

### 災害にあった大人への助言

反応／ふるまい	どのように対応するか	具体的な対応の例
<p><b>不安と緊張</b> 不安と緊張は、災害に対する一般的な反応です。先のことが心配でたまらない、眠れない、集中力がなくなる、驚きやすくなる、神経質になる、などの反応がおこります。また、心拍数の上昇、発汗などもおこります。</p>	<p>▶呼吸法、あるいはその他のリラクゼーション法を用いてください。これらを併用してもいいでしょう。</p>	<p>▶日中に、リラックスする時間をとりましょう。いろいろなリラクゼーション法を試してみてください。気持ちが落ち着くと、眠ったり集中したりしやすくなります。気力もでできます。</p> <p>▶次の呼吸法を試してみましょう。《鼻からゆっくり息を吸ってください。胸からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。自分に語りかけましょう。「私からは静けさで満ちています」。口からゆっくり息をはいて、静かに肺を空っぽにします。やさしく自分に語りかけましょう。「私のからだは、ほぐれていきます」》。これをゆったりと5回行います。必要なら、一日に何度でも行なってください。</p>
<p><b>自分の行動や反応を、思い悩む、恥ずかしく思う</b> 多くの人が、災害に対する強い反応を体験します。恐怖や不安、集中力の低下、自分の反応に対する恥の感情、罪悪感などが起こります。尋常でない出来事の直後にいろんな気持ちがわいてくるのは、当たり前のことです。おかしいことはありません。</p>	<p>▶話せるときに、家族や信頼のおける友人と、これらの反応について話してみましょう。</p> <p>▶これらの反応は、誰にでも起こるものであること、おさまるには時間がかかるものであることを、覚えておきましょう。</p> <p>▶実際のところ何ができたのか、現実的に考え、自分を責めないようにしましょう。</p>	<p>▶誰かに話を聞いてもらうときには、時と場所を選びましょう。あなたが感じていることを話していいか、相手に尋ねてください。</p> <p>▶あなたが感じていることは、こういう場合にはありえることだし、「気が変になって」いるわけではないし、あなたは災害に何の責任もありません。そのことを覚えていてください。</p> <p>▶これらの反応が一カ月以上続くようなら、専門的な援助を受けることを考えましょう。</p>
<p><b>現実に押しつぶされそうに感じる</b> 住居のこと、食事のこと、保険の事務手続き、子どもの世話、しつけなど、雑事が山積みになっている。</p>	<p>▶もっとも優先すべきものを選びましょう。</p> <p>▶あなたの助けになるような行政サービスがないか、探してみましょう。</p> <p>▶やらなければならないことを、対処できる小さなステップに分けてみましょう。</p>	<p>▶気にかかっていることのリストを作りましょう。最初に取りかかることを、決めてください。ひとつずつ、着実に片づけていきましょう。</p> <p>▶あなたの手助けをしてくれる行政窓口を見つけ、どうすればそこにたどり着けるか、調べましょう</p> <p>▶必要に応じて、家族、友達、地域社会に、現実的な援助を頼みましょう。</p>
<p><b>出来事を思い出すきっかけへの反応、出来事が再び起こることへの恐れ</b> 災害にあった人が、また起こるのではないかと恐れるたり、出来事を思い出すきっかけに反応したりするのは、当たり前のことです。</p>	<p>▶人、場所、音、匂い、感情、時刻などが、出来事を思い出すきっかけになります。</p> <p>▶報道がきっかけになって、出来事を思い出したり、出来事が再び起こることへの恐怖心がひきおこされることがあります。</p>	<p>▶出来事を思い出したときには、次のように自分に言いましょ。「私は、出来事を思い出して、動揺している。でも、いまはあのときと違う。災害は起こっていないし、ここは安全だ」</p> <p>▶ニュースを見るのは、必要な情報を得るときだけにしましょう。</p>
<p><b>態度、世界観、自己認識の変化</b> 多くの人が、災害のあと、ものごとの捉えかたや姿勢において、大きな変化を体験します。人に精神のよりどころについて尋ねる、まわりの人や社会へ</p>	<p>▶さしあたって必要のない大きな生活の変化は、しばらく先送りにしましょう。</p> <p>▶災害がもたらした数々の困難に対処することは、勇気や、自分には力があるという感覚</p>	<p>▶落ちついた日常が戻ってくれば、意志決定の能力も戻ってくることを、忘れないでください。</p> <p>▶災害の経験が、物事への価値づけや、時間の使い方に良い影響を与えることもあることを、忘れないでください。</p>

<p>の信頼が増す、自分が役に立つ人物かどうか気にかかる、人助けに没頭する、などの変化が起こることがあります。</p>	<p>を高めてくれます。 ▶地域の復興活動に参加しましょう。</p>	<p>▶地域の復興プロジェクトへの参加を考えてみましょう。</p>
<p><u>アルコールや薬を使用する、かけごとや、リスクの高い性行為に没頭する</u> 災害が起こると、物事がうまくいかない感じ、恐怖、無力感、怒りを多くの人が体験し、その苦しみから楽になろうとして、こうしたものにのめり込みます。特にこの問題は、過去に薬物乱用や薬物依存の問題をもっていた人に関係します。</p>	<p>▶薬物の使用や、依存的な行動にのめり込むことは、危険な対処法です。 ▶地域の支援機関に関する情報を手に入れましょう。</p>	<p>▶薬物の使用や他の依存的な行動によって、睡眠、対人関係、仕事、健康に問題が起こりやすいことを、忘れないでください。 ▶適切な援助を受けてください。</p>
<p><u>対人関係の変化</u> 家族や友達に対する気持ちが変わることがあります。たとえば、過保護になる、お互いの安全が気になる、家族や友人の対応に不満を抱くなどの変化が起こります。また、家族や友達から距離をおきたい、と感じることもあります。</p>	<p>▶家族や友達は、回復期に大きな支えとなってくれる人たちです。 ▶家族一人ひとりが違った道筋で回復していくことを理解し、それに寛容になることが大切です。 ▶あなたが辛いときや、ストレスを感じているときには、家族の誰かに子育てやその他の日常の仕事を、手伝ってもらいましょう。</p>	<p>▶迷惑をかけたくないからといって、誰かに支えてもらうことを諦めないでください。ほとんどの人が、他の人に支えてもらうことによって、回復していきます。 ▶ためらわずに、友人や家族に様子を尋ねてください。単に助言を与えたり、「のりこえさせよう」とすることよりも、よほど役に立ちます。あなたが理解していること、話を聞いてあげられること、手助けができることを、かれらに分かってもらいましょう。 ▶家族や友達と、お互いの状況を伝えあう時間をもちましょう。こんなふう伝えてみてください。「私たち、お互いにとげとげしくなってるけど、それって状況を考えてみれば、自然なことだと思う。私たちは、とてもうまくやってきたと思うよ。家族や仲間って、ありがたいものだね」</p>
<p><u>激しい怒り</u> 怒りは、ある程度までは、あって当然のものだし、理解できるものです。特に、何か不公平だと感じることもあるときにはそうです。しかし、怒りが暴力的な行動に発展する場合、激しい怒りは深刻な問題となります。</p>	<p>▶自分を傷つけるのではなく、自分の助けになるやり方で怒りを扱う方法を、探しましょう。</p>	<p>▶怒りに対処する方法には、次のようなものがあります。クールダウンする。ストレスフルな状況から離れる。腹の立つことを友達に聞いてもらう。からだを動かす。健康的な気晴らしをする。腹の立つ状況を改善する。 ▶怒り続けていても、期待通りにはなりません。大切な人間関係を壊してしまうこともあります。そのことを忘れないでください。 ▶暴力的をふるいそうになったら、すぐに支援を求めてください。</p>
<p><u>睡眠の問題</u> 睡眠の問題は、災害後に起こりやすい問題です。極限状態にあり、生活ストレスや生活の変化を思い悩んでいるからです。そのため、寝つきが悪くなったり、夜中にしょっちゅう目覚めたりすることがあります。</p>	<p>▶睡眠習慣を維持しましょう。</p>	<p>▶毎日同じ時間に、寝るようにしましょう。 ▶夕方にカフェイン入りの飲み物を飲むのはやめましょう。 ▶アルコールは控えましょう。 ▶日中の運動を増やしてください。 ▶就寝前にリラックスしましょう。 ▶昼寝は 15 分までにしてください。午後 4 時以降は、昼寝をしないようにしましょう。</p>