

# 1 心のケアの基本事項

何をするか	○地域に居住する障がい者や通院患者の病状再燃予防 ○災害時のストレス、避難生活のストレスから生じる新たな精神的不調への早期介入 ○新たな精神的不調が生じないような心理教育や普及啓発
目 標	○地域のソーシャルサポートネットワークに結び付けるという長期的な視点を持った支援
心の反応	<p><b>【災害時の心の反応】</b> 多くは災害直後に誰にでも起こりうる正常な反応であり、時間とともに軽減します。</p> <p>心理・感情面</p> <p>不眠・悪夢 / 強い不安・恐怖 / 意欲の減退・孤立感 / イライラ感・怒りっぽさ / 気分の落ち込み・自責感 /</p> <p>思考面</p> <p>集中力の低下 / 無気力 / 判断力・決断力の低下 / 混乱して思い出せない / 選択肢や優先順位を考えたり選択することができない /</p> <p>行動の変化</p> <p>神経過敏 / ささいな事でけんかになる / 食欲低下や過食 / 子ども返り / ひきこもり /</p> <p>身体面</p> <p>頭痛・胸痛・筋肉痛 / 動悸・震え・発汗 / 下痢・胃痛 / だるい・めまい・吐き気 / 風邪を引きやすい / 持病の悪化 /</p> <p><b>【治療が必要な反応や障害】</b> 日常生活に大きな支障を来し、長引く場合は治療が必要です。 早期：急性ストレス反応、急性ストレス障害、治療中の精神疾患の悪化等 長期：抑うつ状態、PTSD、複雑性悲嘆、アルコール依存症等</p>
支援の留意点	○良識あるふるまいを保つこと ○被災者の気持ち、考え、生活を優先させること ○共感的態度、生活の苦勞や体の健康への不安にも耳を傾ける ○ニーズ把握・ケアを焦って被災者に必要以上の負担をかけないこと ○二次被害をできるだけ与えないように配慮すること ○集団のスクリーニングは最小限にし、実施の際は十分に説明する ○必要に応じて外部からの支援を要請すること ○支援者自身のセルフケアを行う

## 2 各段階における対応

### フェーズ0 発生直後から概ね24時間

市町村	保健所	医療機関
1 初動体制の確立 〔2 救助活動〕 3 被災状況の把握	1 初動体制の確立 〔2 救助活動〕 3 被災状況の把握	1 初動体制の確立 2 救助活動 3 被災状況の把握
		社会福祉関係機関
		1 初動体制の確立 2 救助活動 3 被災状況の確認
		教育機関
		1 初動体制の確立 2 救助活動 3 被災状況の把握
		精神保健福祉センター
		1 初動体制の確立 〔2 救助活動〕 3 被災状況の把握
主な対策	① 初動体制の確立 〔② 救助活動〕 ③ 被災状況の把握	
具体的な支援活動	① 安全の確保・正確な情報収集と情報提供 ② 安心感の提供（社会的支え） ③ 心のケア体制の検討	

〔 〕内は心のケア以外の活動

### POINT

### 心のケア体制の検討

災害規模  公所の被災状況  
などを把握し、どのような体制で  
実施するか検討します。

- ・市町村単位で対応
- ・管轄保健所の支援が必要
- ・全県からの支援が必要
- ・県外からの支援が必要