

# 災害直後の心理的反応

～発災直後から数日間程度～

災害直後には、様々なストレス反応が現れますが、正常な心身の反応で、反応の強さや現れ方には個人差があります。およそ9割の人は身近な人の援助や自身の対処行動により、自然に回復していきます。ただし、中には日常生活に支障をきたすこともあります（注：急性ストレス障害）。その場合には、早めに専門家につなげることが大切です。

## 身体面

頭痛、胸痛、胃痛、倦怠感、めまい、たちくらみ、吐き気、下痢、便秘、動悸、震え、発汗、息苦しさ

## 感情面

恐怖感、不安、意欲の減退、イライラ、怒りっぽい、気分の落ち込み、喜怒哀楽が乏しい、自責感、罪悪感

## 思考面

集中力、判断力や決断力、記憶力の低下、無気力、惨事の記憶が突然よみがえる（フラッシュバック）

## 行動面

パニック状態、不眠、悪夢、食欲不振、過食、せん妄、過活動、被災状況を話したがらない

## ストレス反応が強く生じやすい人の特徴

- ・災害で自分の死を感じる体験をしたり、大切な人をなくした人
- ・高齢者、子供、障害者、災害前から支援を必要としている人
- ・家族や周囲の支えが十分でない人
- ・過去に惨事ストレスを受けたことがある人

急性ストレス障害とは

症状：動悸、発汗、イライラ、怒りっぽい、易刺激性、集中力や決断力の低下、フラッシュバック、神経過敏、不眠  
現実感を失い、災害などを他人事のように感じるため、周囲からは「意外と元気」などと誤解されることもあるだけに、注意を要します。

参照：筑波大学医学医療系精神医学 災害こころのケア、宮城県精神保健福祉センター



# 災害初期の心理的反応

～発災数日後から1か月程度～

この時期は、災害後の生活に適応し始めると同時に、生活再建に向けて積極的に頑張ろうとする時期です。引き続きこれまでのストレス反応もみられます。

## 特徴的なこと

- ・これまで何もストレス反応が出ていなかったけれど、出始める
- ・急性ストレス障害となる人が出てくる
- ・元々あった精神疾患（統合失調症やうつ病など）の症状が、服薬中断や環境変化により、悪化する

## 喪失体験と悲嘆反応

発災から1週間ほど経過すると、徐々に被災者の安否情報が集まってきます。言うまでもなく、大切な人を失った悲しみや衝撃は非常に強く、このような時には心理的、身体的、社会的な様々な反応が生じます。表れ方には個人差がありますが、多くは回復可能なものです。

### 思考、行動、身体面

- ・死や故人のことが繰り返し頭に浮かぶ
- ・集中力の欠如
- ・故人を思い出すことを避ける
- ・今までになかった行動をとる
- ・食欲不振、不眠・悪夢
- ・音やにおいに過敏になる
- ・脱力感

### 感情面

- ・茫然自失、現実感の消失
- ・事実を認めたくない、受け入れられない
- ・絶望感、無力感、恐れや不安、悲しみややり場のない怒り
- ・故人への思慕
- ・自責感・罪悪感

これらは誰にでも生じる正常な反応ですが、通常の悲嘆反応より症状が多彩であったり長期化（6か月以上）したりすると、注意を要します。



# 災害直後及び初期の対応のポイント

～発災直後から1か月程度～

## 1 安全、安心、安眠の確保が優先

人には回復力が備わっており、多くの人は自然回復します。具体的な支援（身の安全の確保、医療の確保、落ち着けるスペースの保証、情報提供など）を行うことは、自然回復を促進することにつながります。

## 2 基本的な姿勢

被災者と接する目的は、現在のニーズに対する支援や被災者の苦痛や混乱の緩和などであり、つらい体験を聞き出すことではありません。被災者と顔を合わせたら、いきなり話しかけるのではなく、まず様子を見て、話しかけるタイミングを計りましょう。名前、所属先など自己紹介や挨拶をしつかり行き、礼節を保つことを忘れないようにしましょう。

### ○好ましい対応

- ・うなずきやあいづちを入れて、話を聞く。
- ・相手を責めず、気持ちを否定しない。
- ・これまで苦労や努力をしてきたことに対してねぎらう。
- ・プライバシーを尊重する。個人的な話を聞いた時は、相手の秘密を守る。
- ・相手との距離は、腕を伸ばしてもぎりぎり届かない程度が良い。
- ・相手の体には触れず、触れるときにもひと声かける。

### ○控えたい対応

- ・時計を見る、腕組み、貧乏ゆすり⇒拒否的な態度にとられてしまう。
- ・無理に話をさせたり、相手の話を遮る⇒相手のペースを尊重する。
- ・「そんな風に思っはいけない」「助かってよかったね」は禁句。
- ・自分が知らないことをごまかして作り話をする。
- ・自分自身の悩みを話す。
- ・相手の問題を全部解決しようとする。

