

## 今回の東日本大震災により被災された方へ



3月11日に起きた地震と津波は、建物だけでなく、私たちの日常生活までも全てを奪っていきました。中には親しい方を亡くされた方もいらっしゃると思います。

しかしながら、みなさんが経験したことは一人一人違いますし、同じ出来事に対する反応も一人一人違っていきます。中には自分は孤独だと感じたり、自分が体験したことについて誰かと話すことができないと感じている人もいらっしゃるかもしれません。今回の震災によって受けた心の傷は、時には自然なものや当然のこととして、認められず、理解されないこともあります。しかし、その出来事を経験したり目撃した人で、その影響を受けていない人は、いないということを忘れないでください。自分の感じている気持ちを認識し、前向きになろうとする努力は大切なことです。そのためにも、被災した直後と、被災した後しばらくしてからの様々な反応にご自身で気づいていることが必要です。以下の内容は、その助けになるかもしれません。また、ご自身のことだけでなく、周りの人の感情、行動、回復するための方法を理解するための手助けにもなるかもしれません。

### 災害直後に起こる当たり前の反応

- ・ショック状態になる。
- ・目の前に起きていることが信じられないと感じる。
- ・パニックになる。

### 災害後しばらくして起こる当たり前の反応

- ・ちょっとした音や光に敏感になる。
- ・どうしてもならないという絶望感を感じる
- ・助かったという喜びを感じる。
- ・自分だけ助かったという罪の意識を感じる。
- ・災害時やその後のつらい記憶がよみがえってくる。
- ・麻痺したように何もしたくなくなる。

これらの反応は、今回の地震と津波という異常な状況にさらされた際に誰しも起こる当然の反応です。

### 回復するためにできること

何らかの生活再建のための活動が始められれば、たいていの人ではこれらの反応が数週間で減少し始めます。仮に、数週間／数か月後に災害の記憶が残っていたとしても、生活の中で前に進もうとすることを止めるべきではありません。

#### そのために今、できることの例として

- ・同じ地域の人たち、親しい人たちと一緒にいるようにしてみる。
- ・可能であれば女性や子ども、お年寄りと一緒に居てみる。
- ・可能であれば他の人や家族と、災害に関する自分の気持ちと経験を共有し  
→これにより自分の気持ちを表現・解放することができるかもしれません。
- ・できるかぎり以前と同じような生活スタイルに戻してみる。
- ・以前に宗教的な活動をしていたのであればその活動を行ってみる。
- ・毎日息抜きの時間(遊びや読書、音楽を聴く、歌うなど)を設けて気晴らしをしてみる。
- ・救助・救援活動に参加することが、ご自身の気持ちの安定につながることもあります。
- ・震災後の数週間・数か月は、いつもどおりに自分の力を発揮できるわけではないということを認める。



\* 本文は関係資料をもとに東北大学臨床心理相談室(022-795-3144)で作成しました。