

災害後のこころとからだのケア

このたびの令和6年能登半島地震にて被災されたみなさまに、心よりお見舞いを申し上げます。今回のような災害の後では、ご自身やご家族が被災された場合はもちろんのこと、直接被災していない場合であっても、大きなストレスを感じる場合があります。以下の情報を災害後のストレスへの対応として、従業員・加入者のみなさまや、そのご家族のみなさまのご支援にご活用いただければ幸いです。

●災害によるストレスは誰もが感じるものです

災害のような生命の危機に遭遇した後は、

- 身体的反応（ふるえ、めまい、敏感・硬直反応など）
- 心理的反応（パニック、無反応など）

が起こります。

これらの反応を、「気力の問題だ」「自分が弱いせいだ」などと考え、無理に抑え込もうとすることは良くありません。これらの反応は「震災後に起こる当然の反応」として捉え、セルフケアを行うように努めましょう。以下に一般的な災害後のストレス反応をまとめました。こうした反応が長期間続く場合には、医師や社内外の専門スタッフに相談するようにしましょう。



- 心理面：気分の高揚、イライラ、不安、孤立感、無気力、パニックなど
- 身体面：睡眠障害、頭痛、倦怠感、動悸、食欲不振、腹痛など
- 思考面：自責感・罪悪感、集中困難、記憶・思考の混乱、判断力の低下など
- 行動面：他者との交流を避ける、飲酒量の増加、過食、怒りっぽくなるなど

●セルフケアの方法について

災害後のこころとからだの対処ポイントを以下にまとめました。

セルフケアを行っても長期間（目安としては震災後1カ月以上）不調が続く場合には、専門的なケアが必要であると考えられます。その場合には、医師や社内外の専門スタッフに相談するようにしてください。



- 親しい人と共に過ごす時間を増やす
- 無理のない範囲で、周囲の人に自分の感情について話をする
- SNS等の情報を鵜呑みにせず、必要な情報のみに耳を傾ける
- しっかりと食事をとり、なるべく規則正しい生活を送るよう心がける
- エコノミークラス症候群を防ぐため、
同じ姿勢が続かないようこまめに手足を動かす
- 一日1リットル以上を目安に水分を十分に取り、トイレを我慢しない
- こころとからだの健康相談などの専門機関を積極的に活用する