



北沢 早苗

長野市民病院から
知っておきたい
医療の知識

161



地震、津波、洪水などの自然災害、人為的な事件や事故などは、被害に遭った人の生活を一変させ、大きなストレスをもたらします。

災害に伴うストレス

には①死を覚悟するよ

うな強い恐怖を伴うト

ラウマ体験（心的外傷

体験）②大切な人や慣

れ親しんだ家などを突

然失う喪失体験③災害

後の生活ストレス（避

難所や仮設住宅での不

便な生活、経済的な不

安）などがあります。

どれか一つでも大変で

すが、これらが複合的

に起こるのが災害の特

徴です。

被災後の反応

強い恐怖を伴う体験

をした直後から1カ月

ほどの間は、不眠、抑

鬱、

小児科（公認心理師・

臨床心理士）

災害とメンタルヘルス



頑張り過ぎないで相談を

うつ感、自責感、不安

怒り、無力感、集中困

難など、多様な精神症

状（トラウマ反応）が

現れやすいとされます。

悪夢やフラッシュバッ

ク（被害当時の体験と

感情が何かの拍子に想

起されること）が現れ

り、誰にでも現れる可

能性があります。しか

し多くの場合は、安全

が保障された生活の中

で、休息や気晴らしの

時間を意識的に取った

り、リラクゼーション

法（呼吸法や筋弛緩法

など）や軽い運動をし

たりすると、自然に軽

快していきます。

社会的なサポートも

回復を手助けします。

「何かあっても周りに

手助けしてもらえら

「自分は〇〇に所属し

ている」といった感覚

が、何かを恐れる気持

ちを軽くし、問題解決

ることもあります。子

どもでは、ストレスが

発熱や嘔吐などの身体

症状として現れること

も珍しくありません。

こうしたトラウマ反

応は「異常な事態にお

ける正常な反応」であ

り、誰にでも現れる可

能性があります。しか

し多くの場合は、安全

が保障された生活の中

で、休息や気晴らしの

時間を意識的に取った

り、リラクゼーション

法（呼吸法や筋弛緩法

など）や軽い運動をし

たりすると、自然に軽

快していきます。

社会的なサポートも

回復を手助けします。

「何かあっても周りに

手助けしてもらえら

「自分は〇〇に所属し

ている」といった感覚

が、何かを恐れる気持

ちを軽くし、問題解決

に立ち向かう気持ちを

高めます。家族や友人

災害支援員、ボランティア

などの存在は重要

で、被災者同士のつな

がりや体験の共有も回

復に役割を果たしま

す。

時間がたつても症状

が治まらなかつたり、

後から症状が出てきた

りすることもあります。

1カ月を過ぎても治ま

らないようであれば、

かかりつけ医や専門医

（精神科や心療内科な

ど）を受診しましょう。

この「1カ月」とい

うのは目安です。症状

がつかないと感じるなら

自力で解決しようと頑

張り過ぎず、早めに医

療機関や相談機関に相

談してください。

共感的に耳を傾けて

災害後の心理的支援

として、かつては被災

後のできるだけ早い時

期に、トラウマ体験と

それに伴う感情を語ら

せることがストレス関

連障害の予防に有効と

されています。しか

し最近では、早い時期

に行くと弊害があるこ

とが指摘されています。

周囲の人がサポート

する場合も、トラウマ

体験について根掘り葉

掘り聞くことは控え、

被災した人が話したい

と思った時に、共感的

に耳を傾けるよう心掛

けたいものです。