

# いしかわ こころのわ

輪和話

災害後のこころのケアについて



石川県こころの健康センター  
(石川こころのケアセンター)

## はじめに








このパンフレットは、令和6年能登半島地震のあとに、全ての皆様へ向けて作成しました。

大きな災害によるショックから立ち直るのに必要な時間は人それぞれです。同じ経験をしていても反応が強くなる方もいれば、そうではない方もいます。震災後の環境の変化などでイライラしやすくなっていたり、体調不良が続いたりする方もいらっしゃるかもしれません。

また、被害の大きかった地域以外の方も、親しい人に起こった出来事を知らされたり、ニュースなどで目撃したりすることで、こころに影響が出ることがあります。

皆さま一人ひとりが、ご自身のこころとからだの健康を守り、元気に日々を送れるようお役に立てていただければ幸いです。

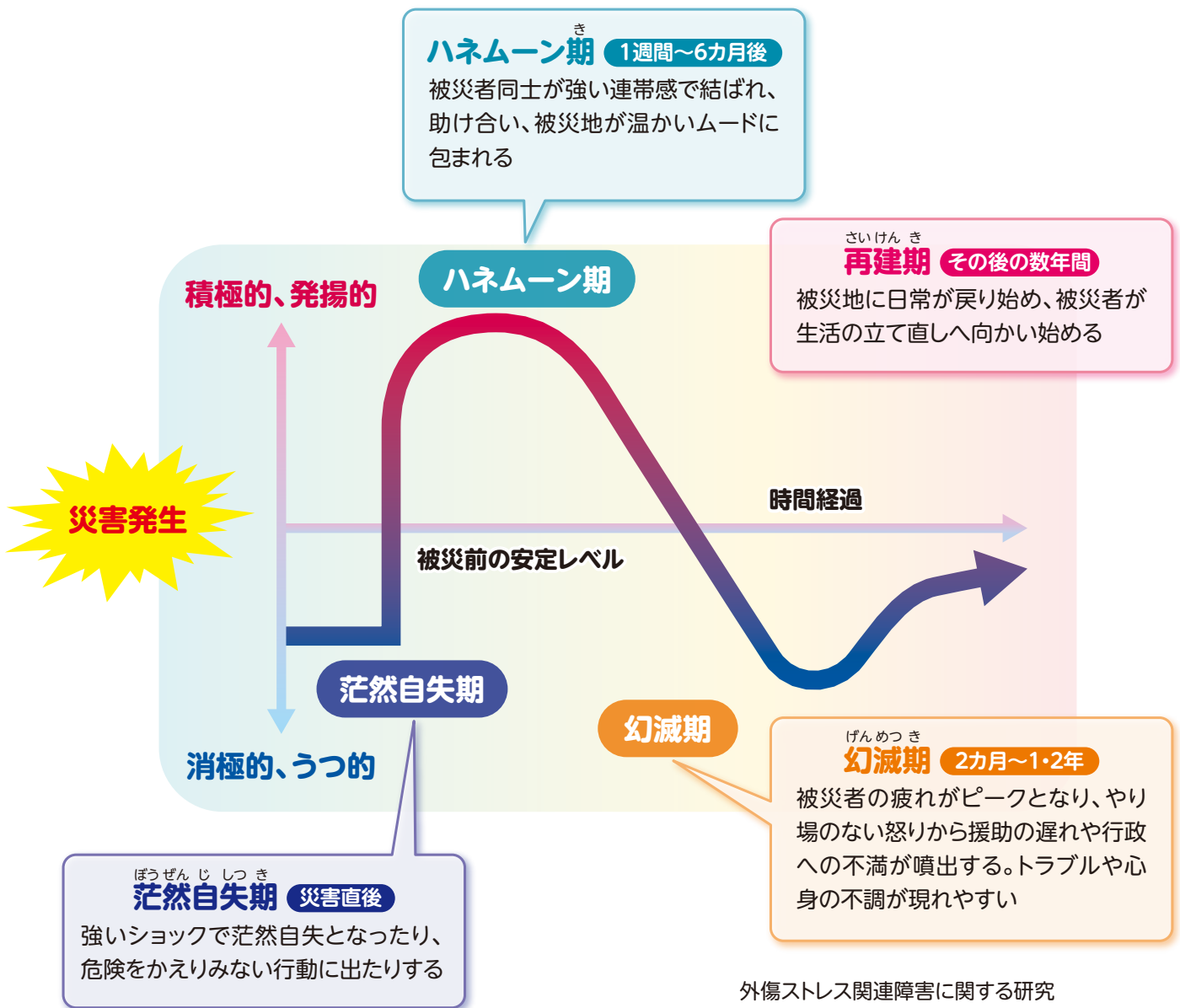
## もくじ

 災害後のこころの動き .....	2
 災害後に起こるこころとからだの変化 .....	3
 こころとからだの回復とストレス .....	4
 こころの健康を守るために .....	5
● 睡眠 .....	5
● コミュニケーション・話を聞いてもらう .....	6
● リラックス .....	7
 気づき、支えあう .....	8
 子どものみなさんへ .....	10
 相談機関 .....	裏表紙

# 1 災害後のこころの動き

令和6年能登半島地震は、経験も想像もしたことのないような大きな地震でした。突然の出来事で、日頃からの備えでは対応できない規模の被害をもたらしています。いまもなお、多くの人がいつもと違う環境での生活を強いられています。

大きな災害の後、こころのバランスを崩して気持ちが不安定になる事は、ショックな出来事に対する正常な反応です。多くの場合、こころは時間をかけて回復へ向かっていきます。変化の過程はさまざまですが、同じようなパターンがみられることが知られています。



すべての人が同じように立ち直れるわけではありませんし、被害を無理に忘れようとするのは逆効果です。大きなショックを受ければ、回復には多くの時間が必要になります。

まずは自分自身をねぎらうこと、そして周りの人とお互いの努力をねぎらうことが前向きな力を取り戻す助けとなります。



## 2 災害後に起こるころとからだの変化

まずは今のご自身の健康状態を、災害前の健康状態と比べてみてください。以下に挙げた反応は、災害などで大きなショックを受けた直後に起こる反応です。それらのほとんどは**安心した生活を送ることで自然に回復していきます**。しかし、回復には時間がかかり、その程度も人それぞれです。長くこのような反応が続き、悩まされている方は、この後のページに書いてあることを、できることから取り組んでみてください。



### からだの調子について

- 眠れない、朝早くに目が覚める
- 熟睡感がない
- 食欲がない
- 下痢や便秘が続いている
- 疲れがとれず、からだがだるい
- 疲れやすい
- 頭痛・めまい・肩こりに悩んでいる
- 何も無いのに胸がドキドキする
- 胃の不快感
- 悪い夢、変な夢ばかり見る



### 行動について

- 最近声を上げて笑ったことがない
- 決断力が鈍くなった
- 人に会うのが面倒くさくなった
- 反応が遅くなる
- 落ち着きがなくなる
- 表情が暗くなる
- 涙もろくなる
- 飲酒量が増えた



### 気持ちについて

- 悲しさや寂しさが強い
- イライラしやすくなる、怒りっぽい
- 集中力がない
- 仕事にとりかかる気になれない
- 気分が高揚してしまう
- 好きなこともやりたくない
- 物事を悪い方向へ考え、これから先の自信がない
- 物音などに敏感になる
- 悪いことをしたように感じて自分を責める



### 子どもに起こりやすい変化

- 朝起きられない。夜尿、頻尿がある
- 一人でのいるのを怖がる、大人と離れたがらない
- いつもびくびく、びっくりしやすい
- 出来事について話したがらない
- 出来事が起きた時に、自分を責めたり、周囲を責めたりする
- うまくいかないと悲観的になる
- 落ち着かない、集中できない
- できていたことができなくなる
- 自分を傷つける、無謀な行動がみられる など



### 高齢者に起こりやすい変化

- 抑うつ傾向が目立つ
- 急に物忘れがひどくなる
- 夜間うろうろと徘徊する
- 自分が今どこにいるのか、わからなくなる

反応が強く、日常生活に影響していると感じる方は相談機関(裏表紙)の利用をおすすめします。

### 3 こころとからだの回復とストレス

ストレスや悩み事が重なると、回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスとひと口に言っても災害そのものが大きなストレスであったことはもちろんですが、災害の影響で新たに出てきたストレスもあれば、元々あったストレスが強まって出てきているということも考えられます。まずは今、どんなことが問題になっているのか整理してみましょう。

#### 仕事のストレス

- 人間関係
- 異動
- 転職
- 退職
- 昇進
- 仕事量の増加
- 失敗
- 失業



#### 家庭のストレス

- 結婚
- 離婚
- 家族間の不和
- 死別
- 子どもの自立
- 引越し
- 介護
- 子育て



#### 経済面のストレス

- 借金
- 経営不振
- 倒産
- 給料カット
- 生活費



#### 健康面のストレス

- 病気
- けが
- 体力の低下
- 病気の再発・慢性化



全てのストレスの原因がはっきりと分かるとは限りません。自分では気づきにくいストレスもあります。また、解決に時間のかかるものもあります。

ストレスを溜め込んでいくと、こころやからだに影響が出てくる場合があります。そうなる前に、健康ないつもの自分をめざして、少しずつでもストレスを解消していきましょう。

## 1 睡眠

十分な睡眠を取ることは、こころとからだの健康を維持するための基本です。眠ることで昼間活発に働いている脳を休めることができます。また、からだの疲れをとる、免疫機能が高まって風邪を引きにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間に加え、質のよい睡眠をとることが大切です。

## 快適な睡眠をとる生活習慣のポイント

- 朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びる  
(太陽光を浴びることで体内時計をリセット)
- 定期的な運動習慣  
(日中と夜の体温差が快眠につながります)
- 睡眠時間にこだわりすぎない  
(適正な睡眠時間は人それぞれです)
- 昼寝は短く20分、午後3時までに



- 夕食は腹八分、寝る3~4時間前までにすませる  
(胃腸が働いているとよく眠れません)
- 寝る前はリラックス(P.7を参照下さい)
- 寝る前のコーヒー、お茶は避ける  
(カフェインは脳を覚醒状態にします)
- 眠れないからといってお酒を飲みすぎない



## ストレスによる睡眠障害

「眠れないだけ」と不眠を放っておくと、こころとからだにさまざまな悪影響が起こります。どうしても眠れない状態や、寝ても熟睡感がないなどの症状が続くようでしたら、医療機関などに相談しましょう。

## 災害時のアルコール 飲み過ぎには注意しましょう

お酒は、気分を爽快にしたり、人間関係を円滑にしたりするなどの効果があり、人々の生活や文化に深く根づいています。災害時は不安やストレスが大きくなりやすいため、「お酒を飲んで解消しよう」「寝付きをよくするために飲もう」と思われるかもしれません。

しかし、お酒を飲むことで、健康面に影響が出ることや、飲む前よりも気持ちが落ち込んでしまうことがあります。就寝前の飲酒(いわゆる寝酒)も実は夜中に目を覚ます原因になっているのです。飲みすぎを控えるため、以下のことをこころがけましょう。

- お酒の代わりに炭酸水や温かい飲料を飲む。
- お酒を飲む前に食事をとる、水やノンアルコール飲料を飲む。
- 飲むときはゆっくりと飲む。(何か食べながら。空酒はしない)



## ② コミュニケーション・話を聞いてもらう

人と会話をすることで、脳が活性化されると言われています。誰かと会話することで脳のトレーニングをしませんか。

また、「話を聞いてもらうだけで安心した」という方もいるくらい、自分の状況を言葉にして身近な人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができます。あなたも、身近な人に話を聞いてもらいませんか。



### 身近な人に相談する

あなたの気持ちを言葉にしましょう



### 脳の活性化

顔をあわせて雑談

相談することで相手に負担をかけないかな…と心配な方

- いきなり相談事を話し始めず相手の都合をききましょう。
- 「気持ちを聞いてほしい」のか「アドバイスがほしい」のか伝えられるとよいです。
- 「聞いてもらってありがとうございます」と感謝を伝えましょう。



### 電話やメールで相談する

相談窓口は裏表紙に載っています

身近な人と相談するだけでは解決が難しかったり、なかなか回復しないと感じたりするときは地域の相談窓口や専門家等に相談しましょう。はじめは相談機関等への相談に抵抗がある方もいるかもしれませんが、しかし大切なのは、一人で解決しようと抱え込まないことです。裏表紙に相談先が載っています。

### 子どものケアのポイント①

子どもは身近な大人の心理状態の影響を受けやすく、大人の不安を敏感に感じ取っています。まずは保護者が信頼できる誰かに相談して、安心することが大切です。保護者の気持ちの安定は、子どもの安心感につながります。

子どもを見守る大人が、自分自身のケアに意識を向けましょう。





## ③ リラックス

リラックスすると、①心配な気持ちが軽くなる ②身体がなんだか楽になる ③眠りやすくなるといった効果があります。今回は、どこでも誰でも簡単にできる、リラックスの方法を3つ紹介します。



おんあんぼう

### 温罨法(温める)

- ① ペットボトルにお湯を入れる  
☆温度は気持ちいいと思う温かさ(40℃くらい)
  - ② ペットボトルをタオルで包む
  - ③ 温めたいところにゆっくり当てる  
☆おススメはお腹・太もも・お尻・二の腕
- あったかいタオルで目を温めるのもおススメです



### ストレッチ(首)

- ① 顔を右に傾ける
- ② 右手で頭を右に傾けるようにゆっくり引っ張る
- ③ 気持ちいい所でストップ。20秒待つ
- ④ まっすぐに戻って、次は左も同様に行う



### ストレッチ(体)

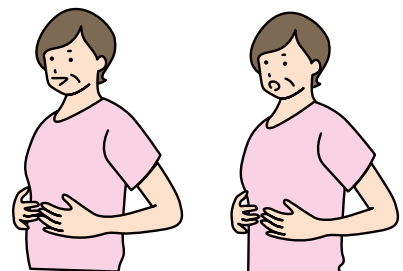
- ① 椅子に背中を伸ばして座る
- ② 両腕を上げて、左手の先を右手でつかむ
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと上半身を右側に倒す
- ④ 息を吸いながら、身体を戻す
- ⑤ 次は手を逆にして、左側を伸ばす

### ストレッチ(足)

- ① 椅子に背中を伸ばして座る
- ② 左足首を右ひざにのせる
- ③ 左足先をもって、左足首をグルグル回す
- ④ 次は、右側の足首を同様にグルグル回す

### 腹式呼吸

- ① 楽な姿勢で座って、目をつむる
- ② お腹をふくらませるイメージで、鼻からゆっくり息を吸う
- ③ ストップして、5秒数える
- ④ お腹をへっこませるイメージで、口からゆっくり息を吐く
- ⑤ ②～④を、3回繰り返す



この他にもいろいろなリラックス方法があります。「ちょっと気持ちが楽になる。」そんなリラックス方法が見つかるといいですね。



## 5 気づき、支えあう

こころの健康を支えるために、身近な人だからこそできることがあります。

### ▶ 気づく・声をかける

身近な人の変化やサインに気づいたら、声をかけ、話すきっかけを作りましょう。

自分では調子が悪いことに気がつけなかったことや、調子が悪いと感じていても相談できないことがあります。

変化やサインのチェックリスト → 3ページ

### 声かけ

変化やサインに気づいたら、声をかけ、話すきっかけを作りましょう。

元気ないけど、大丈夫？  
眠れてる？



何か力になれることはない？



何か悩んでる？  
よかったら話して



どうしたの？  
なんだかつらそう  
だけど…

### 子どものケアのポイント②

子どもは自分のこころの状態を言葉で十分に理解したり説明したりできないため、こころの不調が頭痛や腹痛などのからだの症状や、落ち着きのなさや乱暴な態度などの行動で現れることがあります。

まわりの大人が普段と違う様子に気づくことが大切です。



## ▶ 話を聴く

まずは相手に自由に話してもらい、時間をかけて耳を傾けましょう。

- ・ねぎらう、一緒に考える
- ・気持ちを理解する



### ねぎらう



### 一緒に考える

一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ安心を与えます

## 子どものケアのポイント③

子どものこころの回復には、何よりも**安心・安全**が大切です。言葉で教えてくれる子の気持ちをしっかりと聴き、からだの症状を訴える子にはささいな症状でも手当てをしましょう。子どもは、身近な大人に受け止めてもらったと感じることで落ち着いていきます。

## ▶ つなぐ

こころの不調が続き、普段の生活に影響があるときは、相談機関等の専門家につながるとよいでしょう。

専門家による支援を紹介することも、身近な人ができることです。話を十分に聴いたうえで、気持ちに対する支援の情報が必要かたずねましょう。

相談窓口は裏表紙に載っています



相手が支援を求めないときもあります。それには何か理由があるかもしれません。無理に勧めるのではなく、気が変わったら連絡してねと伝えましょう。

# 子どものみなさんへ

WEBにメッセージの全体が掲載されています。お子さんとお話する時にお使いください。



みてくださってありがとうございます。

じしんなど、さいがいが起こると、からだやこころが「いつもとちがう」と感じることもあるかもしれません。それはだれにでもおこるしぜんなことで、だんだんよくなることが多いと言われています。ここには3つのことが書かれていますが、どこから読んでも、ぜんぶ読まなくても、だいじょうぶです。自分のペースとタイミングを大切に、まずは自分のほっとする時間や、好きなことを大事にしてくださいね。

## ① どんなことが起こっているの？

1月1日に日本の日本海にちかいところでじしんがありました。

命をまもるために、安全な場所ににげることがあります。

大人もまだわからないことがあるけれど、少しでもはやく日常がもどるようにいろいろな人がどりよくしています。

もし気になること、ききたいことがあったら、まわりの大人にきいてください。みなさんといっしょに考えたり調べたりします。



## ② じしんやしんさいがあった時、心やからだはどうなるの？

しんさいがあったとき、からだがいつもよりきんちょうしてかたくなったり、こころがざわざわしたり、ねむれなくなったり、何もしたくなくなったり、からだやこころがいつもとちがうとを感じることもあるかもしれません。それは、とてもしぜんなことで、大切なサインです。



## ③ どうしたらいいの？

わからないことや心配なこと、知りたいことは、自分のタイミングで口に出してみたりまわりの大人にきいたりしても、だいじょうぶです。

いつものあそびや好きなことを大切にしてみる、ちょっとからだをうごかしてみる、自分で決めたいことを決めたり、自分が大切にしていることをつたえることがやくにたつこともあります。ニュースからちょっとはなれる時間を作ってみるのもいいかもしれません。



## よんでくれたあなたへ

よんでくれてありがとうございます。ここに書いていないことや、すでにくふうしていることもあるかもしれません。ぜひ、自分が感じていることを大切にしてくださいね。

●このページを作った人：おざわいぶき やまぐちありさ にしぎきめぐみ さわだなおみ はせがわますみ

●きょうりょくしてくれただんたい：「いっぱんあおいふくしAI(エイアイ)けんきゅうじょ」

## 相談機関

あなたの困りごとを専門家に相談してみませんか?また、身近な人が困っていたらここを紹介してください。気持ちがすっきりするかもしれないし、知らなかったことを聞けるかもしれません。困りごとがハッキリしていなくても大丈夫です。まずはお気軽にご相談ください。

### 石川こころのケアセンター

相談ダイヤル ..... **0120-333-247** (フリーダイヤル) 平日 9:00~17:00  
被災者の方のいろいろな気持ちをお聞きするため、電話でご相談を受けています。

支援者サポートダイヤル ... **0120-555-442** (フリーダイヤル) 平日 9:00~17:00  
支援者(被災者を援助している方)のご相談に応じます。

### 石川県の相談機関 (平日 8:30~17:15)

窓口	電話番号	対象地域
石川県こころの健康センター	<b>076-238-5750</b>	県内全域
石川県発達障害支援センター	<b>076-238-5557</b>	県内全域
南加賀保健福祉センター	<b>0761-22-0796</b>	小松市、加賀市、能美市、川北町
石川中央保健福祉センター	<b>076-275-2250</b>	白山市、野々市市、かほく市、津幡町、内灘町
能登中部保健福祉センター	<b>0767-53-6894</b>	七尾市、中能登町、羽咋市、志賀町、宝達志水町
能登北部保健福祉センター	<b>0768-22-2012</b>	輪島市、珠洲市、穴水町、能登町

### 能登半島地震「親子こころのメール相談窓口」 [jspnnsaigai@zohomail.jp](mailto:jspnnsaigai@zohomail.jp)

令和6年能登半島地震で被災されたお子さん・保護者の方々からの「こころの相談」をお受けするメール相談窓口です。こころの悩みや心配事をメールにてお気軽にご相談ください。小児科医・児童精神科医がお応えします。子ども支援に関わるの方々のご相談も受け付けています。

●実施主体：日本小児精神神経学会災害対策委員会



### 18歳以下のみなさんへ

人には言えない悩みごとをひとりでかかえて苦しんでいませんか。  
もやもやをぬけ出すための相談窓口をご紹介します。

●実施主体：内閣官房 孤独・孤立対策担当室



### 災害専用フリーダイヤル... **0120-776-110** (フリーダイヤル) 8:30~17:15 (土日祝日含む)

被災された方への生活等の支援について、「どのようなものがあるか知りたい」「困っているが、どこに相談したらよいか分からない」などのご相談をお受けします。

●実施主体：総務省 石川行政評価事務所