



知っておきたい

# 心の健康教室

vol.4



今回のテーマ

## 災害後のこころのケア

### 災害が与える精神的な影響

pick up!

- ◆うつ病
- ◆不安障害
- ◆心的外傷後ストレス障害(PTSD)
- ◆飲酒や喫煙の増加(ストレスへの対処行動)



ひどくなった場合には、迷わずに電話相談や相談室などを利用しましょう。

### 災害によるこころの負担

地震や台風などの自然災害は、わたしたちの生活を予期せず一変させます。住環境が変わる・大切な人を失うといった出来事は心理的な負担となり、精神状態や健康に影響します。

災害後に心身の変調を感じることは、人間の正常な反応ではありませんが、うつ病・不安障害・心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの精神疾患に繋がる場合も。こうした心身の状態は、人によっては長く続いたり、一度回復しても再発してしまうケースもあります。

### 災害後のメンタルケア

自分のペースや方法で、メンタルケアを行っていくことが大切です。

災害で受けたダメージからこころを回復させるには、適切な医療サービスを得ること、ソーシャルサポートを受けることが重要です。ソーシャルサポートとは、周囲の人から受ける心理的・物理的なサポートのことです。話を聞いて共感してもらうなどの「情緒的サポート」・物やサービスによる「道具的サポート」・問題解決に必要なアドバイスなどの「情報的サポート」等があります。このようなサポート

#### +1 健康info

### ソーシャルサポートの働き

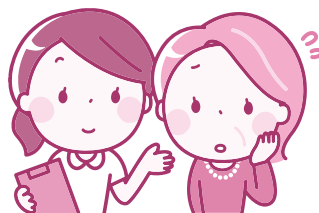
#### ①健康によい行動を続けやすくする

例えば健康によい食事や運動・禁煙などを続けていく上で、家族を含めた周りの人からいろいろなサポートを受けることで、それらの行動が長続きしやすくなります。

#### ②ストレス要因による影響を和らげる

周りの人からサポートを受けることによって、前向きにとらえられるようになったり、うまくストレス要因に対処することができるようになります。

医療サービスと同様に周囲の人からの支えも重要です



を家族や周りにいる人から受けることが、こころの健康を取り戻すことに繋がっていきます。災害後の心身の不調は、不安感や恐怖心が原因になっている場合が多くあります。生活を立て直し安全を確保するとともに、周囲の人の支えで安心感を得ることで、回復を目指していきましょう。