

備える 3.11から 災前の策

第122回 想定シリーズ⑱ 心のケア

あの日の記憶 癒えず

名古屋大減災連携研究センターの協力の下、南海トラフ巨大地震が発生した場合を想定するシミュレーションは、「心のケア」を取り上げる。災害は被災者に心理的な負担をもたらす。まずは、安心して生きる機会を提供することが重要。災害後に、心の平穏を取り戻すための術を自ら学ぶことが大切だ。有効な方法も、さまざまだ。【山川龍也】

災害に遭つて...
 見方を変える
 リラックス
 呼吸10秒法
 家具の固定
 訓練への参加
 備蓄
 良好な人間関係

名古屋大減災連携研究センター協力企画

教えて、センセイ!

松本真理子教授



(児童・思春期臨床心理学)

抱え込まず話して解消

「被災者支援センター」は毎月第一日曜日に開催。今回は来年一月四日です。出席を希望する方は、事前に電話予約をお願いします。

被災者支援センターは、被災者支援センターの心のケアを担う人たちのための場です。被災者支援センターは、被災者支援センターの心のケアを担う人たちのための場です。被災者支援センターは、被災者支援センターの心のケアを担う人たちのための場です。

東日本大震災で被災した学校を対象に文部科学省が2012年度に実施した「非常災害時の子どもたちの心のケアに関する調査」によると、14.1%の子どもの心にPTSDが疑われる症状が見られた。

| 調査項目 | 割合 |
|-----------------------|-------|
| 災害前と異なる現在の子ども様子 | 8.0% |
| 災害前と異なる現在の子ども様子(PTSD) | 14.1% |

子どもの14% PTSD疑い

調査票の質問項目

- 元気がなくなり、意欲が低下した
- あまの泣きやなくなった
- 睡眠が十分とれなくなった
- 食欲や体重に大きな変化があった
- 過度な警戒心、心身の動悸、過呼吸、めまいなどが起こるようになった
- 災害のことを思い出して突然泣いたり、興奮や混乱したりすることがある
- 災害を思い出さずような話やニュースになると、話題を変えたりその場から立ち去ろうとするようになった
- 無表情でぼんやりすることが多くなった
- 物事に敏感になったり、イライラしたりすることが多くなった
- よく目赤さようになった
- 以前は一人でできていたことができなくなった
- 外出を怖がるようになった
- 学校を休みがちになった

「被災者支援センター」は毎月第一日曜日に開催。今回は来年一月四日です。出席を希望する方は、事前に電話予約をお願いします。

被災者支援センターは、被災者支援センターの心のケアを担う人たちのための場です。被災者支援センターは、被災者支援センターの心のケアを担う人たちのための場です。被災者支援センターは、被災者支援センターの心のケアを担う人たちのための場です。