

## 地震・災害後のこころと体の反応について

災害を体験した後は、私たちのこころと体にさまざまな変化が起こります。これは誰にでも起こる、生命を守るための反応です。大きく分けると、次の4つになります。

### <過覚醒>

- ・眠れない
- ・イライラする
- ・感覚が過敏になる  
例)音が怖い etc



### <再体験>

- ・意志とは関係なしにイヤなものを思い出す
- ・そのときの感覚がよみがえる
- ・同じ怖い夢を見る



### <回避・マヒ>

- ・感情や感覚がマヒする
- ・特定の場所やものを避ける
- ・イヤな感情や記憶に関連するものを避ける (家、夜、寝ること etc)



### <解離>

- ・感覚を切り離す
- ・記憶を切り離す
- ・感情、情動を切り離す
- ・凍り付き(固まる、シャットダウン)



**※通常は時間がたつとともに回復していきます。**  
**しかし、中には長期化する人がいるので、**  
**早めの対応が望ましいです。**



## 今の状況を乗り越えやすくするために

- ①あなたは、一人ではありません。
- ②自分のペースでお話をしましょう。
- ③自分のペースで動きましょう。
- ④必要な睡眠と休息をとりましょう。
- ⑤こころと体をつなぎながら、自分のペースでゆったりとセルフケアをしましょう。
- ⑥回復の早さは人それぞれです。
- ⑦少し先に小さな楽しいことを置きましょう。
- ⑧今、周りを見て“いいな”と思うものを見ましょう。
- ⑨周りの人を“ほめて”ください。
- ⑩“つながり”を意識してください。
- ⑪あなたはもう、経験を生かして対処できます。



## セルフケアには、次のようなものもあります。

1. 深呼吸：あなたのペースで、3つ数えながら吸って、2つ息をとめて、4つ数えながらゆっくり吐きましょう。そのとき、心の中のモヤモヤも一緒に吐き出すイメージを持ちましょう。



2. グランディング：ほどよい感じで両足を広げて立ちましょう。両足の裏が地面にぴったりとくっついているイメージを持ちましょう。まるで、大きな木が大地に根をはっている感じです。おへその少し下のあたり（丹田）に、意識を持ちながら左右の足に交互に体重を乗せながら、真ん中を探します。次に前足後足に、体重をゆっくり移動させながら、同様に中心をゆっくり探し、そこにとどまりましょう。そして深呼吸をしながら、心や体が大地と一つになっている安定感を感じましょう。

