

## 今月の担当



保健師  
笹森 あゆみ

## 災害後こそ、心とからだのケアを

北海道胆振東部地震発生から6カ月が経ちました。災害発生から時が経つとメディアは災害について報じなくなり、被災地以外の人々の関心は薄れるようになります。災害発生以降、環境が変化していく中で、被災者の心理状態も変化していきます。今回の健康情報では、被災者に起こる心理状態の変化や対応のポイントについてお伝えします。

### ●被災者の心理状態の経過

災害発生後、被災者の心理状態はおおよそ3相性の段階を踏んで経過します。

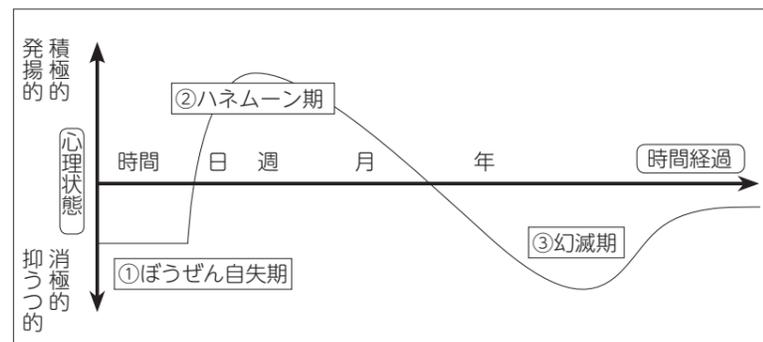
①ぼうぜん自失期：誰しもショックを受け、ぼうぜん自失の状態になる。気分は消極的、抑うつ的で、個人差はあるが、災害時から数時間～数日続く。

②ハネムーン期：劇的な災害体験を共有し、くぐり抜けてきたことで、被災者同士が強い連帯感で結ばれる。援助に希望を託しつつ、被災地全体が暖かいムードに包まれる。時期が数日～数週間または数か月続くが、

生活ストレスは増大する。

③幻滅期：災害直後の混乱がおさまり始め、復旧に入る。メディアが災害を報じなくなり、被災地以外の人々の関心が薄れ

る頃になると、人々はやり場のない怒りにかられることがある。自分の生活再建と個人的な問題の解決に追われ、地域の連帯感が失われる場合もある。

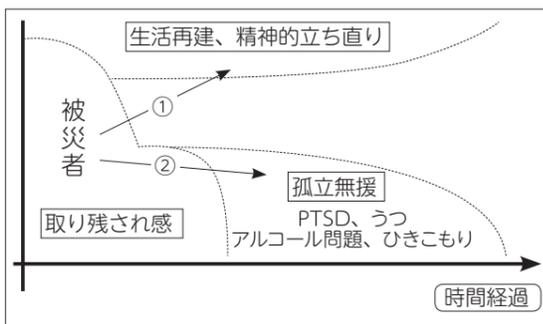


### ●中長期の心理的問題（二極化）

中長期的な時間の経過とともに、全体としては心の健康を回復させ、地域の復興が進む半面、負荷が大きかった人は、回復が遅れたり、周囲から取り残されやすい傾向にあり、格差が生じます。

①多くの被災者は、時間の経過とともに自然回復します。

②個人の回復にはそれぞれの速度があり、負荷が大きかった人は回復が遅れることがあります。



### ●対応のポイント

#### ・安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると心が楽になります。

#### ・まわりの人との心の絆

遊び、作業、行事、雑談などを通じて「ひとりじゃない」と感じることができると安心感につながります。

#### ・気持ちを話す

話す、泣く、笑うなどの素直な気持ちを表に出しましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いのです。でも、無理に気持ちを伝える必要はありません。

### やさしい精神保健講座

- ◆日時：3月19日(火) 13時～15時
  - ◆講師：室蘭工業大学 環境科学・防災研究センター 教授 前田潤氏
  - ◆場所：総合ケアセンターゆくり 2階介護学習室
- 申し込みは3月18日(月)までに町民福祉課健康推進グループへ (電話：26-7871・ファックス：26-7733)

## 町民の活躍

●大会やコンクールなどの結果について情報をお寄せください。(毎月15日まで)  
教育委員会生涯学習課 社会教育グループ (☎27-2495)

●KUWATACUP2019(2月9日・東京/品川プリンスホテルポウリングセンター)・ジュニアアマチュア部門97位▽矢部太郎(豊丘・9歳)

■スターフェスタ&ランタン祭り  
2月2日、「こぶしの湯あつま」を会場に催されたイベントに学校全体を上げて参加しました。昨年までは、デザインを考えてランタンを配置するスタイルでの参加でしたが、今回はランタン制作からの参加でした。イベントの3週間前から作り始め、計250回のラン

■1年生宿泊研修  
2月6日～8日、「国立日高青少年自然の家」を会場に1年生が宿泊研修に行っていました。全3ラウンドのスキー研修では、インストラクターの方々から指導を受け、かなり上達することができました。最終日は、コミュニケーションについて講習を受け、相手のことを考えることの大切さを学びました。

■厚高活性化連携会議  
2月13日、地域から評価される高校を目指して、今年度から町と高校の連携を深める取組を始めました。議会等の中でも取り上げられていました。

## 厚高インフォメーション Atsuma High school Information

Vol.231  
2月の厚高

■2年生就職ガイダンス  
2月6日、2人の講師をお招きして、働くことの動機付けや就職面接の作法、自ら考えて動く「就職力」について学びました。特に、自ら進路活動に取り組み「就職力」の養成が求められています。

■1年生宿泊研修  
2月6日～8日、「国立日高青少年自然の家」を会場に1年生が宿泊研修に行っていました。全3ラウンドのスキー研修では、インストラクターの方々から指導を受け、かなり上達することができました。最終日は、コミュニケーションについて講習を受け、相手のことを考えることの大切さを学びました。

## 発表します!! 将来の夢&目標

厚真中央小学校6年

