

災害時に見られる心身の不調とその対処

東京大学の構成員の皆様へ

今般の地震に被災した皆様、ご家族やお知り合いが困難な状況にある方々にお見舞いを申し上げますと共に、不幸にしてお亡くなりになられた方々のご遺族に対して心よりお悔やみ申し上げます。

この度のような、自分自身や身近な人の命と安全が脅かされるような出来事を、体験したり目撃した後には、安全が確保された後でも、次の様な心身の反応が起こることがあります。

- 災害に関連した出来事を突然思い出し、怖くてたまらない。
- 眠れない、眠りが浅い、出来事に関連した不快な夢を見てうなされる。
- 些細なことで驚くなど過敏となり、びくびくしている。
- イライラして落ち着かない、感情が不安定になっている。
- ぼんやりする、現実感がない、やる気が出ない、集中できない。
- 動悸がする、息苦しい、めまいがする、体が震える。
- 何かと自分を責める、申し訳ない気持ちでいっぱいになる。

これらは誰にでも起こりうる自然な反応です。こころを悩ませる不都合な変化ですが、ショッキングな出来事に対する正常な反応なので、それ自体が病気というわけではありません。ほとんどは時間と共に落ち着いてきます。

「これだけのことが起こったのだから…」と、自分自身の変化を見守り、観察できるようになることが回復への第一歩です。また、情報を集めることは大切ですが、過度に行うと上記のような反応を強めてしまうことがあります。可能な限り、普段と同じスケジュールでの生活を心がけ、不調を感じたら、こころとからだを緩める時間を、意識的に生活の中に取り入れましょう。

休養・睡眠を取ることで、軽い運動（ストレッチや散歩など）、深呼吸をして呼吸を整えること、などが有効です。以前から行っている自分なりの気晴らしを、少しずつ再開していくのもよいでしょう。

上記の反応が強いために日常に支障が出たり、長く続くようであれば、精神科やメンタルクリニックなどの専門機関にご相談下さい。当科受診の際には、予めお電話あるいは窓口にて予約をお取り下さいますようお願い申し上げます。

精神科