

# こころの健康づくり 防災への備えは日ごろから

大阪医科薬科大学看護学部  
精神看護学分野

2024/11/6

## 災害を思い出しますか？



機会があると思ひ出す・一瞬一瞬の記憶に浮かぶことがある・ふと泣けたりする

→ **すぐいつも通りの生活に戻る**

2024/11/6

## 今日の目標

- 災害によって起こるこころの変化がわかる
- こころの健康がわかり、自分のこころの状態をみることができる
- 自分のこころを整える方法が考えたいと思う

2024/11/6

## こころの働き

外からの情報をキャッチし、統合して判断し行動すること



**自分が社会にみあう形で存在するために  
自分をコントロールする**

## 災害に遭遇したところは 反応を示しながら変化します

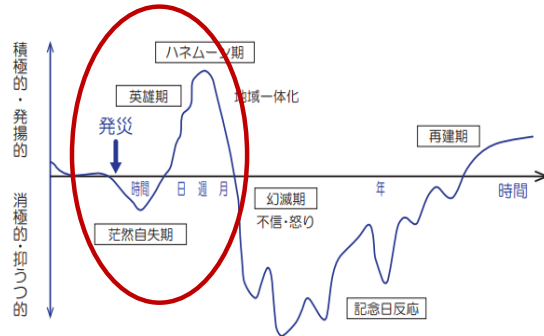


図1 被災者の一般的な心理変化 (Zunih & Myer, 2000 から)

金吉晴(編): 心的トラウマの理解とケア、第2版、P39、図2 被害者の心理状態: 3相性の変化、(じほう、2006) による

## 災害直後から表れる反応

- 不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出る
- 気分が落ち込んだり、やる気なくなる
- 人づきあいが面倒になり避けるようになる
- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなり食べられなくなる、逆に食べすぎてしまう
- 下痢や便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

ここが健康な人にもみられる  
→ 反応を長引かせない・強めないが大切

2024/11/6

## 被災時のこころのケア

(厚生労働省)

- お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- 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
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

『お互いさま』の精神で分かちあうことが大切

2024/11/6

## 周りの人が不安を感じているときには

被災時のこころのケア (厚生労働省) より

- 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  
子どもについて、ご家族や周囲の大人はこのようなことに気を付けましょう
- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう

「お互いさま」ですが続けるとストレス  
→ こころの健康が弱っていると強く感じる

2024/11/6

## こころの健康とは

厚生労働省：健康日本21 休養・こころの健康より抜粋



### いきいきと自分らしく生きるための重要な条件

- 自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)
- 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)
- 他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)
- 人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)

人間の健康を支える土台であるとともに、  
社会とのつながりにも深く関係している

## こころの健康とは



いろんな状況に悩んだり配慮しながら存在し、「まあこんなもんだ」と肯定できる  
年齢や性別を問わず、感情豊かに考え行動し、交流をはかれる

→変化し動いている中で「こんなもん」「程々」を保てることが大切！



2024/11/6

日ごろから「程々」に慣れておく  
＝災害時のパワーの浪費↓↓

## こころの健康の基準

分裂にある程度耐える力

可逆的に退行する力

二重拘束への耐性

未解決のまま保持できる力

多義性に耐える力

いいかげんで手を打つ力

問題を局在化する力

現実対処の方法を複数持っている

不快にある程度耐える力

自分の内と外におこる変化を感じ取る能力・身体感覚

ひとりでいられる力

秘密を話さないで持ちこたえる力

独語する力



「自分が周囲と無理なく調和」して存在し  
「これでいいのだ」とまずまず肯定できる

2024/11/6

## こころの健康を保つために

こころの健康を保つ生活として、以下の3点から取り組むことを掲げている。

(厚生労働省)

- ①休養
- ②ストレスへの対応
- ③睡眠

2024/11/6

## ①休養

- ⊖仕事や活動による心身の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどす
- ⊖明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める

**休息＝脳の休息**を意識しましょう  
 ★煩わしいことを考えないくらいの熱中・集中  
 ★身体の筋肉がほぐれるくらいの活動

2024/11/6

## ②ストレスへの対応



ストレスには

- ①災害や倒産など自然災害や社会的な変化
- ⊖学校入学・卒業・昇進・結婚出産など：ライフイベントに関するできごと
- ⊗日々の生活での慢性的なプレッシャーや要求を意味する**日常的イラだち事**（Lazarus, R. S.）  
 →個人が**ストレッサーとの関係にどのような意味づけや解釈をするか**（認知的評価）が重要

2024/11/6

## ストレスへの対処（coping）

- ⊖**問題**志向のコーピング  
積極的に問題解決をめざす
  - ⊖**情動**志向のコーピング  
解決方法がすぐに見いだせない時に、精神的な負荷を軽くしようとする  
例）身近な人に話を聴いてもらう・お酒を飲む
- 社会的に望ましいコーピングを複数持つ  
 =ストレス対処の幅が広がり打たれ強くなる

2024/11/6

## リラクセーション

- 不安や緊張の高いときに、自分自身で不安や緊張を緩和する手法  
 （野末, 2004）
- 種類：漸進的筋弛緩法 イメージ法 瞑想法 呼吸法  
 →好みや身体の状態（痛い・息苦しい・・・）で無理せずできものを選んでください。

2024/11/6

どこでも簡単

## 呼吸法に挑戦！



ゆっくりと大きな呼吸をすることで副交感神経の働きを活発化させる＝心身を緩める

2024/11/6

## 呼吸を実際にやってみましょう

- ①口からはいて（お腹をへこませる）
- ②1・2秒とめて
- ③鼻から吸って（お腹を膨らませる）

※気分が悪くなったら、すぐにやめて、普通の呼吸に戻してください

2024/11/6

## 事前の準備

- 腹部を締め付けない服装
- 時計、眼鏡、装飾品などをはずす
- **静か**で意識を集中できる場所
- 立つ、坐る、寝る、いずれの姿勢でも可
- 自分の周囲の音や、頭の中に浮かぶことを意識にとめないようにし、**その状況をそのまま受け入れる**ことによって、気持ちを集中させる

2024/11/6

## ③睡眠への対応

- 睡眠不足：心身の不調の症状として表れることが多い
- 疲労感を増し、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせる＝生活の質に大きく影響
- 事故の背景として社会的問題としても認識されている。
- ＝良い睡眠はこころの健康にとって重要な要素

2024/11/6

## 良い睡眠とは？

厚生労働省：睡眠の質の評価指標より

- 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている
- 必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる
- 途中覚醒が少なく、安定した睡眠が得られる
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める
- 目覚めてからスムーズに行動できる
- 寢床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる
- 睡眠で熟眠感が得られる
- 日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる

2024/11/6

自分が『心地よく眠れた』が一番大切

## こんな反応が続く場合は 専門家を頼る

- 不安や緊張が高まる、イライラしたり怒りっぽくなる
  - ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
  - 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
  - 人づきあいが面倒になって避けるようになる
  - 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
  - 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
  - 食欲がなくなり食べられなくなる（逆に食べすぎる）
  - 下痢したり、便秘しやすくなる
  - めまいや耳鳴りがする
- ≡災害直後から出てくる症状

2024/11/6

反応が少なく軽いうちに受診しましょう  
＝早期発見・早期治療

## 良い睡眠のために心がけたいこと

- 食べてすぐ寝ない
- 夜は温かい飲みもの（ノンカフェイン・ノンアルコール）を飲む
- お風呂はぬるめにゆっくり
- リラックスできる音楽
- 朝食夕食は一日の節目
- 休日の時間を意識する（＝休息）
- 適度に運動する
- 室温・光で心地よい空間を作る

眠れなくてもイライラしない、「そのうち眠れる」が重要！！→考えこまないことが重要！！

2024/11/6

## おわりに

- 災害は究極のストレス、こころの反応が出るのが当たり前  
→早く対応し反応を強めない・長引かせないことが大切
- 日ごろのストレスを上手にやりくりする  
＝いざという時にパワーを浪費しない
- こころの健康にも「ホームドクター」を持つぐらいの気持ちで相談を！

2024/11/6