- ・持病の悪化

上記に加えて、子どもは、一人でいるのを怖がる、大人と離れたがらない、できていたことができなくなる、などの行動が見られる場合があります。

高齢者では、急に物忘れがひどくなる、夜間徘徊、自分がどこにいるか、分らなくなる、などの行動が見られる場合があります。



ストレスと回復



反応の多くは、当たり前にかかる正常なものです。時間の経過の中で地域の復興や、個人の生活再建が進んでいくと、多くの方は自然に回復していきます。中には被害の大きさや支援の少なさなどが影響して、心的外傷後ストレス障害（PTSD）や、うつ病などの精神疾患を抱えてしまう方もいますが、多くの場合、心理的反応は時間の経過とともに、徐々に低減していくことが知られています。