

災害後にみられやすいところと身体の変化

■自分の状態に目を向けてみましょう

大きな災害の発生後には、直接被災していなくても、こころや身体が普段以上に緊張した状態になることがあります。

例えば、次のような変化がみられる場合があります。

- 気持ちが落ち着かない
- 将来への不安が強くなる
- 眠りが浅くなる、寝つきが悪くなる
- ニュースや SNS が気になって何度も確認してしまう
- 集中力が続かない
- イライラしやすくなる
- 過去のつらい経験を思い出す
- 何となく気分が落ち込む

こうした反応は、大きな出来事や強いストレスに対する自然な反応と考えられています。まずは「自分に何が起きているのか」に気づき、無理をしすぎないことが大切です。

■まずは生活のリズムを大切に

不安や緊張が続くときは、こころの状態だけを変えようとするのではなく、日常生活の基本を整えることが回復の助けになります。

- 規則的な睡眠を心がける
- 食事を抜かないようにする
- 軽い運動や散歩を取り入れる
- 休憩や気分転換の時間を確保する
- 仕事や家事を抱え込みすぎない

特別なことをする必要はありません。普段の生活をできるだけ維持することが、こころと身体の安定につながります。

一方で、まだ生活基盤が安定していない方々は、安全と健康の確保を優先しつつ、必要な支援につながることを大切にしてください。

■災害情報との付き合い方を見直す

災害発生後は、被害状況や最新情報を確認したいという気持ちから、ニュースや SNS を長時間見続けてしまうことがあります。

しかし、刺激の強い映像や情報に繰り返し触れることで、不安や緊張が高まる場合もあります。

- 情報を確認する時間を決める
- 信頼できる情報源を利用する
- 同じ情報を何度も追いかけすぎない
- 就寝前はニュースや SNS から少し距離を置く

必要な情報を得ることは大切ですが、自分のところを守るための距離感も同じように大切です。

■誰かとつながることも大切です

不安や心配を感じているときは、一人で抱え込まず、信頼できる人とつながることが支えになります。

家族や友人、同僚などとの何気ない会話が、安心感につながることもあります。

一方で、災害について無理に話す必要はありません。話したいときに話し、自分のペースを大切にすることが重要です。「困ったときに相談できる人がいる」と感じられること自体が、こちらの安定につながるとされています。

■お子さまのこころの変化にもご注意ください

子どもは不安や恐怖を言葉でうまく表現できないことがあります。

- 甘えが強くなる
- 急に泣く
- 夜眠れない
- 一人になるのを嫌がる
- 落ち着きがなくなる

といった変化がみられる場合があります。

まずは、安心できる大人がそばにいることが何より大切です。

無理に話を聞き出そうとせず、「怖かったね」「心配だったね」と気持ちを受け止める姿勢が、お子さまの安心感やこころの安定につながります。

こんなときは専門家への相談もご検討ください

多くのストレス反応は時間の経過とともに和らいでいきます。

しかし、次のような状態が長く続いたり、日常生活や仕事に大きな支障が出たりしている場合には、専門家への相談をご検討ください。

- 不眠が続いている
- 強い不安や恐怖が長引いている
- 気分の落ち込みが改善しない
- 仕事や家事に集中できない状態が続く
- アルコールに頼ることが増えている
- 一人で抱え込むことがつらくなっている

早めに相談することは、自分自身を守るための大切な行動です。

私たちのところは、大きな出来事の影響を思っている以上に受けることがあります。

不安や戸惑いを感じることは決して弱さではなく、このような状況だからこそ起こりうる自然な反応です。

どうかご自身や周囲の方の心身の状態にも目を向けながら、無理をしすぎずお過ごしください。

【参考資料】

兵庫県こころのケアセンター「サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版」

■職場のメンタルヘルス支援について

災害や社会的な出来事は、働く方々や職場にもさまざまな影響を及ぼすことがあります。

私たちは、企業のご担当者様や健康管理に携わる皆様に対し、従業員のメンタルヘルス対策や職場での健康支援に関する取り組みをサポートしています。

ご相談やご支援が必要な際は、どうぞお気軽にお問い合わせください。



東京海上日動メディカルサービス株式会社