

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:39 2010・12・1

## ○大雪

ついに月めくりカレンダーも、ラスト1枚となってしまいました。何かと慌ただしい「師走」がやってきましたね。冬になると空気が澄んで、景色がきれいに映ります。風の色も変わるので、視覚からも寒さを感じることができます。夜空の星も冬が一番きれいに見えるものです。

さて、12月7日は二十四節気の1つである“大雪”です。大雪は雪が激しく降り始める時期とされています。なんだか古くから続く天気予報のようで、7日に本当に雪が降ってくるのではないかと心のどこかでわくわくしています。近年は温暖化の影響なのか、私が子どもだった頃と比べて積雪量がぐんと減ったように感じます。私が大きくなっただけなのでしょうが…。そろそろ冬本番の積雪に備えた準備が“大切”ですね！



## ○ふたご座流星群☆

11月には、「しし座流星群」のピークがありましたが、流れ星を見た人はいますでしょうか。しし座流星群を見逃した人にもまだチャンスはあります！今月は、ふたご座流星群の出番です。12月14日～15日にかけて、ふたご座流星群が流星活動のピークを迎えるのだそうです。たくさんの流れ星が夜空に流れるので、流れ星を見るチャンスです！夜中にはちょうど真上から降り注ぐことが期待されています。ふたご座流星群から流れる流星の量は近年増加しているからです、今年もたくさんの流れ星を見ることができたら良いなと思います。曇りや雪では流れ星を見つけることが難しくなってしまうので、ぜひ晴れて欲しいと思います。みなさんには叶えたい願いがありますか？風をひかないよう寒さ対策をしっかりと、流れ星に願いを託してみるのも良いかもしれませんね。“努力を怠っていなければ”その願いは叶うかもしれません！

## ○断捨離しませんか？

行事が目白押しの12月ですが、みなさんは毎年12月にどのようなことを行っていますか？年賀状を書き始める人、新年のカレンダーを購入する人もいますでしょうし、クリスマス会や忘年会などを心待ちにしている人もいると思います。12月は毎年あっという間に過ぎてしまう印象がありますが、そんな中で私が必ずしなくてはと思うことは大掃除です。今年は“断捨離”という言葉が流行語にノミネートされていました。断捨離は、自分とモノとの関係を問い直し、不要なモノとの関係を“断ち・捨て・離れる”ことで、片付けるという行為とは異なるようです。思い切ってモノを手放すことで人生の新陳代謝が促されるのだそうです。みなさんには仕舞い込んだままのモノはありませんか？私は考えてみると捨てられずにいるものがたくさんあります。本はどんどん増えていく一方ですし、愛着のあるモノはなかなか捨てられません。ただ仕舞い込んでいるだけなら、スパッと捨てることも必要なかもしれません。今年の大掃除には、“断捨離”をよく勉強してからのぞみたいと思います！！



## § 20 : 災害とこころの健康

日本は、火山の噴火や地震、津波、水害、土砂崩れなど、自然災害の多い国といわれています。2000年3月31日には有珠山が噴火しました。私たちにとって災害は人ごとではありません。災害は人のこころに影響を与えます。今回は災害と心の健康について考えていきたいと思います。

### ○災害とストレス反応



災害は、強いストレスを引き起こす原因となります。その結果、被災者の心に様々な影響を与えます。被災直後に、恐怖や緊張、気が滅入るといのは、私たち人間の当然の反応です。被災から3日間位までの間は、ショックから茫然自失の状態になります。緊張した状態が続いて、疲れを感じにくくなります。その後、被災者間に連帯感や仲間意識が強まり復旧活動に積極的に取り組むようになります。その一方で、イライラや落ち着きのなさ、災害の恐怖が再び襲い、吐き気や震えがおこることがあります。災害直後の混乱がおさまり復旧がはじまると、被災者の間に格差が生まれ、復旧から取り残された人が恵まれた立場の人に対して怒りを向ける傾向がみられます。避難所生活等での疲れから、無力感や怒り、抑うつ気分、悲しみに包まれることがあります。不眠や食欲不振、動悸、嘔吐など、身体症状としてあらわれることもあります。復旧が進み生活や将来の見通しが立つようになると、フラッシュバックがおこることはありますが徐々に回復していきます。しかし、回復が遅れたり、症状が長期化する場合にはPTSDに陥る可能性があります。(PTSDについては、次回詳しく考えたいと思います。)

フラッシュバック：過去の出来事をあたかも再び体験しているように思い出すこと



### ○子どものストレス反応

子どもは大人に比べて心身ともに未発達であり、状況を多面的に捉えることが難しいです。しかし、災害によって生じる恐怖体験や喪失体験は大人よりも大きく、避難所での生活など環境の変化に敏感に反応しやすい傾向があります。そのために、災害によってこころに生じる衝撃は大人よりも子どもの方が大きいと考えられています。

子どものストレス反応は、身体症状や行動に表れやすく、おねしょ(夜尿)や食欲の不振、頭痛がよくみられます。心の反応としては、暗闇を怖がる、おびえる、親と離れることができない、不機嫌、眠りが浅いなどがあげられます。どのようなストレス反応があらわれるかは、子どもの年齢によっても違いがあります。通常は、およそ2カ月後には心身の反応が減少してきます。長期化するようであれば、大人同様PTSDに陥る可能性があります。

#### \*子どものストレス反応\*

夜泣き・物音に敏感になる・親にしがみつくと・過度に泣き叫ぶ・過度に甘える・パニックになる  
食欲不振や過食、偏食など食行動の異常・集中力の低下・話しかけられることを嫌がる  
会話を避けるようになる・感情の鈍磨(感情が乏しくなる)・集団への不適応 など

クリスマス関連のCMが増えましたね。子どもがおもちゃ屋さんのチラシに夢中

なっているすきに、お父さんお母さんは、クリスマスの作戦会議を行うのでしょうか。



\*朝早く目が覚めて眠れなくなる人はいませんか？ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会