

臨床心理士からのメッセージ

平成30年7月豪雨災害で被害を受けられたすべての方に、
心からお見舞い申し上げます。

広島県臨床心理士会は、災害の被害を受けられた方や強い影響を受けられた方々のお力になりたいと考えております。

災害時に大きなショックを受けた時には、いろいろな変化が現れます。その変化に戸惑っておられる方もいらっしゃるかと思います。心理・感情・思考・身体、行動の変化とその対策について簡単なリーフレットを作成しました。

お役にたてていただければ幸いです。



広島県臨床心理士会

改訂：2018. 7月

《 ショックによる心身の反応 》

ショックな出来事を体験した後、私たちの心とからだにはさまざまな変化が生じます。

次のような症状や行動等です。

これは、誰にでも起こりうる正常な反応です。反応の出かたは個人差がありますが、ほとんどの場合、時間の経過とともに回復していきます。

しかし、以下のような反応が災害後から2週間以上続いて、日常生活や学業・仕事に支障が出ているようでしたら、是非、臨床心理士に相談してください。

＜心理・感情面＞

- 気分が高ぶって落ち着かない
- 災害の体験に関連した光景が、突然、よみがえり、強い不安感に襲われる
- 孤立感、意欲の減退がある
- 気分が落ち込み、何の希望もなくなる
- 自分を責める

＜思考面＞

- 以前に比べ集中力が低下している
- 気分が低下し、何をすることもおっくうになる
- 頭が混乱して、物事を思い出せないことが多い
- 判断力や決断力が低下している
- 選択肢や優先順位を考えつかない

＜身体面＞

- 寝つきが悪い、熟睡できない、途中で目が覚める
- 体の痛み（頭痛、筋肉痛、胸痛など）が取れない
- だるさ、めまい、吐き気がある
- 食欲不振、過食
- 下痢、胃痛などがある
- 動悸、震え、発汗などがある
- 持病の悪化、生理不順が続く

<行動面>

- 神経過敏になって、落ち着かない
- いつもの自分より、イライラして怒りっぽくなる
- 何をするにもおっくうになり、引きこもりの状態が続く
- 最近、土砂災害の記事や番組ばかり見てしまう
- 飲酒や喫煙の量が増える
- 悪夢を繰り返し見る

《 心身の回復の為にストレス対策としてー 》

- 食事や睡眠など日常生活リズムを崩さないようにしましょう。
- お酒やカフェイン（コーヒー、紅茶、緑茶）を取りすぎないようにしましょう。
- 心配や不安をひとりで抱えずに、周りの人に話しましょう。
- 人と人とのつながりを大切にし、家族同士、近所同士で声を掛け合いましょう。
- イライラが強まった時には、手軽な呼吸法をやってみましょう。
 - ・ 鼻からお腹が膨らむように6秒間息を吸い込みましょう。（腹式呼吸）
 - ・ いっぱいになったら、唇を薄く開いて6秒間で全部吐き出します。
 - ・ 目を閉じて数回やってみてください。
- 軽い体操など身体を少し動かしましょう。
- 自分の気持ちを言葉にしてみましょう。信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くすることに役立ちます。
ただし、無理に話すことはありません。
- 気持ちの切り替えをしましょう。休養をとったり、気分転換を図るようにしましょう。からだを休めるところも休まります。

無料相談をご希望の方は、広島県臨床心理士会のホームページをご覧ください。無料で相談を受けられる機関の一覧を掲載しています。