

被災者支援をされているみなさまへ

身近に相談ができる人の存在の有無が、被災後のメンタルヘルスに大きく関係すると言われています。訪問などでのみなさまの関わりが、被災者の方々の困りごとや様々なニーズを拾い上げ、解決へ繋げていくことはもちろん、不安な気持ちに寄り添われることが安心した生活への大切な支援となっています。

❖❖ 被災された方々のこころの変化と、メンタル支援のポイントは…？ ❖❖

♣ 時間経過によって変わる被災者の心理状態によって、援助する方の対応も変わってきます。

時期	被災者に起こりうる「こころの反応」	援助のポイント
① 茫然自失期 (災害直後～)	何も感じられず、危険を顧みずに家族などを守ろうとすること。	誰にでも起こりうる反応であり、寄り添う援助で安心・安全を。
② ハネムーン期 (1週間～6か月)	劇的な体験をくぐり抜けた被災者同士は、強い連帯感で結ばれ、積極的な気分になります。	一見元気にみえる時期が続きますが、がんばり過ぎることで生活ストレスが増大することを忘れずに。
③ 幻滅期 (2か月～1,2年)	生活の再建と個人的な問題に追われる時期。被害や復旧の格差も出始め、無力感や疲労感が強くなり、取り残された人は虚脱感、怒り、うつ気分などが出現します。飲酒問題にも注意です。	相手のペースで話を聞くことが大事です。怒っている人は、援助者を責めているわけではありません。非難や否定をせず、感情を受け止めます。
④ 再建期 (その後の数年間)	現状を受け入れ、気分が安定し、将来のことを考えられるように。復興から取り残されたり精神的な支えを失った人にはストレスの多い生活が続きます。地域との絆が力となり、回復につながります。	一人ひとり復興のペースは異なります。取り残されたり、孤独になっている人々がいないかどうか見守り、その方に合った援助を。地域の安全、支え合いをサポートしていきましょう。

参考文献：宮崎県精神保健福祉センター「災害時こころのケア活動マニュアル」

これらの時期や反応は目安であって、必ず起きるわけではありません。
復興のペースも置かれている状況も一人ひとり異なり、その思いもさまざまです。
相手に寄り添ったみなさまの活動が被災者の方々の心の支えとなるかもしれません。



© 岡山県「ももっち・うらっち」

こころのケアに関するご相談あれば
お気軽にご連絡ください

岡山県精神保健福祉センター

代表電話 086-201-0850 (月～金 9:00～16:00)

岡山県精神保健福祉センター作成 令和元年6月