

## 心の健康を守るために

災害によって心身に大きなストレスを受けると心と体のバランスを崩すことがあります。これまでの日常生活では感じないような気分や体の変調をきたすことがある。このような症状を急性ストレス障害と呼ぶ。これは大人も子どもも誰にでも起こる心や体の自然な反応で、多くの場合、時間とともに回復していく。中には長引いて心身に變調をきたすこともあり、PTSD（心的外傷後ストレス障害）と診断される場合もある。

大きなストレスがかかったときの心と体の反応について理解し、心の健康を取り戻すためにはどうしたらよいか考えてみよう。

## 1 主な心と体の反応(急性ストレス障害)の現れ方

心



- せかされているような感じがする。
- 物音や振動に敏感になる。
- 怒りっぽくなり、イライラする。
- 集中できずボーッとする。
- 気分が落ち込む。

体



- ぐっすり眠れず、悪夢を見る。
- 食欲がない。
- 体調が悪い（頭痛・吐き気・めまい・肩こり・腹痛・便秘・下痢など）。
- 疲れが取れない。

## 2 PTSD（心的外傷後ストレス障害）の現れ方

再体験

(フラッシュバック)

原因となった体験を繰り返し思い出したり、夢に見たりして怖い思いをすること。



回避

体験した出来事と関係するような話題などを避けようとする。また、体験したことを思い出せないこともある。

人や物事への関心が薄らぎ、周囲と関わるのを避ける症状が現れることもある。

かかくせい  
過覚醒

物音や周囲の言動にとっても敏感になり、神経が高ぶった状態が続く、眠れなくなったり、イライラしたり、怒りっぽくなったりすること。



## 3 心の健康を取り戻す方法

ストレス反応が起きたときにはどうしたらよいだろうか。自分でコントロールできる方法を知ろう。

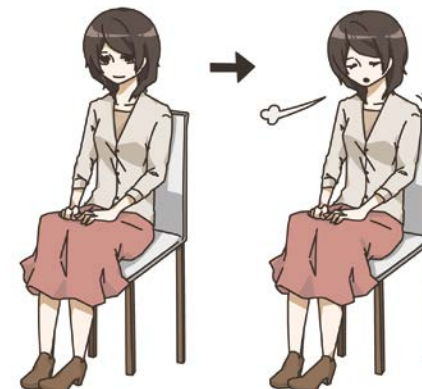
## ① 対処の方法

- 睡眠と休養をしっかりと取るようにしよう。
- ほっと安心できる時間や場所を作るようにしよう。
- 焦らずゆっくりやっつけようという気構えを持つようにしよう。
- 深呼吸や動作をすることでリラックスしよう。
- 趣味を持とう。趣味に熱中することでよい気分転換になることもある。



## ② 腹式呼吸を使ったリラックス呼吸法

- 楽な姿勢で自然にまっすぐ椅子に腰を掛ける。
- 楽に気持ち良く腹式呼吸をする。鼻から息を吸って口から吐き出す。
- 1・2・3で息を吸い、4で息を止める。
- 5・6・7・8・9・10でゆっくり口から細く長く息を吐く。
- 吐くと自然に空気が入ってくる。
- 息を吐くときに、体の疲れやイライラなども一緒に吐き出すイメージでゆっくりした体勢をとる。



## 4 相談することで心のコントロールを

ストレス反応の多くは、大変な出来事に続いて起こってくる心の「正常な反応」でもある。これらの反応は、時間の経過とともに少しずつ良くなっていくことが多いが、つらいときは一人で抱え込まないで、信頼できる大人、カウンセラーや専門医に相談するようにしよう。