

災害と“こころの傷”



災害などで生命の危機にさらされたとき、私たちのこころとからだにはどのような影響が出るのか、一般的に“こころの傷”と呼ばれているトラウマの視点でご紹介したいと思います。

3.11 から 10 年を迎え、災害関連の報道を見聞きする機会がすこし増えたように思います。そのような報道や人との会話にふれる、あるいは地震の揺れを感じると、こころやからだに反応することがあります。思い出したくもないのに、あのかの記憶が鮮明に蘇ってきて、**胸がドキドキしたり、ザワザワしたり、怒りが湧いてきたり、涙がこぼれてきたり、**ときには**自分を責めたり**……。これらの反応は、あれだけの出来事があったのですから、悲惨な経験をした人なら誰にでも起こりうる**正常で自然な反応**といえます。決して気持ちが弱いから起きるものではありません。多くの場合、時間の経過とともにこれらの反応は薄れていきます。しかし、長く続いたり、悪化したりして、生活のしづらさを抱えている人もいます。あのかの記憶を思い出すような場所や人との会話を避ける、あのかの出来事が今まさに目の前で起こっているかのような悪夢を見る、過度に警戒して物音に対しても過敏に反応する、など。生活に支障が出ている場合は、外傷後ストレス障害（PTSD）の可能性もあるため、ひとりで悩まずに、病院や身近な支援機関に相談されることをおすすめします。

被災された方々の中には、“あのかの災害があったからこそ”、家族仲が深まった、どんなことにも感謝できるようになった、人の役に立つ働きをしたいと思うようになった、と被災体験を肯定的に意味づけて、災害を乗り越えられたという人もいます。

こころの傷に苦しんでおられる人は、そのような周りの人と自分を比べて、みんなは前を向いて生きているのに自分だけがなかなか前を向けない、そんな自分はおかしいのだろうか、という思いになることもあるかもしれません。けれど、周りのペースに合わせて、無理に前を向こうとしなくてよいのです。前を向けない自分を責める必要もありません。**こころの回復のペースや道のりというのは人それぞれ違うのです。**

● こころの回復のために大切なこと

コロナ禍の生活においても大切なこと

対処法

- 支援者や信頼できる人に、安心できる場所で、今の気持ちや心配ごとを話しましょう。
- 生活リズム（起床・食事・入浴の時間）をなるべく一定に保ちましょう。
- 家族や友人と過ごす時間を設けるようにしましょう。
- 気分がわずかでもよくなることをこまめに行いましょう。
（例えば、散歩、植物の世話など）
- 肩の上げ下げなどをして、からだの緊張をほぐしましょう。

家族や身近な人の対応

- 嫌な出来事を語ることを強要しないようにしましょう。
- 共感的に話を聴き、あたたかいところで見守りましょう。

■ 参考文献『PTSD の伝え方-トラウマ臨床と心理教育-』前田正治・金吉晴編

『緊急事態から「脳・こころ・身体」が回復するしくみ 2015 年 3 月版』ふくしま心のケアセンター

■ 作 成 一般社団法人福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

■ 作 成 日 2021 年 3 月

■ 更 新 日 2025 年 10 月