

災害ストレスと心のケア Q&A

能登半島地震で被災したみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。予期せぬ災害が起こった時、その心理的ストレスは想像以上に大きなものです。寄せられたご相談をもとに経験豊富な災害ストレスの専門家の監修を受けたストレス対処法を紹介します。家庭内、校内で実施するだけでも一定の効果はありますが、反応や効果には個人差があります。個別の深刻な症状に関しては、地域のスクールカウンセラーやスクールドクター、専門医などの診察、指導を受けることをおすすめします。

Q

地震後、子どもたちの寝つきが悪くなりました。
なかなか寝ようとしません。

[回答 監修]
富永良喜
(兵庫教育大学名誉教授)

A



災害後は、子ども、おとなに関わらず、「眠れない」ことがよく起こります。人や動物は、危機に直面すると、命を守るために心拍を速めるなど、生理的興奮の度合いが高まります。過酷な状況がある程度緩和しても、その生理的興奮が静まらないのです。体が常に緊張している状態です。この状態を「**過覚醒**」と呼びます。そんな時は、マッサージや体のもみほぐし、リラックス法が有効です。マッサージとまでいなくても「肩をたたいてもらう」「肩に手を置いてもらう」「疲れている体の部位に手を置いてもらう」といった「してもらう」体験だけで身体や心が少し楽になります。

一方、リラクセーションは、「してもらう」から「**自分でゆるめる・自分で動かす**」体験です。簡単な呼吸法や遊びの中でリラックスする方法などを身につけておくと、寝つけないときの助けになります。



社会応援ネットワーク
「こころの健康サポート部」は、
公益財団法人JKAと
協賛各社の協力を得て活動しています。

[発行]

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援
ネットワーク
こころの健康
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や編集部がリサーチした関連情報を整理して、掲載していきます。

