

心の健康を守るために

災害によって心身に大きなストレスを受けると、心と体のバランスを崩し、これまでの日常生活では感じないような、気分や体の変調をきたすことがある。これは心や体の自然な反応で、多くの場合、時間とともに回復していく。しかし、中には変調が長引き、PTSD（心的外傷後ストレス障害）のように、睡眠障害や情緒不安定などの深刻な影響となって表れる場合がある。

大きなストレスがかかった時の心と体の反応について理解し、心の健康を取り戻す方法を知るとともに、他人の心の健康を守るためにできることを学ぼう。

1 大きなストレスを受けたときの心と体の主な反応

心

- せかされているような感じがする。
- 物音や振動に敏感になる。
- 怒りっぽい、イライラする。
- 何もかもうまくいかない気がする。
- 集中できずボーッとする。 など



体

- 眠れない、悪夢を見る。起きられない。
- 食欲がない。
- 体調不良（頭痛・吐き気・めまい・腹痛・便秘・下痢・肩こり・頻尿など）
- 疲れが取れない。
- 皮膚症状（湿疹やかゆみなど）が出る。 など



※深刻な場合の現れ方の例

- **再体験（フラッシュバック）** 思い出したくないのに、原因となった体験を繰り返し思い出したり、夢に見たり怖い思いをする。
- **回避** 体験した出来事を想像させるようなものや状況、場所などを避ける。体験したことを思い出せなかったり、人や物への関心が薄らぎ、周囲と関わるのを避ける症状が現れたりすることもある。
- **過覚醒** 細かなことやささいなことを気にしたり、緊張が長く続くため小さな物音や接触に過敏に反応したりする。そのため、眠れなかったり集中できなかったりする。

ストレスは、仲間と一緒に活動するなど気分転換を図ったり、視点を変えて考えたりすることで緩和されることもある。大きな痛手を受けても、自己コントロールができる場合は、自ら回復することもある。しかし、影響が長く続き深刻になったときは、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる大人に相談したり、医療機関を受診したりすることが必要となる。

2 心の健康を取り戻す方法

① いろいろな対処法を試してみよう

- 睡眠と休養をしっかりと取る。
- 深呼吸やストレッチをする。
（深呼吸で息を吐くときは、疲れや苛立ちも一緒に吐き出すイメージで、ゆっくりと吐いてみよう。）
- スポーツをして思い切り体を動かす。
- 好きなことや趣味に没頭する。
- 焦らずゆっくりやっいていこうという気構えを持つ。
- 信頼できる人に気持ちを話す。
- ほっとできる時間や場所をつくる。



② つらい時は、話してみよう

ストレス反応の多くは、大変な出来事に続いて起こってくる心の「正常な反応」でもある。これらは時間の経過とともに良くなっていくことが多いが、辛い時は一人で抱え込まずに信頼できる人に相談することも大切である。話を聞いてもらうことで、少しずつ心の整理がついてくる。

そのときは、心からわき上がる思いを素直に出すようにしよう。悲しい気持ちがわいてきたら、素直に悲しむようにしよう。人は思いを表して現実を受け入れる心の余裕が生まれたとき、改めて自分の力で歩き出せるようになる。

だからこそ、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる大人や友人に相談しよう。万が一、身近な人に相談しにくい場合は、ほかにも相談先があるので活用しよう。

《主な相談先》

ヤングテレホン相談 (仙台市子供相談支援センター)	022-222-7830	24時間 365日
	0120-783-017	携帯・PHSからは利用不可
少年相談電話 (宮城県警察)	022-222-4970	24時間 365日
チャイルドライン (特定非営利法人チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00

3 他人の心の健康も守れる人間になろう

みんなの学校や近所など身近なところにも、震災で被災し転校してきた人や引っ越してきた人がいる。中には友人や家族を亡くした人もいます。

みんなの心の健康も守りながらお互いが楽しく暮らしていくために、普段から自分だけでなく相手の立場を尊重し、思いやりを持って生活することを心掛けよう。