

# こころ通信

—第7号—

## 事件・事故・災害時の こころのケア

最近、事件・事故・災害が起こったときに、「こころのケア」という言葉がよくでてきます。新潟県中越大地震や阪神・淡路大震災等の災害時だけではなく、激しい衝撃を受ける事件や事故（地下鉄サリン事件や池田小学校児童殺傷事件等）でも同じように、地域住民の多くの方のこころとからだにいろいろな変化が起こります。

これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々になくなります。特に恐怖心は、危険な状態に対する正常な反応です。

また、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

### 事件・事故・災害にあわれた方なら誰もが感じること

- ・ 同じようなことがまた起こるのではないかとこわくてたまらない
- ・ 大切な人や物が傷ついたり、失われた、悲しみ、寂しさ
- ・ どうして自分がひどい目にあわなくてはならないのか、という怒り
- ・ 自分をとても無力なものに感じる
- ・ 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう
- ・ 将来どうしたら良いのかわからず、不安だ
- ・ 誰とも話す気がしない、何もする気にならない

### からだに起こりやすい変化

- ・ 疲れがとれない
- ・ 眠れない、悪夢をみる、朝早く目覚める
- ・ 物覚えが悪くなったり、集中できない
- ・ 吐き気、食欲不振、胃痛
- ・ 下痢、便秘
- ・ どうき、発汗、手足の冷え
- ・ その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性格の変化など）



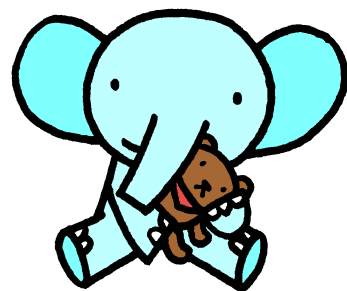
## お子さまのころとからだの変化

### 就学前や～小学校低学年のお子さま

- ・ 大人のそばを離れようとしめない
- ・ 灯りをつけていないとトイレに行けない
- ・ 指しゃぶりや、おねしょなどが再び始まる
- ・ 食べ過ぎたり、食べなくなったりする

### 小学校高学年～中学生・高校生のお子さま

- ・ からだのあちこちに、痛みや異常を訴える
- ・ 攻撃的態度を示す
- ・ 自分への価値観が低くなる
- ・ 勉強に集中できない



少しでも乗り越えやすくするために

- ・ 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合いましょう  
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです
- ・ 睡眠と休息を出来るだけ十分にとりましょう  
栄養をとり、ゆっくりできる自分の時間を持つことも大切です
- ・ 軽い運動をしてみましょう  
からだを動かし、気分転換することも大切です
- ・ お子さまをお持ちの方は、お子さまの話をよく聴き、気持ちを汲み、  
安心感や安全感を与えてあげましょう



次のような場合は、早めに相談しましょう

※相談窓口は、裏表紙をご覧ください

- ◎ ころとからだの苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
- ◎ お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- ◎ 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がないとき
- ◎ 家族や友人のころやからだの変化のことで、心配に思うとき

# 新潟県中越大震災における 横浜市「こころのケアチーム」の派遣報告

平成16年10月23日（土）午後5時56分頃、新潟県中越地方を中心にマグニチュード6.8の地震が発生し、各地で大きな被害がありました。横浜市では、被災されたみなさんの「こころのケア」をおこなうために、こころの健康相談センターの精神科医師や医療ソーシャルワーカー、看護師、保健師等を現地に派遣し、支援活動をおこないました。

**期間** 平成16年11月2日（火）～11月19日（金）の18日間  
平成17年2月3日～5日、2月17日～19日の6日間  
**地域** 新潟県中魚沼郡川西町（人口は、約8,000人）

## 町の人の様子

避難所だけでなく、ビニールハウスや車庫を自主避難所としている人や、車で生活している人もみられました。また、地震の恐怖と、なかなか収まらない余震に不安を抱え、

「近くの道路をトラックが通ると、地震では？と恐怖感がおそう」

「夜、暗くなると地震のことを思い出して不安になる、眠れない」

「断酒していたお酒をまた飲むようになり、一日中飲んでしまう」

「子どもがひとりでトイレができなくなるなど、赤ちゃん返りがある」

などの相談を受けました。

## 支援活動

こころとからだの変化は誰にでも起こり得ることを伝えるため、避難所の巡回や家庭訪問をおこない、不安の強い方には診療や相談活動をおこないました。

11月の支援活動では、不眠や不安を抱えていた人も、仕事や学校などが再開され、普段の生活に戻り始め、徐々に落ちつきもみられました。しかし、こころのケアは災害直後だけでなく、継続的に相談をおこなっていく必要があるため、震災後100日を過ぎた2月にも町民や役場職員の方々への相談活動をおこないました。

今年は例年のない豪雪で、

「夜中に雪が屋根から落ちる音を聞くと、地震かと思って目が覚める」

「家の周りの雪が多く、地震が起きたら逃げられないと思うとこわい」

などの相談を受けました。

みなさまには、もしもの時に備え、こころのケアの大切さを事前にご理解いただければと思います。



# こころの電話相談のお知らせ

こころの健康相談センターでは、**夜間・休日の電話相談**を実施しています。  
平成15年度は、約3,800件の相談がありました。

内容は様々で、「ストレスが多く、眠れない」「何となく、やる気が出ない」「家族との関係がうまくとれず、困っている」「病気を抱えており、不安がある」などの相談が、ご本人やご家族から寄せられました。

おひとりで悩みを抱えきれないとき、家族や友人にお話しすると思います。しかし、こころの問題については、話しにくいと感じることはありませんか。そんな時、お気軽にご相談ください。(お名前はうかがいません。無料です。)

**電話番号 681-5570**

相談時間 平日 17:00~22:00  
土曜・日曜・休日 8:45~22:00  
(※ 受付は21:30まで)

## ◆ ◆ 平日昼間(8:45~17:15)のご相談は… ◆ ◆

横浜市では、こころの健康に関連する、ご本人やご家族の相談を行っています。

### 各区福祉保健センター サービス課

青葉区	978-2453	瀬谷区	367-5755
旭区	954-6145	都筑区	948-2348
泉区	800-2446	鶴見区	510-1848
磯子区	750-2455	戸塚区	866-8465
神奈川区	411-7156	中区	224-8166
金沢区	788-7848	西区	320-8450
港南区	847-8446	保土ヶ谷区	334-6349
港北区	540-2377	緑区	930-2434
栄区	894-8405	南区	743-8247

#### 編集後記

精神保健福祉に関する情報を発信していきたいと思ひます。  
紙面の内容について、ご質問やご意見をお待ちしています。  
次回の発行は6月頃を予定しています。

発行月 2005年 3月

発行 横浜市こころの健康相談センター

連絡先 〒231-0071 横浜市中区港町 1-1

電話 045-681-2525・FAX 045-681-2533