

# 職場における災害時のこころのケア

～社員とご家族のみなさまへ～



 損保ジャパン・ヘルスケアサービス

平成23年5月

# 職場における災害時のこころのケア

～社員とご家族のみなさまへ～

## はじめに

2011年3月に発生した東北地方太平洋沖地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早く復旧・復興されますようお祈り申し上げます。

地震や事故など災害が起きた後には、不眠や食欲の低下、不安、イライラなど様々な心や身体の変化が現れます。これらの症状の多くは、「異常な状況に対する正常な反応」であり、大きなショックを受けたときに誰にでも起こりうる、自然な反応です。実際に被災された方々だけでなく、ご家族やご友人が被害に遭われたり、ショッキングなニュースや映像を見るなどした場合でも、同様の症状が見られることがあります。

この冊子では、公的な機関等が発行している指針やマニュアルから有益な情報を抜粋し、災害時に現れやすい心や身体の変化や、ご自身やご家族でできる対処の仕方、リラクゼーションについて記載しました。また、お子さんやご高齢のご家族がいらっしゃる方々のために、それぞれに見られる特徴的な変化や注意する点についてもまとめています。

そして、最後には、ご利用いただける公的機関の相談窓口についても情報を記載しています。ご自身やご家族に心配な点がある場合は、早めに専門家に相談するようにして下さい。

この冊子が皆様の心身の健康の向上の一助となりましたら幸いです。

株式会社損保ジャパン・ヘルスケアサービス

## 目次

1. 災害時における心身の変化	・・・	1
2. 必要な対処行動	・・・	3
3. リラクゼーション	・・・	4
4. ご家族のために	・・・	4
5. 相談窓口	・・・	6

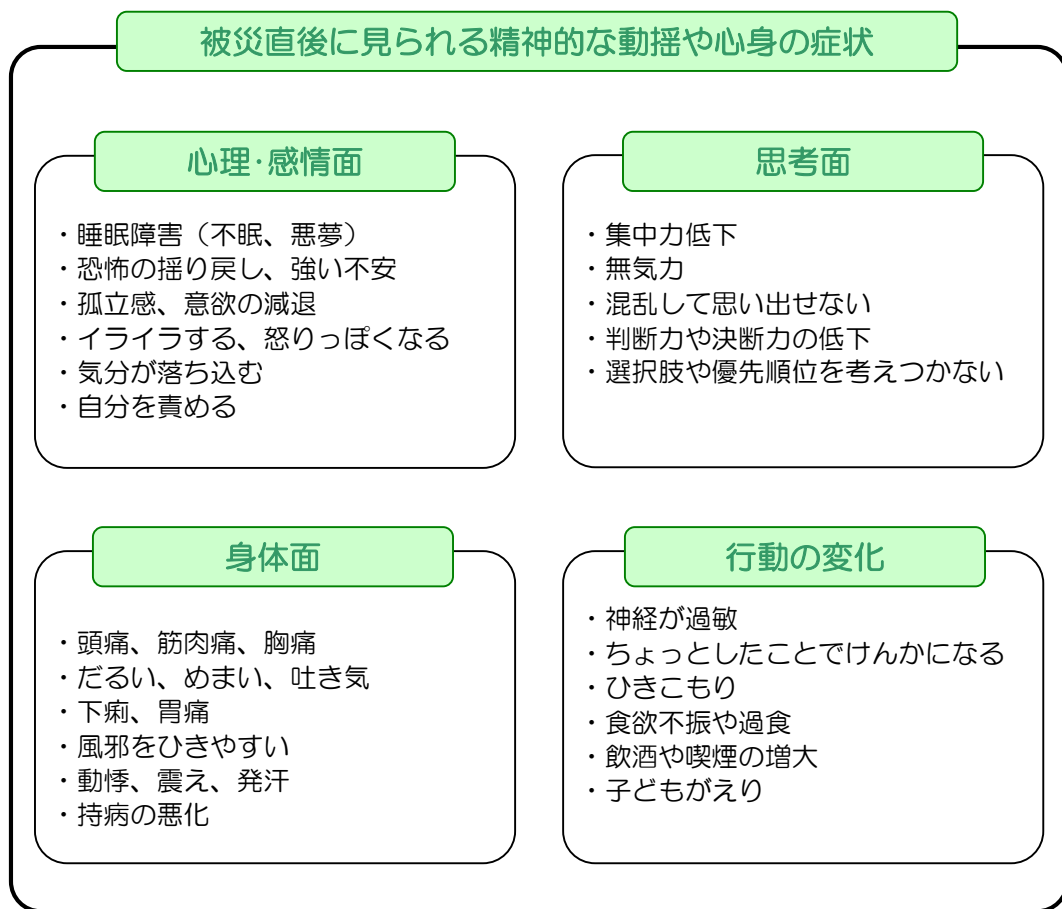
# 1. 災害時における心身の変化

～『災害時の「こころのケア」の手引き（東京都福祉保健局作成）』から抜粋～

## <1>災害時における心身の反応と症状

被災直後の精神的な動揺や心身の症状の多くは、ひどいショックを受けたときに誰にでも起こりうる反応です。（以下の「心理・感情面」「思考面」「身体面」「行動の変化」の4つのカテゴリーで、代表的な反応をまとめました）

しかし、大部分の被災者は、家族や友人などの身近な人の援助や自身の対処行動により、多くの場合、1ヶ月以内で回復します。



## <2>災害ストレスとストレス障害

一部の人々には、時がたっても体験が「過去のもの」になっていかずに、こころやからだの不調が長引くことがあります。

### 心的外傷後のストレス症状

#### (1) 再体験症状

再体験症状とは、災害の体験に関する不快で苦痛な記憶が、フラッシュバックや夢の形で繰り返しよみがえることです。何かのきっかけで災害の体験のことを思い出させられたときの気持ちの動揺や、冷汗などの身体反応も含まれます。

#### (2) 回避・麻痺症状

災害の体験に関して考えたり話したり、感情がわき起こるのを極力避けようとすることや、思い出させられる場所や物を避けようとする事です。また一部の記憶を思い出せないという場合もあります。そのほか、趣味や日常の活動に以前ほど興味や関心が向かなくなる、感情が麻痺したようで愛情や幸福などの感情を感じにくくなる、といった心の変化が生じます。

#### (3) 過覚醒症状

睡眠障害、いらいらして怒りっぽくなる、物事に集中できないといったことや、何事にも必要以上に警戒してしまったり、ちょっとした物音などの刺激でもひどくビクッとしてしまうなど、精神的緊張が高まった状態です。

こうした症状が災害後 1 ヶ月未満みられれば急性ストレス障害 (ASD)、1 ヶ月以上長引く場合は、外傷後ストレス障害 (PTSD) が疑われます。

ASD の最大の特徴は、解離症状が現れることです。生死に関わるようなトラウマ (心的外傷) 体験直後から、「心的外傷後のストレス症状 (上記主要 3 症状)」に加えて、自分が自分でないような感覚を抱く解離症状が生じます。その症状がある人は、PTSD 発症の可能性が高いとされています。早期の治療が大切ですが、診断は専門機関で慎重になされるべきでしょう。

## 2. 必要な対処行動

～『心的トラウマの理解とケア 第2版（金 吉晴編，2006）』より抜粋（一部修正）～

### ・ひと休み

全力で頑張りすぎず、定期的に休みをとりましょう。自分なりのほっとする時間を作ることを意識してみましょう。1人で出来ることは限りがあります。周囲のサポートによって楽になることもありますので、必要に応じて、サポートを求めることも忘れずに。

### ・気持ちを言葉にしてみる

自然な感情をおさえこんでいると、こころとからだに悪い影響を与えることがあります。身近に話せる人がいなければ相談窓口に話をしてみましょう。しかし、まだ話したくないことは無理をして話す必要はありません。

### ・規則正しい生活

生活リズムを整えていくことは、心身の安定につながります。出来る範囲で健康な食生活、睡眠、運動、休息をとり、自分にあったリズムをみつけていきましょう。

### ・お酒やギャンブルに走らない

お酒やギャンブルは依存性があるものです。ストレスが多く気晴らしをしたいこともあると思いますが、ほどほどにしておきましょう。また、寝酒は睡眠に悪影響ですので眠れないことが続くような時は医師に相談してみましょう。

### ・1人1人を尊重する

回復の早さは、人それぞれです。周囲とコミュニケーションをとりながら支えあいながら、自分もあせらず、周囲もせかさずに見守っていきましょう。

### 3. リラクゼーション

気分が落ち着かなかったり、眠れないときは次のリラクゼーションを試してみましょう。

#### 腹式呼吸法

- ①（おへその下に手を当てて）体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく。
- ②このとき下腹部をへこます感じで息を吐いていき、苦しくならないところで、下腹部を膨らませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。
- ③これを繰り返します。（5～10分程度）

#### ※ポイント

深く、ゆったりと呼吸をします。吐く息に気持ちを落ち着ける効果があるので、吐く息に注意を向けて、ゆっくりと息を吐いていきます。この時に、体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラクゼーション効果が高まります。

### 4. ご家族のために

- ～『災害時の「こころのケア」の手引き（東京都福祉保健局・平成20年5月発行）』から抜粋～
- ～『こころの健康を守るために（厚生労働省・平成23年3月18日版）』から抜粋～
- ～『災害時の心のケア（岐阜県精神保健福祉センター・平成23年3月発行）』から抜粋～

心理的ストレスや、環境の変化から、こどもには大人とは違った心や身体、行動の変化が現れることがあります。また、高齢者の場合は、症状がはっきり現れない場合もあります。

#### <1>こどもによく見られる反応

災害から受ける心の衝撃は大人より大きいと言われています。こころや身体の不調が大人と違った形で現れる傾向があります。

- 幼児や低学年児童では、わずかな物音で起きる、夜鳴き、指しゃぶり、夜尿、親の姿が見えないとパニックになる、甘え、など
- 高学年児童では、年齢のわりに大人びた態度、わがまま、反抗的な態度、集中力の低下、感情鈍麻、集団への不適応、など
- その他、喘息、アレルギー症状、頭痛、吐き気、食行動の異常など

### <対応の仕方>

- 家族が一緒にいる時間を増やし、話を聞いてあげましょう。食事や睡眠など生活リズムを整え、見守ってあげることが大切です。
- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう。
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう。

### <2>高齢者に見られる反応

- 不眠、血圧の変化、食欲不振、吐き気、胃痛など胃腸症状、不安が強い、イライラする、憂うつや疲れがとれない、物忘れがひどくなるなど
- 認知症のある高齢者は、\*せん妄状態になる方が見られます。  
\*せん妄：意識混濁、幻覚や錯覚が見られる意識障害の一種。

### <対応の仕方>

- 環境を整え、人間関係を大切にして安心感を与えることが大切です。
- 外面的には症状が顕著に現れない場合もあるので気をつけましょう。
- 話を聞き、気持ちを汲み取る。
- 夜間せん妄あるいは徘徊等の行動異常が強ければ医療につながなければなりません。

## 5. 相談窓口

一人で悩んだり、抱え込まずに、周囲の人や専門家に相談することも大切です。今回の東北地方太平洋沖地震に対応した「特設無料電話相談窓口」が下記のとおり設置されています。（平成23年5月6日現在の情報ですので、詳細はHP等でご確認ください）

### ●産業保健推進センター等における健康相談窓口 【労働者健康福祉機構】

#### ①メンタルヘルス相談窓口（全国統一）

0120-226-272（フルダイヤル）

9:00～12:00、13:00～17:00 ※平日のみ

#### ②健康相談窓口（全国統一）

0120-765-551（フリーダイヤル）

13:00～17:00 ※平日のみ

### ●心の相談緊急電話 【日本精神衛生学会・日本臨床心理士会・東京臨床心理士会・日本電話相談学会】

被害に遭われた方、支援活動に従事している方々の精神的な悩みなど、メンタルヘルスに関わることについて、臨床心理士・保健師・精神保健福祉士・精神科医など心の専門家が対応しています。

0120-111-916（フリーダイヤル）

19:00～21:00 ※5月31日（火）まで

### ●こころの無料電話相談 【日本産業カウンセラー協会】

東北地方太平洋沖地震で全国の避難施設に移っている被災者の方々とそのご家族、関係者への支援を行っています。

0120-216-633（フリーダイヤル）

13:00～20:00 ※4/1～毎日、6ヶ月間の実施予定

### ●被災された皆様への「心の電話相談」 【労働者健康福祉機構・勤労者予防医療センター（部）】

被災者およびその家族など被災地域における住民からのメンタルヘルスに関する相談窓口のフリーダイヤルを開設。専門のカウンセラーを配置し相談をお受けしています。

0800-100-6700（フリーダイヤル）

14:00～20:00 ※平日のみ