



# ほっと安心手帳

まずは、声をかけあうことから始めてみませんか



災害を経験したあなたへ



内閣府

監修:独立行政法人国立精神・神経医療研究センター

**岩手県** 災害時ストレス健康相談受付窓口  
019-629-9617(月~金9:00~17:00、祝日除く)

**宮城県** こころの健康相談電話  
0229-23-0302(月~金9:00~17:00、祝日除く)

**仙台市** 電話相談専用回線「はあとライン」  
022-265-2229  
(月~金10:00~12:00、13:00~16:00、祝日除く)  
夜間電話相談「ナイトライン」  
022-217-2279(年中無休18:00~22:00)

**福島県** こころの健康相談統一ダイヤル  
0570-064-556(月~金9:00~17:00、祝日除く)

**茨城県** いばらきこころのホットライン  
029-244-0556  
(月~金9:00~12:00、13:00~16:00、祝日年末年始除く)  
0120-236-556  
(土~日9:00~12:00、13:00~16:00、年末年始除く)

**いのちの電話「震災ダイヤル」**  
0120-556-189(月~日13:00~20:00、毎月10日を除く)  
※発信地限定:岩手県、宮城県、福島県、茨城県



上記地域以外にお住まいの方、避難されている方は、最寄りの都道府県庁の「こころの健康相談」担当部署へお問い合わせください。

一人で悩まず、気軽に相談しましょう。

※仮設住宅の周辺にもサポートセンターがございますので、そちらでもご相談をお受けしています。

○内閣府(相談窓口一覧) 全国の相談窓口が掲載されています

<PC> <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/soudan.html>

<携帯> <http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/ktai/index.html>



携帯サイト

## こんな変化はありませんか？

### 眠れてますか？

※2週間以上つづく「不眠」はうつサインかもしれません。

寝付けなくてつらい…  
朝早く目が覚める…

涙もろくなって  
しまった…

集中できない…

何をしても  
おもしろくない…

不安で落ち着かない…

※うつ状態では、原因不明の食欲低下、肩こり、めまいなどが持続することがあります。

あの時の光景が  
繰り返し目に浮かぶ、  
夢に出てくる…

悪夢にうなされる…

すぐ腹が立って  
人を責めたくなくなって…

## 少しでも乗り越えやすくするために…

### ○対応方法

- 1.適度な運動を心がけましょう(体操や散歩などを日課にしましょう)
- 2.疲れた時は休養を十分にとりましょう
- 3.お酒の飲みすぎに注意しましょう  
カフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶等)も不眠の原因になります。
- 4.お互いに声をかけあいましょう

※つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。

不安や心配を和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。

左記のような症状がいくつも長引いている人は、無理をせず、早めにお医者さんや保健師さんに相談をするようにしましょう。



# 被災した子どもに

## 接する周囲の方へ

災害を体験した多くの子どもたちの心と身体には、いろいろな変化が起こります。

子どもの様子が「いつもと違う」「災害の前とは違う」ことはありませんか？

たとえば…

- 友達と遊ばなくなる
- ご飯をあまり食べず、体重が減少している
- あまり笑わなくなる、無感情に見える
- 学校に行きたがらず、ひきこもりがち
- 眠れなくなる
- 災害の夢・怖い夢をみるという
- 災害体験を遊びとして繰り返す
- いらいらしている、わがままになった、乱暴になった

など…



## 対応方法

- 一緒にいる時間を増やして、そばにいてあげましょう
- 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
- 話したくないときには無理に聞きださないようにしましょう
- 積極的にほめてあげましょう
- 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理にとめないようにしましょう

**症状が長引いている場合で、心配な場合には、早めに相談機関に相談するようにしましょう。**

※相談窓口一覧を参考にしてください。



## 家族や友人を支えている方へ

少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

### <援助する側の陥りやすい3つの危険>

- 援助する側は「隠れた被災者」です。**  
援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。
- あなたはスーパーマンではありません。**  
災害の後でストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。
- 自分の背中は見えません。**  
自分も周りも、気づかぬうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

### 周りの人が不安や苛立ちを感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を、無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう

### 高齢者に接する場合には

- 温かく、丁寧に接しましょう
- 体調の変化にも目配りをしましょう
- その人の人生を否定・批判したりせずに、よく傾聴しましょう

※ つらい状況が続くと、いらいらして、その感情を相手にぶつけてしまうことがあります。多くの場合は、感情がコントロールできないからであり、あなた自身を責めているわけではありません。

