

## 東北関東大震災に際して

3月11日に日本を襲いました「東北地方太平洋沖地震」におきまして、被害にあわれた皆様には心よりお見舞いを申し上げます。また、犠牲になられた方々とご遺族の皆様に対しましても、深くお悔やみを申し上げます。

皆様の中には、直接または間接に様々な体験をされ、結果として様々な反応を経験している方もおられるのではないのでしょうか。

災害時には、直接の被災者のみならず、テレビなどを通して多くの人に様々な反応が生じることがあります。家の水漏れが発生した、子供が不安になった、一人暮らしで心細くなった等、様々なことをきっかけに過敏に反応してしまう自分に気がつかれるかもしれません。

直接の被災者の方は、安否情報など情報を求めることも緊急のことかと思われませんが、落ち着きを取り戻すために過剰に氾濫している情報から少し離れることも有益です。

このような状況の中で生じた様々な不安を一人で抱えることは、とても辛いものですよね。

弊社では、少しでも皆様の力になればと、今年いっぱい『無料電話相談』をお受けいたします。

### ◆緊急時に意識したいこと

#### 【1 安全】

- ・ 現在の安全を確かなものにして下さい
- ・ 話を出来る時には、お互いにゆっくりと目を見て話をしましょう

#### 【2 安心】

- ・ 不安や心配といった反応は自然なことです。時間と共に落ち着いていきます
- ・ 落ち着く為の方法として、ゆっくりと深く呼吸を繰り返してみてください。
- ・ 安心できる人との接触、家族や友人との連絡を大切にしてください
- ・ 質問や指示などの声かけに応答しない方がおられましたら、少し一緒にいてあげることも大切です

#### 【3 安眠】

- ・ 睡眠できる環境を確保してください
- ・ 必要に応じて、睡眠導入剤や抗不安薬なども利用してください

### ◆以下の簡単なチェックリストを参考にして下さい（「はい」か「いいえ」でお答えください）

- ① 何かのきっかけで心が辛い場面におそわれる はい・いいえ
- ② 考えたくないことが頭を占めてしまう
- ③ 神経が過敏になっていて、ちょっとしたことで不安になったり、おびえたりする
- ④ わたしの気持ちなんか誰も分かってくれない
- ⑤ 身体にも不調をきたしている
- ⑥ ぼんやりしている。何もしたくない
- ⑦ 動悸や息苦しさ、震えがある
- ⑧ もうどうでもいい。ただ落ち着かない。話も出来ないし、行動もちぐはぐ
- ⑨ 何事にも集中できない
- ⑩ 今でもこれは悪夢であり、現実とっていない
- ⑪ 熟睡感がなかったり2日間以上眠れていない

※ はいの数が4つ以上であれば、援助を求めてください

◆行政機関等相談窓口

普段から服用しているお薬のことなどでの不安についても、お問い合わせできます

◇各市町村や各地域の保健福祉事務所

◇「各県の精神保健福祉センター」

<http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html>

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/jouhou/sh\\_center/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/jouhou/sh_center/index.html)

◆サイコロジカル・ファーストエイド(SFA)について

こころのケガの応急手当の方法として、SFA 第二版が公開されています。

専門家のみならず、一般の方にも分かりやすいものです。

<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>

◆東京メンタルヘルス・カウンセリングセンター

こころのケア電話相談（20分程度無料相談、ご予約不要）10時～18時

**03-3986-3244**

※ 対面カウンセリングのご予約もお受けいたします。（有料）  
お問い合わせください。