

災害が起きた後の心のケア CARE スタッフ・サポートチーム

天災が起きた後には、多くの人が様々な心理的反応を経験します。その中には前向きなものも、否定的なものもあります。前向きな反応には次のようなものがあります。

- 決意と目的意識
- 勇気と信念
- 家族、友人、コミュニティとの強い一体感
- 他者を助けるという難題への専念、献身、没頭

一方、否定的な気持ちを抱く人も数多くいます。あなたもお感じになったかかもしれませんが、そのような否定的な感情には次のようなものがあります。

- ショックや現実の拒絶
- 混乱、狼狽、集中力の欠如
- 罪悪感や羞恥心
- 起きているときや夢の中で地震の悲惨な光景が目に浮かぶ
- 家族や友人と疎遠になる
- 怒りっぽくなる、泣き虫になる、その他の極端な感情を抱く
- ぼうぜんとする—感情が麻痺する

これらの反応はよくあるもので、世界各国の多くの被災者が感じたことと証言しています。このような前向きな気持ちや否定的な反応をすることは、何ら悪くないということを理解するのが災害後の生活に役立ちます。この他にも、身体状態や感情、思考、そして対人関係にも変化が表れるかも知れません。災害への反応と、回復および癒しのペースは人それぞれです。調子の良い日もあれば悪い日もあるでしょう。これらの反応はすべて一般的に見られるものであり、時間が経つにつれ、大半の人は次第に感じなくなるものです。

心のケアに役立つこと

- 出来る限り休養をとり、十分な栄養をとること。心の支えとなってくれる人と話をし、他の人と一緒に過ごすこと
- 日課を維持し通常通りの生活を再開すること
- 時々仕事をする手を休めて休息を取ること
- 故人を偲ぶこと
- 状況により良く対応するため、今できる実用的なことに注意を向けること
- 深呼吸する、心が落ち着くような言葉をつぶやく、安らぐ音楽を聞いたり歌ったりするなど、肩の力を抜く方法を見つけること
- 祈りや礼拝、その他の自分にとって意義のある宗教的な活動に励むこと
- 考え、思い、経験などを自分のために書き留めること

避けるべきこと

- 癒しを酒類や薬物に頼ること
- 家族や友人との接触を極端に避けること
- 災害または大切な人の死について考えたり話したりするのを極端に避けること
- 自分のことを気遣わないこと
- 仕事に熱中して休息をとらないこと
- 暴力を振るったり、言い争いで問題解決しようとする事
- 無謀運転、薬物乱用、適切な予防措置を講じない、などの危険な行為

お互いを支えるには

- お互いが不安を感じ、注意が散漫になり、憂慮していることを念頭におき、いつも以上に辛抱強く対応すること
- COセキュリティ顧問の指示とガイダンスに従うこと
- 勇気ある行動、立ち直る力の発揮、そして良い仕事をみかけたらそれを称えること
- お互いに休息を取り、充分水を飲み、自分のことを気遣い、休みなしに働き続けないように勧めあうこと
- チームミーティングで情報を共有し、質問や懸念事項を話し合うこと