

【救護－4】大震災と惨事ストレス

被災地から帰った災害ボランティアのみなさまへ

この度の大変な災害発生に際し、駆けつけて、支援活動につくされたこと、本当にありがとうございます。

災害ボランティアとして活動された方々の中には、ストレスによる心の変化が起こることがあります。ご一読ください。

【大災害と惨事ストレス】

- 大きな災害にあり、またはその場で活動することで、からだや気持ちに様々な変化(ストレス反応)が起こることがあります。これらの反応は、直接災害に関わったときだけでなく、被災された方から間接的にさまざまな災害体験を聞くことによっても生じることがあります。

あらわれ方や強さは人によって異なりますが、誰にでも起こります。この変化は、傷ついた体や心が回復しようとするときに起こるもので、異常な状況の中で起こる「正常な反応」です。これは「惨事ストレス」と呼ばれるストレス反応の一部です。普通、これらの反応は、時間とともに消えていきますが、時にその状態が長く続き、ふだんの生活や仕事、学業に支障をきたす場合には、カウンセリングや治療の助けをかりて改善できることがあります。

- 災害や事故で活動された皆さんに現われやすい反応は、以下のようなものです。

※以下のような反応が出ても、それはあなたが「弱い」からではありません。

災害に何らかの立場で触れた人には誰にでも起こる反応なのです。

a) 興奮状態が続く

興奮状態が続き、寝つけず気持ちが落ち着かなかったという反応はよく見られます。とくに「自分は役に立たなかったのではないか」などの自分を責める気持ち、「早くまた現場に行かなければ！」というあせりなどが起こりやすくなります。

b) 体験を思い出す

折に触れ、現場のことを思い出し、フラッシュバック（突然とても鮮明に現場の情景や人の言葉が思い出されたり、夢に見たりする現象）が起こることがあります。

c) 思い出すことを避けようとする

現場で起こったことについて、人に聞かれることも、思い出すこともわずらわしくなることがあります。記憶があいまいになったり、現場に関する報道を見たくなくなったりすることもあります。

d) 身体の不調

眠れなくなったり、頭痛や肩こり、めまいなどが起こることがあります。疲れやすく、仕事や学業に集中できなくなった方もいます。