

能登半島地震ならびに羽田航空機事故とこころのケアについて

新年早々から地震、津波、火災、航空機事故と災害が続きました。被災者の方々にお見舞いをご遺族には心からお悔やみを申し上げます。またこの中であって、人々の健康・安心・安全のために奮闘しておられるすべての方々に、敬意を表し、厚く感謝を申し上げます。

このような複合災害では、被災者はもちろんのこと、災害の情報に接する多くの方々のこころにも、いろいろな問題が生じやすいことがわかっています。日本精神衛生学会では、被災者の方々、支援者の方々、そして報道に接する一般の皆さまに、災害直後のこころのケアのため知っておいていただきたいことを、以下にまとめました。ご一読いただき、災害メンタルヘルス対策として参考にしていただければ幸いです。

【被災者の方へ】

必要な物資や避難場所の不足、地域の孤立などで、とてもご苦勞をなさっていることと存じます。そのような中で、少しでもこころを穏やかに保つために、以下のことをおすすめします。

1. 安全がひとまず確保できたら、心身が少しでもリラックスできるようにしましょう

不安・興奮・イライラ・不眠などが続いている方も多いと思います。これは、緊急時にすぐ逃げられるようにするための、「正常な警戒反応」です。しかし、過度の警戒反応が長く続くことは健康によくありません。とりあえずの安全が確保できたら、深呼吸したり、体を伸ばしたり、親しい人と話したりして、リラックスを心がけましょう。

2. 多くのことをあれこれ考えすぎずに、優先順位をつけて少しずつ取り組みましょう

生活や家族のことについて、「あれをしなければ」「これをしなければ」と、様々なことが気になることと思います。しかし、多くのことをやろうとすると、心身に大きな負担がかかります。優先順位をつけて、後回しにできることは先に延ばし、少しずつ進みましょう。

3. 規則正しい生活リズムを意識してすごしましょう

できるだけ、ふだんの生活リズムに近い就寝・起床・食事などを心がけましょう。これが、健康維持のコツです。からだところは一つのもので、生活リズムを整えることはとても大切です。避難所など特殊な環境であっても、可能ならば体を動かし、食事を確保し、不要の刺激を避けて睡眠を確保し、規則的に生活することが、こころの平安のために役立ちます。

4. 周りにいる人と話しましょう

誰かと話すことは、気持ちの整理のためにとても大切です。親しい人であれば、なおよいでしょう。しんどい気持ちを分かち合ったり、ねぎらい合ったりしましょう。とくに小さいお子さんは不安が強くなりやすく、気持ちを言葉で表現しきれないので、そばにいて安心させてあげるようにしましょう。たいへんな時はお互いさまなので、周りの人や相談機関などに話してみることが、ためらわないようにしましょう。また、誰とも話をしないで孤立している人に気づいたら声をかけましょう。

5. がまんをせずに SOS を出しましょう

もともと健康問題や家庭内の問題などを抱えていらした方は、とりわけ負担が大きいと思います。SOS を出すのをためらわないようにしましょう。周りにいる方も、困っている方の存在に気づいて声をかけることを、心がけましょう。

【支援者の方へ】

1. 決して無理をしないようにしましょう

多くの支援者の皆さま、ほんとうにお疲れさまです。被災者でありながら、支援者の役割をされている方も多いでしょう。支援してあげたいと思っても、かなわない場面もあるでしょう。一般市民の方からの心ない言葉を受けることもあるでしょう。何重ものストレスがあることと思います。どうか決して無理をなさらないでください。

2. 心身の休息を意識しましょう

支援者にも休息は必要です。休息のための時間と場所をしっかりと確保しましょう（休息場所の快適さはとても大切です）。お互いのはたらきについて頻繁に情報交換して、ねぎらい合いましょう。また、各地から集まった支援者が共に働くとき、互いの習慣や言葉遣いが異なるために行き違いが起りやすくなります。互いに責め合うことなく、ていねいに情報確認をしましょう。しんどい時には支援者も SOS を出しましょう。

3. 支援者を支えましょう

支援者の所属機関や派遣元の責任者（所属長など）の皆さまには、これらのことをご理解いただいた上で、支援職員を守っていただけますよう、ご配慮をお願いいたします。

【一般の方へ】

1. 災害情報の過多による「二次ストレス」に気をつけましょう

地震や事故を直接経験していなくても、報道で繰り返し接していると、こころが傷んでくることがあり（二次ストレス）、これが心身の不調を起すことがあります。最新の情報を確かめたいのは当然ですが、上のようなストレスを避けるために、報道・映像などの繰り返し視聴、長時間視聴、「何かしながら視聴しっぱなし」は避けましょう。

2. 「信頼できる情報」を判断して、行動しましょう

災害直後には多くの方が不安になるので、デマや不確かな情報がすでにたくさん発信されています。身の安全がおびやかされている時には、ネガティブな情報へ注目しがちになります。これがさらに人々を不安にさせ、それを紹介・拡散するとますます不安な人が増える、という悪循環が起ります。衝撃的な内容でもすぐに拡散せず、国・自治体など信頼できる出所からの確かな情報を大切にしましょう。苦労の中でもがんばっている話や、応援のメッセージも、こころを落ち着かせたり整理したりする効用があるので、大切にしましょう。

3. こころの状態の変化に気をつけましょう

こころの健康にもともと不調がある方は、上のような情報に敏感で、こころのバランスをくずしやすいことが知られています。そのような方はとくに、報道の視聴をできるだけ控えましょう。食事・睡眠のリズムが変化したり、気分が不安定になったりした場合には、早めに医療機関（主治医）などへ相談しましょう。

4. 自分の気持ちを落ち着かせましょう

理解を超えた出来事（地震・津波など）を目の前にすると、悲しい結果を誰かの責任にしたくなる気持ちが、無意識のうちに起るものです。そのために特定の人を過度に責めたり、差別したりすることがないように、自分の気持ちを落ち着かせましょう。

書き切れないこともありますが、①自分のからだどこころの状態に気づくこと、②それを言葉にして言い表すこと、③周りの人との交わりを維持すること、④情報に振り回されないことが大切です。これまでの経験から得た智恵を活かして事態に向き合い、互いにいたわりあいしたいと思います。

2024年1月9日

日本精神衛生学会理事長 影山 隆之