

災害時のメンタルヘルス【災害派遣医療ケアチーム用 簡易マニュアル】

■災害後、次のような症状を呈している子どもがいませんか？

- # 表情が少なく、ぼーっとしていることが多い【感情の麻痺】
- # 話をしなくなったり、必要以上に怯えている【過緊張】
- # 突然興奮したり、パニック状態になる【フラッシュバック】
- # 突然人が変わったようになり、現実でないことを言い出す【解離】
- # そわそわして落ち着きがなくなり、少しの刺激でも過敏に強く反応する【易刺激性】
- # いらいらして暴れたりする【焦燥感、自制困難】
- # 吐き気や腹痛、めまい、息苦しさ、頭痛、頻尿、おねしょ、眠れない、体の一部がうまく動かさない、等の症状を強く訴える【症状の身体化】
- # 今まで言うことを聞いていた子が、甘えが強くなり、ぐずってわがままを言う。逆に、気の強かった子が急に素直になってしまった【退行、罪悪感や無力感】

こうした症状は「急性ストレス反応」、または長期化した際には「心的外傷後ストレス障害」である可能性があります！

子どもが非常に強い恐怖の体験をした時におこる、こころが混乱した状態です。

その対応の基本は「安全・安心・安眠」です。

■具体的な対応

- ◎「もう大丈夫」「みんなが守ってあげるからね」と、繰り返し安全感を強調しましょう。
- ◎できるだけ子どもを一人にしないよう、配慮してあげましょう。
- ◎身体を丁寧に診察し、身体化された症状には適切な治療と手当てを行いましょう。医療行為だけでなく、痛いところをさするなどの身体ケアを勧めましょう。
- ◎「あなたはちっとも悪くないよ」「今はいろいろできなくても、ちっとも恥ずかしいことじゃないよ」と声をかけ、罪悪感や無力感を払しょくしてあげましょう。
- ◎充分睡眠がとれているか問診し、睡眠環境を整えましょう。不眠がひどかったり、夜驚・夢遊など睡眠時随伴症候があるときには、専門家にコンサルトしてください。
- ◎災害体験を無理に話すことを促さないようにしましょう。また、災害を想起してしまうような体験への暴露（マスコミのインタビューや、災害映像を繰り返し見る、避難訓練に参加させる等）は避けてあげるよう、指示しましょう。
- ◎「悲しい時は泣いていいよ」と保証し、子どもの方から災害体験を話してきた時には、黙ってそれを傾聴し、口をはさんだり、遮ったりしないようにしましょう。
- ◎「がんばれ」「元気にならないとみんな悲しむよ」等と過剰に励ましたり、「命があったからラッキーだったんだよ」「こんなことはなかったと思おう」等と、現実を否定または歪曲するような声掛けは慎みましょう。
- ◎子どもが安心して生活するためには、安心して遊べるのが役に立ちます。少し騒がしくても我慢して見守ってくれるように周囲の大人への依頼をお願いします。

こうした対応は、少なくとも災害から2・3カ月～半年必要になります。そのつもりで周囲の人々に、対応を継続するよう指示してあげてください。また、症状があまりにも強かったり、悪化してくる場合には、専門の医療機関に相談するよう伝えてください。

http://homepage2.nifty.com/jspp/jspp_website/JSPP_zai_hai_yong_gong_youfairu.html