

災害後のこころとからだのケア

このたびの災害により被災されたみなさまに心よりお見舞いを申し上げます。
今回のような災害の後では、ご自身やご家族が被災された場合はもちろんのこと、直接被災していない場合であっても、大きなストレスを感じることがあります。以下の情報を災害後のストレスへの対応として、みなさまや、そのご家族のみなさまのご支援にご活用いただければ幸いです。

●災害によるストレスは誰もが感じるものです

災害のような生命の危機に遭遇した後は、

- ・ 身体的反応（ふるえ、めまい、敏感・硬直反応など）
- ・ 心理的反応（パニック、無反応など）

が起こります。これらの反応は「震災後に起こる当然の反応」として捉え、セルフケアを行うように努めましょう。以下に一般的な災害後のストレス反応をまとめました。こうした反応が長期間続く場合には、医師や社内外の専門スタッフに相談するようにしましょう。



- 心理面：気分の高揚、イライラ、不安、孤立感、無気力、パニックなど
- 身体面：睡眠障害、頭痛、倦怠感、動悸、食欲不振、腹痛など
- 思考面：自責感・罪悪感、集中困難、記憶・思考の混乱、判断力の低下など
- 行動面：他者との交流を避ける、飲酒量の増加、過食、怒りっぽくなるなど

●避難生活におけるセルフケアの方法について

暑い時期の避難生活におけるセルフケアについてお知らせします。
少しでも体調がおかしいと感じたら、我慢せずに周囲に声をかけましょう。

● 熱中症を予防する

- ・ 涼しい服装にする
- ・ 日陰や涼しい場所、風通しの良い場所で過ごす
- ・ 水分をこまめにとる
- ・ 食事も規則正しくとる
- ・ 濡れタオルで体を拭く

● エコノミークラス症候群を予防する

- ・ 水分をとる
- ・ 長時間同じ姿勢で過ごさない
- ・ 歩行、つまさきやかかとの上げ下げ、足首を回すなどからだを動かす
- ・ からだを締め付けない、ゆったりとした服装にする
- ・ 休む時には足をあげる



当組合が開設しているこころとからだの健康相談では、災害後のストレスケアに関するご相談をお受けしています。ご本人のケアだけでなく、ご家族や同僚のケアについてのご相談も可能です。
お電話口にて「災害後のケアについて相談したい」とお伝えください。

こころとからだの健康相談

☒ 相談無料 ☒ プライバシー厳守



0120-362-156

からだの相談 | 24時間365日 こころの相談 | 平日9:00-21:00 土曜10:00-18:00(日・祝・1/1・2・3休)受付

本サービスはMBK Wellness株式会社が運営しています。／ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。