



teal circle with the word "tell" in white lowercase letters

心の傷となるような体験をした後に

東日本大震災後、心の動き（情動反応）を感じることは、すべての人にとって、とても自然で当たり前のことです。大震災と大津波の打撃と破壊は、皆の心にダメージを与えました。与えられた影響は、直後にだけひびくものではなく、長く続くものです。仕事や生活の場、学校、そして日々の習慣に与える混乱は、誰にとってもさらなる無理や負担をかけ、ストレス要因となります。深い心の傷となるような出来事が、いかに人々に影響を及ぼすのかを理解することで、災害によって自分の生活が以前のように思い通りにならなくなった状態から脱するのに役立つことでしょう。

人には、それぞれに異なったニーズや災害への対処法があります。何かの災害が起きた後、最もよく見られる反応は、異常に慎重で用心深くなることです。また、それ以外の人は社会や他者との関わりを避けるようになるかもしれません。どちらにせよ、すべての被災者-実際に体験した人も目の当たりにした人も-すべてが影響を受けています。影響を受けない人などいません。ですから：

- 自分自身・家族・親戚・友人の安否／安全が気になることは、とても正常なことです。
- ひとによっては、頭痛／筋肉痛／腹痛を感じるかもしれません。
- ひとによっては、睡眠と食事がいつものようにうまく摂れなくなるかもしれません。
- ひとによっては、集中することや、明白に考えたり、決断をすることが難しくなります。
- ひとによっては、悲しくなったり、気をもんだり、圧倒されたり、憤りを感じます。

これらはすべて「正常な」反応であり、時が過ぎて生活が元に戻っていくと同時に、落ち着いていきます。あなたとあなたの家族が生活を立て直していく中で、もしかすると以下のようなストレス要因に直面するかもしれません：

個人的な気持ち、そして人間関係の変化

- 暮らしの場や仕事の場、または収入の変化が、将来を不確かなものにしてしまうかもしれません。
- 感情が高ぶっている時、人間関係がストレスになり、結果として配偶者や他の家族と対立するかもしれません。
- すでに存在していた問題や、以前の喪失が、再び表面化するかもしれません。
- 個人や家族が、避難所や仮設住宅、または親戚や友人の家に一時的に身を寄せなくてはいけなかった場合、いつもの関係や支援システムを変化させてしまうかもしれません。
- 子どもを持つ親が、肉体的にも精神的にも子どもと寄り添えなくなったり、自らの安全について過敏になるかもしれません。
- 子どもたちは、いつも以上に甘えてきたり、乱暴になるなど、年齢によったさまざまな行動障害を起こすかもしれません。また、親の振る舞いを見習います。

仕事での混乱

- 疲労とストレス要因の増加が、あなたの仕事を減速させるかもしれません。
- 増幅したストレスにより、同僚との対立が悪化するかもしれません。
- 仕事によっては、従業員は解雇されざるを得ないかもしれません。もしくは就業時間や賃金のカットが行われるかもしれません。
- 毎日の移動や通勤のパターンに混乱が生じるかもしれません。
- 仕事での混乱を体験した人は、以前の生活のレベルを維持するのが困難になり、経済的に不安定になるかもしれません。



どのようにして回復力を構築するか

この震災によって、私たちは、人生は思い通りにいかないことを再確認しました。けれども、自分自身の心理面への影響を調整するために出来ることがあります。それは、ストレスを管理し、コントロールすることです。

- あなたや家族のメンバーが、悲しみや怒り、喪失感を感じることを受け止め、それらの感情について吐き出せる機会を持ちましょう。
- 緊急時への対応策をたてること——例えば避難バッグを作る等——は、あなたが未来の予期せぬ出来事に準備できることとして、緊張感を和らげてくれるかもしれません。
- 普段の家庭環境と日常の習慣を取り戻し、扇情的なメディアへの接触を控え、責任を持つことも、とても重要です。
- 家族や友人と共に楽しんで行っていた趣味や娯楽を再開してみましょう。
- 同じコミュニティのひとからの助けを受け入れようとする姿勢は、健康的です。
- 被災者や、援助を必要とするひとに寄付をしましょう。
- 健康を維持するために、健康的な食事を摂り、水を飲みましょう。
- 過度なカフェインやアルコールの摂取は避けましょう。
- 十分な睡眠や休息をとり、運動をしましょう。
- 同じ体験をした人々と、分かち合いましょう。
- 大人は、安全な環境を準備することで、子どもや他者を守ることができます。
- 瞑想や深呼吸など、ストレス緩和に役立つテクニックを学びましょう。

もし上記を試してみても、あなたや家族の誰かが心のダメージに対処しきれない場合、助けを求めて下さい。メンタルヘルスの専門家に相談することもできますし、会社の人事部や会社の従業員支援プログラムにより支援が受けられるかもしれません。下記のリストも役に立つ情報ですので、ご参考になさってください。

- TELL ライフライン 03 5774 0992
- TELL カウンセリング 03 4550 – 1146 (英語) & 03 4550 – 1147 (日本語)
- TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - 日本で受けられる英語でのサービス
- TELL website - <http://www.telljp.com/> - 東日本大震災の情報について
- TELL website - <http://www.telljp.com/> 災害後どのように対処し、ストレスをコントロールするかのテクニック
- 暴力と災害に対処する：親ができること Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do www.nimh.nih.gov
- 地震後に子どもを助ける親のためのガイドライン Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake
- 国立子どもトラウマストレスネットワーク National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org
- Google パーソンファインダー - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- ボランティア情報 Volunteer help - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations>
- 赤十字 Red Cross family links http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument