

Topic 5. 非常時の心構え

近年、地震や津波、台風、豪雨、そして感染症など、さまざまな災害が多発しています。自然災害だけでなく交通事故、事件などにある日突然巻き込まれるということも起こりえます。いつ自分がその当事者(被害者にも加害者にも)になるかもしれません。こういった時、こころはどのような反応をし、どのように回復していくのでしょうか。そのために何が必要なのでしょうか。ここでは、非常時の心構えについてみなさんに知っておいてもらいたいことをいくつか紹介したいと思います。

1.事件・事故・災害に巻き込まれた時

みなさんは事件や事故に巻き込まれた時のことを考えたことがあるでしょうか。もしかするとすでに経験のある方もいるかもしれません。ごく普通の日常がある日突然奪われてしまうという経験は、想像の範囲を超えて生活を変えてしまいます。家族や親しい人が今まで通りの生活ができなくなったりするかもしれません。場合によっては家族や親しい人を失ってしまうかもしれません。

「兵庫県こころのケアセンター」のウェブサイトでは、「こころも『ケガ』をします」と書かれています。「災害や事故・事件によるショックで、こころは大きなケガをしてしまいます。こころがケガをすると色々なことが起こります。些細なことでイライラする、夜眠れない、その時の夢を繰り返し見る、その時の光景が何度も思い浮かぶ、誰とも話す気にならない・・・などなど。また、からだの調子にも影響することがあります。これらは多くの場合は自然に回復していきませんが、回復までに長い時間がかかることがあります」(<http://www.j-hits.org/kokoro/index.html> 2020年11月30日)。生活が変わってしまい、新しい生活になじむのには時間がかかるため、投げやりな気持ちになったり、生活が不規則になったり、薬やお酒に依存するようになったりすることがあります。そんな時、健康な生活に戻るためにできることとして、以下のことが推奨されています。

その1. ちょっと一休み。

全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。

その2. 気持ちを言葉にしてみよう。

自然な感情を抑え込んでいると、こころとからだに悪い影響を与えることがあります。

その3. 回復の速さは人それぞれ違います。

なかなか立ち直れない人がいても、せかさないで見守ってあげましょう。

その4. 専門家に相談してみよう。

身近な人にさえ打ち明けられない気持ちでも、専門家ならじっくり聞いてくれるはずですよ。
ためらわずに相談してみよう。

これは、どんな喪失体験の場合にも言えることです。もしもあなたやあなたの大切な人、親しい人がなんらかの事件・事故・災害にまきこまれてつらい思いをしていたら、この4つを思い出してください。そして、専門家に相談してみようと思った時にはカウンセリングルームを利用してみることを考えてみてほしいと思います。