

備える 3.11から 災前の策

心のケアは、一九五五年の阪神大震災で、往生する人の死を減らすことに成功しました。災害時の対応はもちろ大事ですが、震災に対する備えが被災の程度を減らすことのできる「心の減災」と呼んでいます。

災害に遭遇する直後は、恐怖や、悲しみ切れない無地感の如きにならうとする傾向がありますが、その反応が強すぎると、心の力にならないのです。しかし、当時は、その見舞いです。ほかに、心の力を失なして、心の底から、何を思っても、何を言おうとも、何を行動しようとも、何を決意しようとも、何を判断力の低下させがち

教えて、センセイ！

松本真理子教授



抱え込 うつだい 必要以上に心に負担をかけたり、心配したりする人。心の病気。心の病気。心の病気。

名古屋大減災連携センター協力企画

見方を変える

① 災害時以外のまもり有効
10人たが、大切な命を奪った
10人が救助できなかつた…

呼吸法
…7.8.9.10
② 静かに目を開ける
③ 姿勢を覚える
④ 頭を下げる
⑤ 頭を上げる
⑥ 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.15.
⑦ はい出しながら腹をこまわす
⑧ 呼吸練習をする

リラックス

運動する
体を休める
人に話す
信頼できる

良好な人間関係

ごんじょ
ことうじょ
ことうじょ

訓練への参加

逃げ道はありますか?
水
備蓄
音楽
ラジオ
フィルム
器具
器具
ポール式
連結
ストップバー
事前にできること…

（芦川祐馬）
「災害に対する心の準備をしておこうとも、有効とい
う。」
（大日本減災連携研究センター）

あの日の記憶 癒えず

心的外傷後ストレス障害（PTSD）、自然災害や事件事故等により、身心に与えられた影響が長期間続いたり、突然現れることがあります。また、苦しみを抱えながらも「回遊・麻痺（まく）」する事で、常に緊張して、物音等に過敏になる「過警醒（くわいきん）」、つらい場面が突然もがくったり夢見たりする「再体験」の三つの症候群があります。
備える」は題目第
曜日掲載。次回は来年
四月四日です。

年齢	割合
0-2歳	30%
3-5歳	6.2%
6-8歳	1.5%
9-10歳	9.1%
11-12歳	14.1%

※2012年度 文部科学省調べ

A photograph showing Anri Tanaka, a woman with short brown hair and glasses, wearing a white turtleneck sweater, sitting at a desk. To her left is a young boy with dark hair, wearing a black and white horizontally striped shirt. They appear to be in a classroom or library setting, with bookshelves and educational materials visible in the background.

は、事前に「お預かり」などして、被災者を預かる人には、心の健康な専門家がそろっており、安心・安心して、信頼できる人に預けることができるようになります。心の健康状態については、専門家の方に相談しておきましょう。

An illustration of two women in a classroom. The woman on the left, wearing a black and white horizontally striped shirt, is gesturing with her hands while speaking. The woman on the right, wearing a light-colored t-shirt, is listening attentively. In the background, there are desks, chairs, and educational posters on the wall.