

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

子どもが「テレビが怖い」と言ってさけるようになりました。

〔回答監修〕
富永良喜
(兵庫教育大学名誉教授)

A

テレビのニュース映像などが、「トラウマ」の「トリガー」※になっていることが考えられます。見聞きした場合に「フラッシュバック」※が起こり得ることを知っておきましょう。トラウマの体験の直後には、「トリガー」(TVの災害報道など)を避けることは対処になります。

ただし、長期的には災害の話を受け続けることは根本的な解決にはなりません。「フラッシュバック」は回復の過程でも起こることだからです。「トラウマ体験」に関連した人やもの、場所を避け続けると、むしろ心にネガティブな影響が出てきます。まずは、子どもたちに被災後には身体や心の変調は誰にでも起こる当たり前の反応であることを教えます。「ドキドキして、泣きそうになっても心配ないよ」と話し、安心させましょう。「トラウマ」は正しいケアで回復します。対処法を学びましょう。



※トラウマ体験をした人は、その時に見た景色や音、においなどが「トリガー」(きっかけとなる刺激)となり、トラウマを受けた時の情景や感情を鮮明に再体験する「フラッシュバック」という症状を引き起こすことがある。



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。

