

ためらわないで専門家に相談を

災害や事故・事件のような経験は、ずっと後になって身体に影響が出る場合があります。

- いくら休んでも疲れが取れない
- いつも緊張している
- 夜眠れない
- 気が滅入ってしまう

これらの症状が長引いている、どんどん悪くなるという方は、お住まいの区の相談窓口（表面掲載）や医療機関に相談することをお勧めします。

PTSD とは

PTSD（外傷後ストレス障害）とは、災害や事故などで、とても怖い思いをした記憶が心の傷となり、長い時間がたってもそのことが何度も思い出されて、恐怖を感じ続ける病気です。

- PTSD は、とても怖い思いをした人すべてや、心の弱い人になるわけではありません。
- PTSD を発症しても、ほとんどは自然に回復しますが、数ヶ月を経ても自然に回復しない場合には、専門的な治療の対象となります。

つらい時には、我慢しないで早めに相談しましょう。

こころの健康の相談窓口

お住まいの区では、こころの健康について、ご本人やご家族の相談をお受けしています。

緑高齢・障害者相談課	042-775-8811
津久井保健福祉課	042-780-1412
中央高齢・障害者相談課	042-769-9806
南高齢・障害者相談課	042-701-7715

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

8時30分～12時、13時～17時

こころのホットライン

（相模原市自殺予防相談電話）

電話：042-769-9819

毎日17時～22時

（受付は21時30分まで、年末年始を除く）

災害によるストレスと こころのケア



編集・発行 相模原市精神保健福祉センター

電話番号 042-769-9818

相模原市精神保健福祉センター



災害時のこころの反応

～ 災害によるショックで、
こころも大きなケガをします～

災害や事故などのショックな出来事を体験した後、私たちの心と体にはさまざまな変化が起こります。

これらは日常とはかけ離れた大変な出来事に対して、誰にでも起こりうる、ごく自然な反応です。

災害・事故などの体験後、約2～3週間は体調の変化が起こりやすい時期ですが、ほとんどの症状は時間がたつと自然に回復していきます。

心と体に現れるいろいろな反応、症状

■ こころの反応

- ・ 恐怖や不安を感じる
- ・ 無力感、一人取り残された感じ、自分を責める
- ・ ぼんやりとして話しが耳に入らない
- ・ そわそわと落ち着かない気持ち
- ・ 怒りっぽくなる、イライラする
- ・ 生き残ったことを申し訳なく思ってしまう
- ・ 起こっていることが現実だと思えない
- ・ 感情がなくなってしまったようである

■ からだの反応

- ・ 頭痛、肩こり
- ・ 下痢、便秘、吐き気
- ・ 身体がだるい
- ・ 風邪をひきやすい
- ・ 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- ・ なかなか眠れない、何度も目が覚める、怖い夢をみる

* 反応のしかたや回復のしかたは、一人ひとり違います。

心と体の健康のために

～ 回復のために役立つこと～

◎ マイペースを心がけましょう

- ・ 心や体の反応は、誰にでも起こる反応です。自分が弱いのだと思ったり、早く乗り越えなければいけないと焦らないことが大切です。
- ・ 回復のしかたや早さは、一人ひとり違います。自分のペースにあわせ、頑張り過ぎないようにしましょう。

◎ 気持ちとからだをいたわりましょう

- ・ 安全・安心・安眠をできるだけ早く確保しましょう。
- ・ 大変な時だからこそ、適度な食事と十分な睡眠を心がけましょう。
- ・ 十分休養を取ることが必要です。
- ・ 気持ちをアルコールでまぎらわすことはやめましょう。カフェインの取りすぎにも注意しましょう。

◎ 自分の生活を取り戻しましょう

- ・ 小さなことからでも良いので、あなたの日常生活に少しずつ戻りましょう。
- ・ 自分自身でコントロールできているという感覚は、回復のために大切なことです。

◎ 体験したことや気持ちを分かち合いましょう

- ・ 自分の気持ちや反応について、話したい時には、信頼できる人に話すことが、回復への助けになります。
- ・ 近くに話せる人が見つからない時には、地域の専門機関に相談してみましょう。
- ・ つらさを一人で抱え込まず、助けを求めましょう。

身近にいる方々へ



被害を受けた人は、自分の心の調子の変化に気づきにくいので、身近にいる人が心や体に起こる反応を正しく理解し、適切に対応してあげることが大切です。

◎ 安全な場所で安心して過ごせるようにしてあげましょう

- ・ 危険から引き離す
- ・ 日常生活の援助
- ・ ケガや衰弱などがある場合は体のケア

◎ 話したい時には聞いてあげましょう

- ・ 無理に聞き出すことは禁物です。
- ・ 批判したり、自分の考えを押し付けたりしてはいけません。

◎ ご自分へのいたわりも大切にしましょう

- ・ 「何とかしなければ…」と思いつんで頑張りすぎないようにしましょう。
- ・ 一人で抱え込まないようにしましょう。
- ・ まずは、あなた自身の休養をきちんと取りましょう。

援助する人もトラウマを受けます（代理受傷）

被害を受けた人のつらい話に耳を傾けることで、まるで自分が被害に遭ったような影響を受けることがあり、このような場合、十分な援助ができなかったのではないかとというような罪悪感に苦しむことがあります。

援助する人は、自分自身のメンタルヘルスにも目を向けることが大切です。