



担当

臨床心理士 すぎやま こうへい
杉山 効平

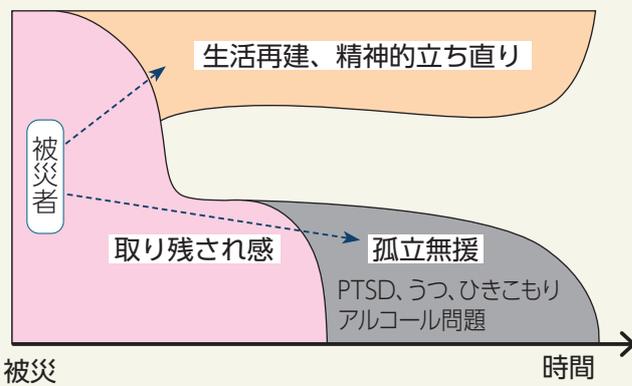
健康情報

今月のテーマ

大きな災害を経験した後の こころの状態の変化と手軽なリラクゼーション法

図1 被災者の回復の二極化

金吉晴(編)「心的トラウマの理解とケア第2版」から出典



①全体としては
・心の健康を回復
・地域の復興が進む



②負荷が大きかった人
・回復が遅れる
・取り残されやすい

間もなく、胆振東部地震発生から4年を迎えます。「もうすっかり元気になって影響はない」という人もいれば、「今でもあの日の事がよみがえってくる」という人もいます。あなたは、どんな気持ちで過ごしていますか。今でも辛い思いを抱えていますか。改めて被災後の心理状態の変化や不意に不安を感じた時などに行えるリラクゼーション法をお伝えします。

中長期の心理的問題

図1にあるように、被災後、大きなショックを受けたころは、時間の経過とともに多くの人が回復に向かいますが、一方、回復に向かわず足踏み状態の人もいます。「こころの復興」は、二極化が生じることが知られています。

被災後に起こりうる反応

今でも次のような心境になることがありますか？

- ・テレビで地震速報が流れると怖くなりドキドキする
- ・大型車両が通った揺れに、身体がビクツと反応する
- ・道路のひび割れなどを見ると怖くなる
- ・思い出させるものに近寄らない
- ・自分だけ楽しい思いをして申し訳なく感じる
- ・言葉では言い表せない悲しみを感じる
- ・「自分は何もできなかった」と無力感に襲われる
- ・妙に気分が高揚する

これらの心境は、大きな災害を経験した後に生じる「当然の反応」です。必ずしも「こころの病気のサイン」ではありません。しかし、苦痛に感じて日常生活に支障が出たり、大量のお酒で気を紛らわしているなどの場合は注意が必要です。

リラクゼーション法を 実践しましょう

呼吸と感情は、深く関係しています。脈拍が自分で制御できないのに対し、呼吸は自分でもある程度調節できます。呼吸は、不安や緊張状態で早くなり、リラックス状態で早くなり、リラックス状態

ではゆっくりになります。そのため、意識的にゆっくり呼吸することで、心身をリラックス状態に導くことができます。

リラクゼーション呼吸法

① 鼻から

1. 2. 3. 4.

4秒かけて鼻から息を吸い込む

② 口から

5. 6. 7. 8. 9. 10.

6秒かけて口からゆっくり息を吐き出す

・①と②を数回繰り返してください。

・息を吐く時間を長くすることがポイントです。

リラクゼーションのほかに、つらい思いは一人で抱え込まないことが大切です。健康推進グループでは、随時相談を受け付けています。遠慮なくご連絡ください。