

災害後のこころとからだのケア

このたびの令和6年能登半島で被災されたみなさまに心よりお見舞いを申し上げます。
今回のような災害の後では、ご自身やご家族が被災された場合はもちろんのこと、直接被災していない場合であっても、大きなストレスを感じる場合があります。
以下の情報を災害後のストレスへの対応として、従業員・加入者のみなさまや、そのご家族のみなさまのご支援にご活用いただければ幸いです。

●災害によるストレスは誰もが感じるものです

災害のような生命の危機に遭遇した後は、

- 身体的反応（ふるえ、めまい、敏感・硬直反応など）
- 心理的反応（パニック、無反応など）

が起きます。これらの反応は「震災後に起こる当然の反応」として捉え、セルフケアを行うように努めましょう。以下に一般的な災害後のストレス反応をまとめました。こうした反応が長期間続く場合には、医師や社内外の専門スタッフに相談するようにしましょう。



- 心理面：気分の高揚、イライラ、不安、孤立感、無気力、パニックなど
- 身体面：睡眠障害、頭痛、倦怠感、動悸、食欲不振、腹痛など
- 思考面：自責感・罪悪感、集中困難、記憶・思考の混乱、判断力の低下など
- 行動面：他者との交流を避ける、飲酒量の増加、過食、怒りっぽくなるなど

●セルフケアの方法について

災害後のストレスに対処するための方法を以下にまとめました。

セルフケアを行っても長期間（目安としては震災後1カ月以上）ストレスの影響が感じられる場合には、専門的なケアが必要であると考えられます。その場合には、医師や社内外の専門スタッフに相談するようにしてください。

- 親しい人と共に過ごす時間を増やす
- 無理のない範囲で、周囲の人に自分の感情について話をする
- SNS等の情報を鵜呑みにせず、必要な情報のみに耳を傾ける
- しっかりと食事をとり、なるべく規則正しい生活を送るよう心がける
- エコノミークラス症候群を防ぐため、同じ姿勢が続かないようこまめに手足を動かす
- 一日1リットル以上を目安に水分を十分に取り、トイレを我慢しない
- こころとからだの健康相談などの専門機関を積極的に活用する



当組合が開設しているこころの相談ネットワークでは、災害後のストレスケアに関するご相談をお受けしています。ご本人のケアだけでなく、ご家族や同僚のケアについてのご相談も可能です。お電話にて「災害後のケアについて相談したい」とお伝えください。

2024年3月末まで、期間限定で下記フリーダイヤルにてからだの相談も受け付けております。

こころ(+臨時からだ)の健康相談 相談無料 プライバシー厳守



0120-681-199

からだの相談 | 24時間365日 こころの相談 | 平日9:00-21:00 土曜10:00-18:00(日・祝・1/1・2・3休)受付

本サービスは(株)保健同人フロンティアが運営しています。/ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。