

東日本大震災

こころのケア

～臨床心理士から～

東日本大震災では、これまで私たちが体験したことのないほどの大きな被害がありました。被災された方は、さまざまな喪失感を感じておられるとともに放射線被曝の脅威を未だ感じつつ、避難所等で不自由な生活を余儀なくされておられます。

また、被災地から遠く離れた広島でも、多くの方が甚大な被害に心を痛めておられます。

広島県臨床心理士会では、会員の臨床心理士が大震災の被害や影響を強く受けられた方々への心の支援を行なっております

この度、被災者や支援者の方々、被災地を見守る私たちが大きなショックを受けたときに起きる心理・感情、思考、身体、行動の変化とその対策について知っておいていただきたく、簡易なり一フレットをつくりました。

お役に立てば幸いです。



広島県臨床心理士会

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、私たちの心と身体にはさまざまな変化が起きます。

次のような症状や行動などです。これは誰にでも起こりうる正常な反応です。ほとんどの場合、時間とともに回復していきます。

しかし、以下のような反応が続いているようでしたら、ぜひ、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
- ☆イライラする、怒りっぽくなる
- ☆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
- ☆混乱して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

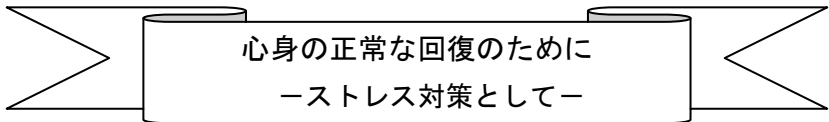
身体面

- ☆寝つきが悪い、熟睡できない、途中で目が覚める
- ☆頭痛、筋肉痛、胸痛などが取れない
- ☆だるさ、めまい、吐き気などがある
- ☆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、ひきこもりの状態が続く
- ☆最近、被災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
- ☆悪夢をくり返し見る



- ☆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。
- ☆酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶）を取りすぎないようにしましょう。
- ☆心配や不安を一人で抱えずに、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は、手軽な呼吸法をやってみましょう。
鼻からお腹に空気を6秒間一杯に入れて（腹式呼吸）、いっぱいになったら唇をうすく開いて、6秒で全部はき出します。目を閉じて数回やってみてください。朝、夕やってみましょう。
- ☆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、無理に話す必要はありません。
- ☆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。

今回の震災関係のご相談を、臨床心理士が無料でお受けする相談機関は、つぎのとおりです。人数や回数に制限がありますので、予約をしてください（相談機関によっては2012年3月で無料相談を終了している場合もあります、各機関にご確認下さい）。

臨床心理士のいる相談機関

相談機関名（五十音順）と連絡先

私設心理相談機関

あかつき心理相談研究所	082-221-5006
えな・カウンセリングルーム	082-247-7429
オフィス・インテグラル株式会社	082-545-8858
カウンセリングルーム・カリス	082-238-6717
カウンセリングルーム らぼーる	084-944-4770
杉原心理相談室	082-211-2465
トポスの森	0823-73-0458
広島ファミリールーム	082-247-9712
ホームスクーリングセンターメイプル	082-876-4332
メイヘン心理相談室	082-221-1600
杜蔵心理相談室	050-7539-1324

大学設置相談機関

比治山大学心理相談センター	082-229-8630
広島国際大学心理臨床センター	082-511-2625
広島修道大学学生相談センター	082-830-1119
広島大学こころの相談室	082-424-6779
広島文教女子大学心理教育相談センター	082-814-5381
安田女子大学心理教育相談室	082-878-8969

相談、医療機関情報の問い合わせ先

広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
------------------	--------------

リーフレット、相談・医療機関についての問い合わせ先
広島県臨床心理士会事務局
FAX：082-247-9498
E-mail：rinshikai34@gmail.com
発行：2011年7月 改訂：2012年4月