

## 第8章

- 発災後 10 年間の震災後心のケア  
に関する資料 -

[仙台市全体の震災後こころのケア関連]

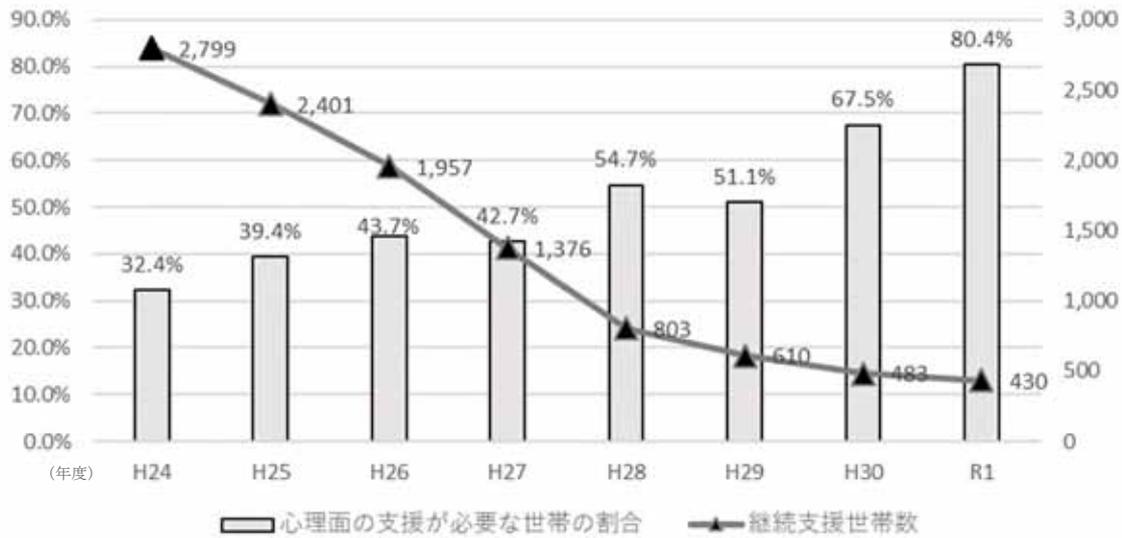


図1 心理面の支援が必要な世帯の割合及び継続支援世帯数の推移

表1 宮城県健康調査における有効回答者数及び要確認者\*数

(年度)		H27	H28	H29	H30	R1
復興 公営	有効回答者数	3,325	2,505	3,136	2,889	2,771
	要確認者	647 (19.5%)	627 (25.0%)	790 (25.2%)	771 (26.7%)	732 (26.4%)

\*要確認者：宮城県健康調査内項目である

- ① K6（心の健康を測定する尺度）で13点以上の者
- ② 問題飲酒が疑われる（“朝または昼から飲酒することがある”，あるいは“週4日以上かつ1日3合以上飲酒する”者）
- ③ 単身高齢者世帯
- ④ 医療中断（“病気があると回答した人のうち『治療を中断している』者”

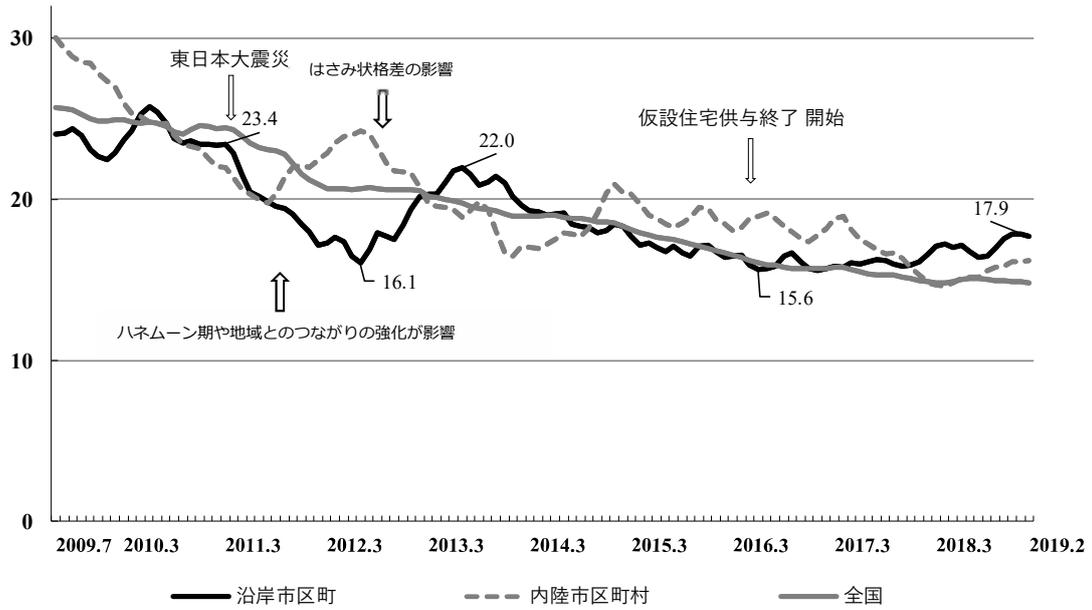
の①～④において一つでも該当する者

表2 市内設置の仮設住宅（プレハブ仮設住宅、借上げ公営住宅等、民間賃貸借上住宅）及び復興公営住宅における心理的苦痛が大きい（K6尺度 10点以上）方の割合の推移

(年度)	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1
仮設住宅入居者 (%)	16.8	15.0	14.9	14.3	14.3	17.0	—	—
復興公営住宅入居者 (%)	—	—	—	16.8	17.2	16.5	16.1	15.1

→ 国民全体における一般的な水準よりも高い値で推移している。

自殺死亡率（/100,000人, 年率換算）



自殺死亡率（年率換算）：月別自殺死亡者数/人口\*100,000\*12

図2 宮城県沿岸部の自殺死亡率の動向（男女合計）（12か月移動平均, 2009.7-2019.2）

警察庁自殺統計月別暫定自殺数（自殺日・住居地）を基に、仙台市宮城野区・若林区、石巻市、塩竈市、気仙沼市、名取市、多賀城市、岩沼市、東松島市、亶理町、山元町、七ヶ浜町、女川町、南三陸町の14市区町を対象とした自殺死亡率の動向（人口: 住民基本台帳人口を使用）

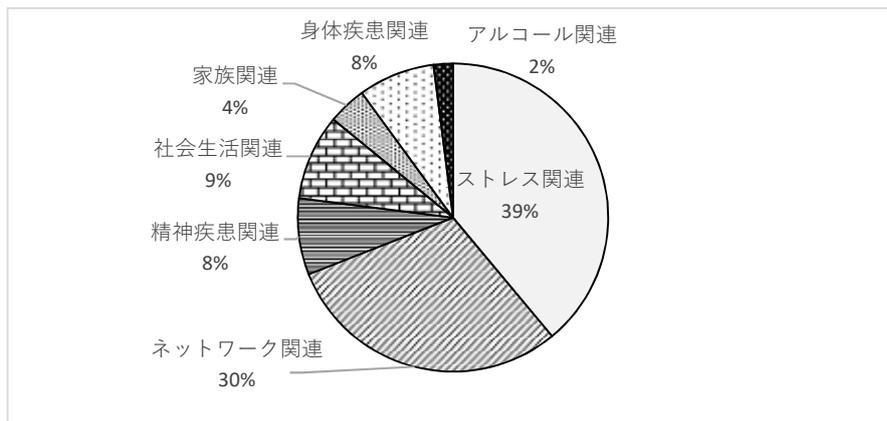
[仙台市こころのケアチーム関連]

・平成 23 年度 仙台市こころのケアチーム職員派遣状況

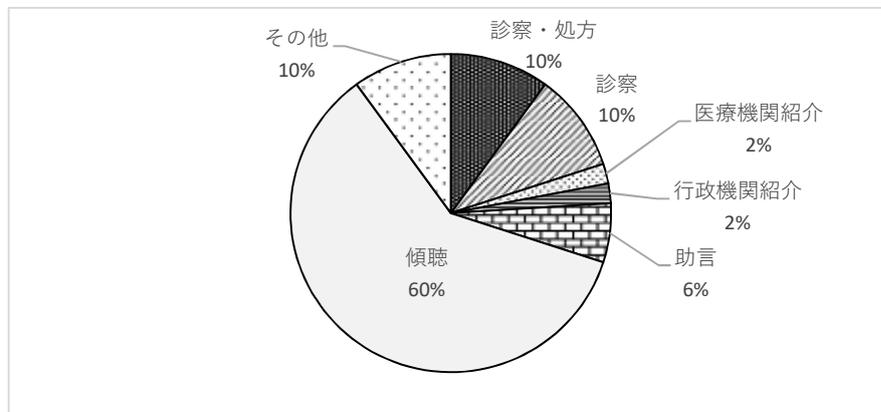
月	チーム数	チーム職種					
		医師	心理士	保健師	看護師	精神保健福祉士	その他
H23.3	75(0)	74	56	34	61	72	4
4	134(4)	137	53	41	113	108	0
5	120(4)	120	55	21	98	84	0
6	121(4)	118	62	14	96	89	0
7	70(4)	51	61	14	36	61	0
8	53(2)	40	28	9	31	39	0
9	19(0)	11	18	18	3	12	0
10	20(2)	11	14	28	5	10	2
11	23(2)	9	13	21	6	11	3
12	23(2)	8	14	8	3	7	6
H24.1	14(1)	6	15	21	6	1	0
2	11(1)	4	11	15	2	0	0
3	12(2)	7	18	13	6	0	1
計	695(28)	596	418	257	467	494	16

( )内は子どものこころのケアチーム

・平成 23 年度 仙台市こころのケアチーム相談内容別割合



・平成 23 年度 仙台市こころのケアチーム対応別割合



## [技術支援・連絡調整]

### ・技術支援実績（各区保健福祉センターへの技術支援（H25～R2年度））

年度		青葉区	宮城総合支所	宮城野区	若林区	太白区	泉区	計
H25 年度	訪問件数 実数/延べ	1/10	—	132/255	68/128	29/33	1/2	231/428
	レビュー・ 事例検討	8	7	12	12	-	3	42
H26 年度	訪問件数 実数/延べ	3/13	2/6	111/239	72/161	26/35	2/2	216/456
	レビュー・ 事例検討	11	9	12	10	-	6	48
H27 年度	訪問件数 実数/延べ	3/4	2/8	108/241	53/157	10/16	-	176/426
	レビュー・ 事例検討	9	10	12	16	10	12	69
H28 年度	訪問件数 実数/延べ	4/20	-	95/184	34/74	3/3	-	136/281
	レビュー・ 事例検討	5	7	12	7	5	10	46
H29 年度	訪問件数 実数/延べ	1/3	-	181/273	6/11	3/3	-	191/290
	レビュー・ 事例検討	5	4	12	5	5	4	35
H30 年度	訪問件数 実数/延べ	-	-	111/209	30/50	1/1	-	142/260
	レビュー・ 事例検討	5	4	9	4	4	4	30
R1 年度	訪問件数 実数/延べ	-	-	85/119	37/90	1/1	-	123/210
	レビュー・ 事例検討	5	4	12	5	4	4	34
R2 年度	訪問件数 実数/延べ	-	-	72/93	44/84	-	-	116/177
	レビュー・ 事例検討	5	4	12	5	4	2	32
計	訪問件数	50	14	1,613	755	92	4	2,528
	レビュー・ 事例検討	53	49	93	64	32	45	336

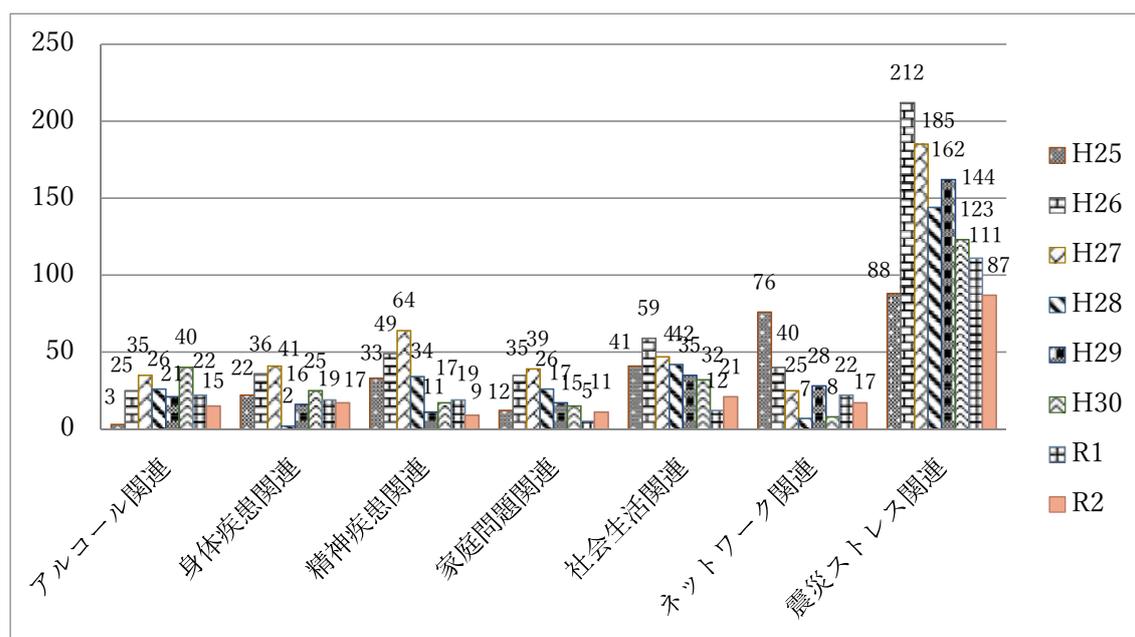
### ・職種別職員派遣状況（H24～R2年度）

（年度）	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
精神科医	52	91	111	20	6	37	33	51	59
心理士	171	274	285	211	95	113	94	97	78
保健師	30	95	166	112	18	12	12	11	0
精神保健福祉士	17	27	112	46	0	0	40	35	20
社会福祉士	0	0	0	65	43	43	39	32	22
計	270	487	674	454	162	205	218	226	179

・各相談項目の内容

項目	内容
アルコール関連	(飲酒により) 騒ぐ、暴言、暴行
身体疾患関連	悪性新生物、循環器系、消化器系、神経系、目・付属器等の身体疾患
精神疾患関連	PTSD、アルコール関連問題、気分障害、統合失調症、認知症、その他
家庭問題関連	DV、家庭内不和、虐待、不適切介護
社会生活関連	育児不安、稼働不安定、居住地、失業、借入金、収入減少、不登校、馴染めない
ネットワーク関連	近隣苦情、孤立、世帯員数の変化、他市からの転入、単身、民間賃貸
ストレス関連	イライラ、焦燥、悪夢、易疲労性、楽しめない、災害について考えないようにしている、災害を思い出して動揺、災害が思い出される、災害からの逃避、食欲変化、神経過敏、睡眠障害、退行、不安、抑うつ

・相談内容延べ数) H25年度～R2年度



- 震災後心のケア活動で使用したチラシ・活動記録票 等 -

1. 仙台市 震災こころのケアだより

- 1) (平成 23 年 8 月 18 日発行) 内容： これまでの仙台市の支援活動，現在の活動状況と被災地の状況，こどもへの支援の取り組み，震災のストレス～心と体に現れる変化，支援者のセルフケア 等
- 2) (平成 24 年 3 月 29 日) 内容： 「震災、この 1 年： こころのケアチーム，子どものこころのケア，応急仮設住宅への支援，セルフケアのすすめ」

2. 震災後のこころのケアチーム活動記録票

- 1) 災害時こころのケアチーム 診療・相談票（簡略板・A4）
- 2) 災害時こころのケアチーム 業務日誌

3. 普及啓発用チラシ（市民向け・支援者向け）

- 1) 被災されたみなさまへ「災害などの大きな出来事の後で誰でも起こりうる変化」「体と心の健康のために」
- 2) がんばりすぎていませんか？～震災後の心と身体の変化について～
- 3) ストレスを溜めていませんか？
- 4) 被災されたお子さんをお持ちのご家族の方へ
- 5) 子どものこころの相談室
- 6) 被災者支援にあたる職員の方へ

# 仙台市 震災こころのケアだより



平成 23 年 8 月 18 日 Vol.1

発行：仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

TEL 265-2191 FAX 265-2190

3月11日の東日本大震災から5ヶ月が過ぎました。被害が比較的少なかった中心部では、以前の賑わいを取り戻しています。また、被害の大きかった若林区、宮城野区でも、避難所が閉鎖され、被災されたほとんどの方が仮設住宅などへと移転されています。

そこで、これまでの震災への対応や今後の動きなどについて職員の方に向けた情報提供や、被災地の現状について知っていただけるよう、「震災こころのケア便り」を発行することにしました。

## 1. これまでの仙台市の支援活動

はあとぽーと仙台では、3月14日から若林区と宮城野区の避難所を中心に、「こころのケアチーム」を派遣し、被災した方々の心と体の相談にあたってきました。これまでに、徳島県、兵庫県、香川県、福井県、川崎医科大学、日本精神科神経診療所協会、仙台鑑別所、他にも東北大、東北福祉大に参加していただきました。現在は3チームが活動しています。今回の震災では、被害が広範囲にわたり、避難所生活も長期に渡りました。たくさんの方々に協力していただくことで、途切れのない支援をすることができました。心から感謝申し上げます。

## 2. 現在の活動状況と被災地の状況

こころのケアチームは、区の保健師とともに仮設住宅に入居された方の全戸訪問を行いました。宮城野区、太白区でも仮設住宅の訪問を終え、区の保健師が訪問した方のうち支援が必要とされる方へ、再訪問やトリアージを行っています。相談延件数(8/15 現在)は、2,649 件に上ります。

被災地では、これまでの疲れや暑さから体調不良を訴える人がみられます。また、熱中症などの恐れもあります。特にひとり暮らしや、日中他の家族が不在となる高齢の方は注意が必要です。また、環境の変化から、自宅にふさぎ込みがちになり、「周囲との関わりが少なくなった」という訴えも聞かれます。今後は被災者のこころの支援とともに、生活支援が重要となっています。はあとぽーと仙台では、被災者の方へ関係機関と連携をとりながら、長期的な支援を行っていきます。



## 3. こどもへの支援の取り組み

震災後、はあとぽーと仙台では、地元の児童精神科医の協力を得て、「こどものこころのケアチーム」を派遣してきました。8月からは、子供未来局子育て支援課との連携のもと、相談室を設置し、18歳未満の子供と保護者の相談にあたります。「震災後の子どもの様子が気になる」等の相談がありましたら、「こどものこころの相談室」をご紹介ください。

～今後のスケジュール～

8月24日(水):市役所2階第5委員会室、9月7日(水)、21日(水):カメイ勾当台ビル3階第3会議室

※時間 ; 10～15時 ※予約制(申し込みははあとぽーと仙台へ)

#### 4. 震災のストレス～心と体に現れる変化

大きな災害に遭うと、不安や恐怖、「自分を守ってくれる人はいない」という孤立感や、「自分では対処できない」と自信を喪失したり、絶望感を強く感じます。そのため心や体に様々な変化が生じます(例、眠れない、食欲がなくなる、いらいらする、感情の麻痺、罪悪感)。こうした反応の多くは一過性で、生活が落ち着いたり、周囲の人の支えが得られることで自然に回復していきます。そのためには、被災された方が元々持っている「サポート資源(家族、趣味、仕事、経験など)」を再認識することが重要です。サポート資源とは、その人にとって支えとなるものです。

症状が長引く場合や、「ひとりでは支えきれない」と感じた場合は、医療機関への受診を勧めたり、相談機関への紹介が必要です。各区役所、総合支所のこころの健康相談やはあとぽーと仙台の電話・来所相談をご利用ください。また、宮城野区では震災ストレス相談室を設置していますのでご利用ください。

電話相談 ○はあとライン 022-265-2229 (平日午前10時～12時、午後1時～4時)

○ナイトライン 022-217-2191 (年中無休、午後6時～午後10時)

来所相談 (予約制、市民の方が対象)

電話 022-217-2191 (平日午前8時半～午後5時)

#### 5. 支援者のセルフケア 「休めない病」に注意しましょう！

震災では、自身も被災者であったり、被災している人の話を聞くことで二次受傷を経験することがあります。支援活動では、支援者のメンタルヘルスも重要となります。ひとりで抱え込んでいないか、オーバーワークになっていないか、お互いにチェックしてみましょう。

せかさされているような感じがする

イライラしやすくなる

何に対しても関心が持てず、ぼーっとする

疲れがとれない

体調が整わない(吐気、食欲不振、動悸、倦怠感、頭痛、便秘、下痢など)



心と身体の回復には、「睡眠、食事、リラックス」が効果的です。疲れを感じたら横になったり、家族や友人との時間、自分の好きなことをするなど、心と体が「気持ちいい」と思える時間を作りましょう。

#### 6. 配布パンフレット、研修のご案内

はあとぽーと仙台では、以下のようなパンフレットやチラシを作成、パネルの貸し出しをしています。市民の方への情報提供になどにお使いください。(ご希望の際は、はあとぽーと仙台までお問い合わせ下さい。)

- ・被災された方へ(心と体の変化、心と体の健康のために)
- ・こころの相談電話のお知らせ
- ・学校の先生方へ(こどものケア)
- ・職員・支援者自身のメンタルヘルス

また、9月2日(金)には、兵庫県こころのケアセンター副センター長の加藤寛氏をお招きして、「孤立予防」をテーマにお話していただきます。多くの方のご参加をお待ちしています。

**自殺対策ゲートキーパー養成講座「被災者の孤立を防ぐために～地域でのかかわりの可能性～」**

**日時：平成23年9月2日(金)14:00～16:00 ハーネル仙台2階 松島 定員200名**

(各区主幹課を通じてご案内をお送り致しております。参加希望の方は、所定のお申し込み用紙により FAX にて申し込み下さい。)

復興の一方で、被災者の中には「取り残され感」を感じている方も多くいらっしゃいます。こころのケア便りを通して、震災後の心のケアについてお伝えしていきたいと思っております。

# 仙台市 震災こころのケアだより



平成 24 年 3 月 29 日 Vol. 3

発行 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）

TEL 265-2191 FAX 265-2190

## 震災、この1年

東日本大震災から1年が経ちました。皆さまは、どのような気持ちで3月11日を迎えられたでしょうか。この1年、県内外から心のケアの支援の手が差し伸べられました。今回は、この1年の当センターにおける震災後の心のケアへの取り組みを中心に振り返ってみたいと思います。

### (1) こころのケアチーム

- 3月14日：当センター職員（精神科医、保健師、心理士、精神保健福祉士）が「こころのケアチーム」として、主に若林区及び宮城野区の避難所の巡回を開始しました。当センターのチームは、仙台市内の大学、医療機関、相談機関から職員の派遣協力をいただきながら活動しました。
- 3月18日：災害救助法に基づき、厚生労働省を通じて派遣要請を行い、徳島県、兵庫県、香川県、福井県からのチームの派遣協力をいただき、最終的に、6月末まで支援していただきました。
- 3月25日：日本精神神経科診療所協会より派遣協力をいただき、最終的に1月末まで支援していただきました。
- 支援内容としては、区保健福祉センター等と連携しながら、被災者の心のケア（診療・相談）、震災後の心の健康に関する普及・啓発、研修を行いました。避難所閉鎖後は、浸水地域に居住している方や、プレハブ仮設住宅に入居している方の健康調査を、区保健福祉センターと共に実施しました。
  - これまでに22チーム（5県1市、4大学、9医療機関、2団体、1国機関）に支援をいただき、支援延件数は3,013件にのぼります。現在は、各区保健福祉センターによる支援と連動した形で、必要に応じて同行訪問やコンサルテーション、相談室への職員派遣、各種健康教室や講演会への講師派遣等を行っています。

### (2) 子どものこころのケア

- 4月5日から「子どものこころのケアチーム」が毎週火曜日に仙台市内の児童精神科医と共に、避難所や保育所・児童館等を巡回し、診察、相談、研修を実施しました。
- 仙台市教育局と連携し、被災した小学校4校について、児童精神科医による訪問を開始しました。
- 8月より、子供未来局子育て支援課と共同所管で、日本児童青年精神医学会、仙台小児科医会の協力のもと、幼児健康健康診査の際に「こころとからだの相談問診票」アンケートを実施して、必要な方を支援につなげています。また、宮城野区と若林区の3歳児健康診査では、健康診査の場で児童精神科医による診察を実施しています。加えて、仙台市内に居住する18歳未満の子どもと保護者を対象に、「子どものこころの相談室」を開設し、児童精神科医による診察を実施しています。



### (3) 応急仮設住宅への支援

応急仮設住宅については、各区保健福祉センターを中心に、訪問や郵送などにより健康調査を実施しました。調査により、心身の健康状態に必要な世帯について、継続的に支援をしています。支援は、区保健福祉センターや宮城県看護協会を中心に実施されていますが、必要に応じ、地域包括支援センターや、医療機関等の関係機関を紹介しています。

また、各区の復興支援員、(社)パーソナルサポートセンターの絆支援員、中核支えあいセンターの生活支援相談員等とも連携しています。精神的支援が必要な方については、当センターのこころのケアチームと連携しながら支援しています。

◆ 時間の経過とともに、県外から避難している方など支援の対象が広がっていますが、支援者の裾野も広がっています。また、各区では被災者の集いが開催されるなど、被災者同士の交流の動きも見られます。

今回の震災では、広範囲にわたる被災により様々な生活上の問題を生じています。震災後の心のケアでは、被災者自身が、地域で安心した環境の中で生活再建していけるような仕組みづくりが重要です。そのためには、被災者支援に係る関係機関や支援者が、ネットワークを作りながら、被災者自身の歩みで回復できるようにサポートしていく必要があります。今後、当センターとしても、地域の中でこのような取組みが促進されるように、関係機関との連携を強めながら、心のケア活動を実施していきたいと考えています。

### トピックス セルフケアのすすめ ～がんばりはぎていませんか～

震災後、「頑張ろう」という言葉を目にしたり、耳にすることが多くありました。みなさんも、この1年休むことなく頑張ってきた方が多いのではないのでしょうか。

被災された方は、新たな場所や慣れない環境で、様々な不安を抱えながら、生活を送っています。新しい生活に慣れるまでは、「がんばらなくては」という気合いや「うまくやっけていけるかな」という不安から、身体と心に力が入っています。緊張していると、ストレスや疲れに気づきにくいので、無理をしてしまいがちです。

そんなときは、セルフケアが大切です。ちょっと肩の力を抜いて、体と心の緊張をほぐしましょう。活動しているときや緊張している時や、ストレスを感じている時は、体内の環境調整の働きをする自立神経のうち、交感神経が亢進されます。そうすると、血管が縮んで心拍数が増え、筋肉が緊張します。肩こり、頭痛、高血圧、不眠といった症状は、身体が緊張しているときに出てくる症状です。このような症状には数分程度の短時間のリラクゼーションが効果的です。リラクゼーションをすることで副交感神経が亢進して筋肉がゆるみます。そうすると、血管が拡がり心拍がゆっくりになるという効果があります。

#### 手軽にできるセルフケア

- ・読書や好きな音楽を聴く
- ・簡単なストレッチをする。(例 肩の上げ下げ など)
- ・ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ・散歩や運動など、軽い運動をする
- ・ゆっくりと呼吸をする[不安を和らげる呼吸法…6秒で口から大きく吐き、6秒で鼻から軽く吸う(朝・夕5分ずつ)]



ここにあげたのはほんの一例です。家族や友人など親しい人と話をすることも気分転換になります。ご自分が“気持ち良い”と感じることをしてみてください。出かけるのが億劫、人とあまり話したくないというときは、身体や心が疲れている証拠です。そのようなときは十分休養をとりましょう。

#### お酒で気分転換は要注意!

 夜なかなか眠れない、嫌な気分や寂しい気持ちを紛らわしたいという気持ちから、お酒に頼ってしまいがちですが、飲酒は、かえって眠りが浅くなってしまったり、一時的に気分が和らいでも時間の経過とともに、気分が落ち込んでしまうことがあります。そんな時には、自分の気持ちを周りの人に話したり、長引く時には、医療機関を受診することをおすすめします。

仙台市では、震災を経験された方に向けたパンフレット「大切なあなたのために」を作成しました。応急仮設住宅に入居されている方や、各区保健福祉センターを中心に配布しています。震災後の生活について気をつけたことや、今回ご紹介したセルフケアの方法や、心の健康に関する相談機関を紹介しています。

#### 自分を大切に、一歩ずつ…

震災からの“1年”という時間は、長くもあり短くもあり、それぞれの感じ方で過ごされてきたのではないかと思います。普段の生活や気持ちの変化は、震災を経験した人は、誰にでも起こりうるものです。まずは、この1年間頑張ってきた自分自身をいたわってあげてください。

これからが、復興に向けた本番ともいえます。短距離走ではなく、マラソンを走るように、オーバーペースにならないように、時には歩いたり立ち止まりながらも、一歩ずつ前にすすんでいきましょう。



災害時こころのケアチーム 診療・相談票 (簡略版・A4) No. \_\_\_\_\_

実施年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

※記入上の注意: 下記の事項は、聞き取り可能なもののみを記載し、無理に聞き出すことの無いようご配慮願います。  
 なお、個人情報の取り扱いには厳重なお配慮をお願いします。

氏名	フリガナ	男 女	年 月 日生 ( 歳)
住所	Tel : _____		避難所
配慮事項	高齢者 子ども:乳幼児、学童(小・中・高) 妊産婦 難病患者 傷病者		
	障害者(身・知・精) 他( _____ )		
	上記の者が家族にいる場合→( _____ )		
問診場所	自宅・避難所・他( _____ )		

主訴 (困っていること)	
状況	
既往歴・現病歴・服薬治療状況等	
(医療機関名	主治医名 _____ )
所見 (見立て)	診断 (※)
今回とった対応	
今後の方針	
<input type="checkbox"/> 終了 <input type="checkbox"/> 継続 (余白に以後の計画を記載) <input type="checkbox"/> 他機関紹介…機関名 : _____ 連絡先 : _____ 担当者 : _____	

( ※ 診断欄は原則として医師以外の方は記入しないでください )

記入者 \_\_\_\_\_ (チーム名 \_\_\_\_\_ )

# 災害時こころのケアチーム 業務日誌 (表面)

年      月      日

チーム名		記載者
従事者名 (          名)		
時 刻	場 所	活 動 内 容
特記事項		

# 災害時こころのケアチーム業務日誌 (裏面)

年 月 日

活動場所	避難所巡回(                   ヶ所) ※避難所名 避難所以外の相談所(                   ヶ所) ※相談所 その他(                   ヶ所) ※場所
診療・相談等 実施状況の合計	<p>★対応ケース数           (男                   名、女                   名、計                   名)</p> <p>★診療・相談等件数(重複可)</p> <p>  延べ診察件数..... (男                   名、女                   名、計                   名)</p> <p>  延べ相談件数..... (男                   名、女                   名、計                   名)</p> <p>  ケース連絡件数... (男                   名、女                   名、計                   名)</p> <p>★主訴分類(重複可)</p> <p>  不眠・睡眠障害   (                   件)    不安・恐怖           (                   件)</p> <p>  イライラ           (                   件)    無気力               (                   件)</p> <p>  不穏               (                   件)    幻覚・妄想           (                   件)</p> <p>  食欲不振         (                   件)    集中困難             (                   件)</p> <p>  アルコール問題   (                   件)    抑うつ気分           (                   件)</p> <p>  その他             (                   件)</p> <p>★災害時要援護者等(重複可)</p> <p>  乳幼児(～6歳)     (                   件)    学齢(7～18歳)       (                   件)</p> <p>  妊産婦             (                   件)    高齢者(65歳～)      (                   件)</p> <p>  傷病者             (                   件)    障害者(身)           (                   件)</p> <p>  障害者(知)         (                   件)    障害者(精)           (                   件)</p> <p>  その他             (                   件)    難病患者</p> <p>★継続支援必要者(実数)   (男                   名、女                   名、計                   名)</p>
引継ぎ・申し送り事項	

## 被災されたみなさまへ

### 災害などの大きな出来事の後に誰にでも起こりうる変化

#### 日常生活のリズムが乱れる、体調が整わない

- せかされているような感じがする
- イライラしやすくなる
- どうして自分がこんな目にあわなくてはならないのかとの怒りがこみ上げてくる

#### 恐怖感・不安感におそわれる

- 体験したことが怖くてたまらない
- 物音に敏感になる
- 将来に希望が持てなくて不安になる

#### 孤独感や無力感を感じる

- 悲しさやさびしさが強くなる
- 自分がとても無力に感じる
- 何に対しても無関心・無感動で、こころが動かない感じがする

#### 日常生活のリズムが乱れる、体調が整わない

- 疲れがとれない
- 眠れない、悪夢をみる、朝早く目が覚める
- 吐き気・食欲不振・胃痛・下痢・便秘などが起きやすくなる
- じっとしていても胸がドキドキしたり、急に汗が出たりする

#### 特に子どもの場合

- よく泣く
- 気が散りやすくなる
- 怒りっぽく、機嫌が悪い
- 親の気を引くふるまいをする
- 反抗的・攻撃的になる
- 赤ちゃんがえりする

このような心身の変化は、災害に限らず、大きな出来事に直面したときに誰にでも起こりうる正常な反応です。その人の性格等が弱いから起こるものではありません。多くは時間とともに軽減していきます。

もしもこのような変化が起こった場合、裏面も参照しながら心身の健康をはかりつつ、慌てず冷静に様子を見るようにしましょう。

## 体と心の健康のために

### 睡眠と休息——できるだけ体を休めましょう

やらなければならないことがたくさんあって、体も心も疲れてきます。疲れを感じたら短時間でも横になるようにしてください。

〔※眠れないからとお酒に頼るのは考えものです。お酒による睡眠は質が悪く、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに治療を受けましょう。〕

### 食事と水分——水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。高齢者と子どもは脱水防止のためにこまめに水分を補給してください。

### リラックス——ときどき体を動かしましょう

ときどき体を動かすことで、緊張がほぐれ、血行がよくなります。少し歩いたり、深呼吸やストレッチをこころがけてください。

### 話をする………不安を一人でかかえこまずに、安心できる人と話しましょう

被災後には誰でも心配ごとが増えたり不安になったりするものです。一人でかかえこまず、安心できる人（家族や友人、ご近所の人、支援者など）と話してみませんか。話すことで気持ちが少し楽になると思います。下記電話相談が開設されていますので、利用してみるのも一つの方法です。

また、無理のない範囲でお一人の方や心身の調子が悪そうな人に、あいさつ程度に声をかけてみてください。無理に話を聴きだす必要はありません。

### 必要な治療を受ける………こんなときは早めの受診を

たとえば次のような状態が続くなど、ご自分の体調不良が長引いて心配なときは、お近くの医療機関、保健福祉センターや専門機関へご相談ください。

- 疲れているのに眠れない
- 食欲不振が続き体重が減少している
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 恐怖の記憶が勝手によみがえりパニックになる
- 気分が非常に落ちこんで自殺しようとする

## こころの健康の相談先

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）Tel.022-265-2191

こころの健康電話相談 はあとライン Tel.022-265-2229（平日 10～12 時、13～16 時）

ナイトライン Tel.022-217-2279（年中無休 18～22 時）

# がんばりすぎていませんか？

## ～震災後の心と身体の変化について～

### 心（こころ）

- ・ せかさされているような感じがする。
- ・ イライラしやすくなる。
- ・ 物音に敏感になる。
- ・ どうして自分がこんな目にあわなければいけないのか怒りがこみ上げてくる。
- ・ 体験した時の光景が、くり返し浮かび、頭から離れない。
- ・ 悲しさやさみしさが強くなる。
- ・ 何に対しても、関心が持てず、ぼーっとする。



### 身体（からだ）

- ・ 眠れない。熟睡感がない。悪い夢ばかり見る。
- ・ 体調が整わない（吐気、食欲不振、動悸、倦怠感、頭痛、めまい、肩こり、胃痛、便秘、下痢など）
- ・ 疲れがとれない。

このような心と身体の変化は、災害など大きな出来事の後には誰にでも起こりうる反応で、多くは時間とともに回復していきます。

1ヶ月以上続いている時や日常生活に支障が出ている場合は、お近くの医療機関、お住まいの区の保健福祉センターや、精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）へご相談下さい。

## ～仙台市内で実施している“こころの健康相談”～ **1人で悩まず、お気軽にご相談下さい。**

◎仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）では「震災後のこころの相談室」を設置しています。  
（詳しくは、はあとぼーと仙台にお問い合わせ下さい）

また、来所相談・こころの電話相談を実施しています。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）※

来所相談（予約制） Tel 265-2191

電話相談「はあとライン」 Tel 265-2229（10～12時、13～16時 平日のみ）

「ナイトライン」 Tel 217-2279（年中無休 18～22時）

◎各区保健福祉センター・総合支所では、精神科医等が対応する「こころの健康相談」（予約制）を実施しています。

青葉区保健福祉センター障害高齢課※ Tel（代） 225-7211

青葉区宮城総合支所保健福祉課※ Tel（代） 392-2111

宮城野区保健福祉センター障害高齢課※ Tel（代） 291-2111

若林区保健福祉センター障害高齢課※ Tel（代） 282-1111

太白区保健福祉センター障害高齢課※ Tel（代） 247-1111

太白区秋保総合支所保健福祉課※ Tel（代） 399-2111

泉区保健福祉センター障害高齢課※ Tel（代） 372-3111

（※相談の受付時間 平日8:30～17:00）

# ストレスを溜めていませんか？

震災から約5ヶ月が経ちました。被災された皆様は避難先から仮設へ移り、徐々に生活が落ち着きつつあると思います。この5ヶ月の生活環境の変化もあり、震災の疲労も出てくる時期ではないでしょうか？改めて、「ストレス」について考えてみませんか？

## ～まずは自分のストレス状態について知りましょう～

### こころの変化

- 不安(いろいろな事が心配になる)
- 怒りっぽくなる(イライラ・むかむか)
- 落ち込む(気持ちが沈みがちになる)
- 頭がボーッとて考えがまとまらない
- 元気がない
- やる気が出ない

### からだの変化

- 食欲がない(ご飯を美味しく感じない)
- 眠れない・寝つきが悪い・何度も目が覚める
- だるい(疲れが取れない・疲れやすい)
- 頭痛がする
- 肩・腰・首がこりやすくなる
- 身体が重い・疲れやすい

## ～自分に合ったストレス解消法を身につけましょう～

### 十分に睡眠をとる

・・・夜眠れないときはお昼前後に30分前後の“ちょっと寝”を。

### 規則正しい生活をこころがけましょう

・・・夜は寝て、日中は身体を動かす。三食はきちんと取りましょう。

### 時には何もしないでボーッとする時間をつくる

・・・忙しすぎる方は意識して休憩時間をとることも大切です。

### 信頼できる人に話を聞いてもらう、相談にのってもらう

・・・信頼できるご友人やご家族、保健師など専門家に相談にのってもらうのも一つです。

### リラックスできる方法を身につけましょう

・・・ゆっくりお風呂につかったり、お茶を飲む、ゆったりと呼吸してみる事も必要です。

### 趣味や身体を動かして気分転換しましょう

・・・楽しめることを見つけましょう。また、軽い散歩もストレッチも気分転換に繋がります。

## ～困った時は相談してみよう～

社会的なつながりをもつことはとても大切です。上手に甘えられる人は実はストレスに強い人です。困ったときに相談できる仲間・ご友人・ご家族との関係を大事にしましょう！また、区役所の保健師に相談したり、公的なサービスを使う事もときには力になりますよ！

仙台市精神保健福祉総合センター  
(はあとぼーと仙台)

## 被災されたお子さんをお持ちのご家族の方へ

大きな災害の後は、こころや体の不調が現れやすくなります。特にお子さんの場合は、こころの不安が様々な行動となって現れることがあります。一旦落ち着いたように見えても、災害関連のニュースを見たり、災害が起きた日が近づいてきたりすると、ぶり返したように見えることもあります。

### お子さんに現れやすい変化

#### 行動の変化

- ・赤ちゃんがえり（おもしろし、指しゃぶりなど）
- ・甘えが強くなる
- ・親のそばから離れたがらない
- ・そわそわして落ち着かない
- ・反抗的になったり乱暴になったりする
- ・災害を連想させるような遊びをする
- ・一人になることや知らない場所、暗い所や狭い所を怖がる

#### こころの変化

- ・イライラして機嫌が悪い
- ・小さい物音にもびっくりする
- ・突然興奮したりパニック状態になる
- ・泣いたり落ち込んだり感情が不安定になる
- ・表情が乏しくなったり、感情がなくなったかのように見える

#### 体の変化

- ・食欲がなくなったり食べ過ぎたりする
- ・寝つきが悪くなったり何度目覚めたりする
- ・悪い夢を見たり夜泣きをしたりする



災害を経験したお子さんがこのような反応を示すことは正常なことです。右に書いてある対応をとりながら様子を見ましょう。

ただし、長引いたり心配な場合には、子どものこころの相談室（裏面）やお近くの専門機関に相談しましょう。

## お子さんと接するとき心がけたいこと

- お子さんの話をよく聴く  
現実にはないような話をしても、否定せずに耳を傾けます。その上でお子さんが安心できる言葉をかけてあげましょう。  
例えば… 「心配なことがあったら何でも言っつね」  
「大丈夫だよ」  
「守っているから安心してね」  
ただし、話したくなさそうなときは無理に聞き出さないようにします。
- 宗祿がいつしよにいられる時間を増やす
- 食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにする
- 小さいお子さんには自由に遊べる時間を作ったり、抱っこなどのスキンシップを増やす
- 少し大きなお子さんで周りに気を遣う頑張り屋さんの場合、負担が大きくなりすぎないように配慮する
- 危害を連想させるような遊びをしていても、とがめたり注意したりせず見守る

## ご家族自身のケアも

ご家族のこころの健康を保つことがお子さんの安心感につながります。ご家族も意識して体を動かすようにしたり、誰かに話を聴いてもらったりして、心をリラックスさせることが大切です。辛いときは抱え込まず下記や子どもこころの相談室にご相談ください。

## こころの健康電話相談

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）では、こころの悩みに関して、お電話による匿名でのご相談をお受けしています。

はあとライン ☎ 022-265-2229（平日 10～12時、13～16時）

ナイトライン ☎ 022-217-2279（年中無休、18～22時）

# 子どものこころの相談室

「震災後の影響でお子さんのご様子に気になることはありませんか」

震災によるストレス反応は誰にでも現れますが、お子さんの場合も身体や日ごろ見られない行動で現れることがあります。(裏面をご参照ください)

もしも、気になることがありましたら『子どものこころの相談室』にご相談ください。児童精神科医と専門スタッフが相談に応じます。

日 程 表 (平成24年度)

月 日	時 間	場 所
平成24年		
9月12日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル3階
9月18日(火)	13時～16時	庄建上杉ビル2階
10月24日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル5階
11月20日(火)	13時～16時	市役所5階第2会議室
11月28日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル2階
12月19日(水)	10時～15時	市役所6階第2会議室
平成25年		
1月16日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル2階
2月13日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル3階
2月19日(火)	13時～16時	庄建上杉ビル2階
3月13日(水)	10時～15時	庄建上杉ビル2階
3月19日(火)	13時～16時	庄建上杉ビル2階

(会) (場)

**① 庄建上杉ビル会議室**  
(仙台市青葉区上杉一丁目4-10)

**② 仙台市役所会議室**  
(仙台市青葉区国分町三丁目7-1)

The map shows the location of the consultation room (1) at Seibei Building (庄建上杉ビル) and the city office (2) (仙台市役所). The map includes labels for '至北仙台' (to North Sendai), '勾当台通り' (Kodan-dori), '青葉区役所' (Aomori Ward Office), '仙台市役所' (Sendai City Office), '宮城県庁' (Miyagi Prefecture Office), and '宮城県庁舎' (Miyagi Prefecture Office Building).

相談したいことがございましたら、お気軽に下記へご連絡下さい。

事前予約制

仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 / ☎ 022-265-2191

# 被災者支援にあたる職員の方へ

## 職員・支援者の受けるストレス

職員や支援者は少しでも役に立ちたいと思ってつつい無理を重ねてしまいがちです。気持ちがハイになることもあります。体は確実に疲れがたまっています。

### 代理受傷（二次的受傷）

- ・ 自分自身は被害を受けていなくても、被害者のつらい話に耳を傾けることで、まるで自分が被害に遭ったような経験をしてしまうことを言います。
- ・ 被災しなかった職員や支援者が罪悪感を感じる場合があります。

職員や支援者が倒れてしまえば、被災者への支援ができなくなってしまいます。「とことん頑張る」のではなく、自分の役割を続けることができるように、自分と仲間のメンタルヘルズに目を向けましょう。

### ① 休憩と食事・水分を意識してとりましょう

- ・ みんなが大変なときに休憩をとりにくいですが、お互いに声をかけて、意識して休憩をとりましょう。自宅では仕事のことを一切考えない時間を作ってください。
- ・ 食事をおろそかにしないでください。食べたくない時や時間がない時には、少量に分けて食べましょう。水分補給にも気をつけてください。

### ② 睡眠時間を確保し、不眠が続けば（お酒に頼らず）受診しましょう

気持ちがハイになっていると、身体が疲れているのになかなか眠れないときがあります。眠れないからお酒に頼るのは危険です。お酒は睡眠の質を落とし、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### ③ 少し身体を動かしてみよう

少し身体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。深呼吸をしたり、体を伸ばしたり、お手洗いに歩いたり、意識して少し体を動かしましょう。

### ④ 誰かに自分の話を聞いてもらいましょう

- ・ 職場では普段以上に声をかけ合い、意思の疎通を図ってください。また、自分ひとりで抱え込まないため、職員同士意識して互いに話すようにしましょう。もちろん、一人になる時間も大切です。
- ・ 可能であれば、同僚が集まって、その日経験したことや感じたことを話す機会を持ちましょう。ルールは、他人への批判をしないことです。
- ・ 電話相談を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台） Tel.022-265-2191

こころの健康電話相談

はあとライン Tel.022-265-2229（平日 10～12時、13～16時）

ナイトライン Tel.022-217-2279（年中無休 18時～22時）