

# こころの健康づくりのポイント

生活の中にちょっとした気遣いや工夫を取り入れることで、こころやからだの不調を予防したり和らげたりすることができます。たとえば以下のようなことを意識してみませんか。

## ストレスを感じていることを認める

自分の辛さはまず自分自身が受け止めてあげましょう。

## 物事に優先順位をつける

一度に何もかもはできません。考えること、やることを整理して、一つずつ取り組みましょう。

## 何でも自分だけで抱え込まない

一人でできることには限界があります。限界を感じたら誰かに援助を求め、助けを借りることが必要です。

## 肩の力を抜いて、マイペースの生活を心がける

「～しなくてはならない」「～すべきだ」とこだわらず、その時々自分自身をそのまま許す・認めること、「まあいいか」と自分自身に言い聞かせて休憩することも必要です。

## 自分の体調や健康を無視するのをやめる

スーパーマンになることはできません。たまに無理をすることがあっても無茶はしないようにしましょう。無理した後は休むなどバランスをとりましょう。

## 生活や身体・精神面の変化に注意する

何かいつもと違う時には、思っている以上に心身が疲れているものです。無理せず自分自身をねぎらいましょう。

## ふと立ち止まって自分や家族のための時間を作る

忙しいと思っているときこそ、ちょっと立ち止まってオンとオフの切り替えをしましょう。

### コラム4 《地域住民でありながら住民の支援にあたる方(町内会役員や民生委員など)へ》

災害後のこころとからだの変化は支援者にもあてはまることです。支援に懸命になるあまり、こころやからだが多量辛くても無理をして頑張ってしまうことがあります。また支援者は、たとえ自分自身が被災していてもそのことの自覚を持ちにくく、自分へのケアが後回しになってしまうことがあります。我慢して頑張り続けると、こころのバランスを崩してしまい、バーンアウト(燃えつき症候群)になってしまいます。燃えつきてしまう前に自分の心身の状態にも目を向けて、休養やストレス解消をこころがけましょう。一人で抱え込まずに、チームで相談して支援したり、支援者同士でお互いのことを気遣うことも大切です。

#### <支援者の燃えつきを防ぐ3原則>

- ① 一人で抱え込まない
- ② 自分の限界を知る
- ③ ペースを守る

# こんなときは相談を

災害などを体験すると誰でも調子を崩したり様々な反応が起きたりする可能性があります。多くの場合、それらの状態は時間の経過とともに軽減していきます。またセルフケア(P.4~5)を心がけることで改善することができます。しかしそのような状態が長引いてなかなか改善しなかったり、改善したと思っても再び反応が出たり、何年か経ってから反応が出るような場合もあります。不調が続き、強い苦痛を感じたり日常生活がうまく送れないような場合は相談機関や医療機関へ相談しましょう。

## 1. 不調が続く

### こころの不調

- 悲しさ、孤独感が強くなる
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 集中力がなくなる
- 自分を責める
- 悪い夢を見る

### からだの不調

- 眠れない
- 食欲がない
- 頭痛や、めまい
- 胸が苦しくなる
- 血圧が上がる

### 行動の変化

- 表情が乏しくなり、笑顔が少なくなる
- 言葉数が減る
- 人に会うのが面倒くさくなる
- 落ち着きがなくなる

### トラウマ反応

#### 再体験

- 思い出したくない体験を生々しい感覚とともに思い出す
- 悪い夢を見る

#### 回避

- 災害のあった場所に行くことや、災害を連想させることを極端に避ける

#### 過覚醒

- 緊張した状態が続く
- 寝つきが悪くなったり眠れなくなったりする
- 物音などに敏感になる
- イライラしたり、怒りっぽくなる



※トラウマ反応: 災害や事故・犯罪・暴力など突然の衝撃的出来事(トラウマ体験)を受けた後にこころや身体に生じる反応のことを言います。

## コラム5 《PTSDとは》

自然災害や犯罪被害など、生命をおびやかされるような事態に直面した後、その体験を繰り返し思い出したり、体験を思い出させるものを避けたいとなったり、過敏でイライラしやすくなるなどの反応をトラウマ反応と呼びます。災害直後1か月以内に重症な反応が出る状態はASD(急性ストレス障害)と呼ばれます。さらに1か月以上反応が持続する状態はPTSD(心的外傷後ストレス障害)と呼ばれ、専門的なケアが必要になります。

このような症状は、災害の直後からだけでなく、災害後数週間から数か月の潜伏期間を経て発症することもあります。また、生命に危険の及ぶような体験をした本人だけでなく、その場を目撃したり話を聞いた方に起こることもあります。

## 2. 深い悲しみが続く

大切な人を亡くしたあとに、辛く悲しい気持ちが続くのは自然なことです。また重大な喪失の後には、悲しみ以外にも怒りや後悔、自責感、落ち込みなどあらゆる感情がわき、不眠や極度の疲労感などからだにも様々な症状が現れます。これらは「悲嘆」と呼ばれ、死別などの喪失に対する自然で正常な反応です。こうした反応からの回復とは、その出来事を忘れることでも、その苦痛が二度と起こらないようにすることでもありません。何年たっても悲しみは残るものですし、大切な人のことはいつまでも忘れることはありません。

しかし、悲嘆があまりに長く続くと、健康上さまざまな問題が生じることがあります。もし何か月間も下記のような項目に当てはまり、日常生活に支障が出ている場合には、相談機関や医療機関に相談しましょう。

- 生きている意味が見出せない
- 大切な人と一緒に死んでしまえば良かったと感じる
- 大切な人の死は自分のせいだったと強く感じる、その思いで自分自身をしばしば責める
- 通常の日常生活が送れない
- 感情がなくなったかのような麻痺した感覚が続く
- 他人を信頼することができない
- 人と会ったり接したりすることができない
- 心身の不調が長く続いている
- アルコールやたばこ、薬の量が増えている

## 3. お酒の飲み方に問題がある

お酒には、寝付きをよくしたり、不安をやわらげたり、うつうつとした気持ちをまぎらわすのに役立つといった作用があります。

そのため災害後には、気分の落ち込みを解消したり、眠れないときの対処としてお酒を飲もうと考える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、寝酒をすると眠りは浅くなり睡眠の質が低下し、不眠が悪化することがあります。また飲酒によって抑うつ的な気分が強まることもあります。

さらにお酒を飲むことが習慣になっていくと、飲んでいる本人のこころやからだだけでなく、周囲の人たちへも様々な問題（アルコール関連問題）が引き起こされることがあります。アルコール関連問題には、以下のようなものがあります。

- 脳やこころの病（アルコール依存症やうつ病、認知症、睡眠障害、自殺を考えるなど）
- 臓器障害（肝臓疾患や膵臓疾患、胃潰瘍など）
- 生活習慣病（高血圧や糖尿病、高脂血症や痛風など）
- 周囲への影響（家族内不和や暴言暴力、飲酒運転や事故など）

気分の落ち込みや不眠には、お酒でまぎらわすのではなく別の方法で対処する必要があります。ご自身や周囲の方のお酒の問題で悩んだときは、抱え込まずに相談機関や医療機関に相談しましょう。

# 相談機関一覧

## こころの健康に関する総合相談窓口

### ◆精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台） TEL.022-265-2191

※ホームページに仙台市の精神保健福祉全般に関する情報を掲載しています。  
<http://www.city.sendai.jp/d01/heartport.html>

はあとぼーと



**ナイトライン**  
(022) 217-2279  
 時間 18:00~22:00

**こころの健康について**  
**電話でご相談ください。**

**はあとライン**  
(平日のみ)  
(022) 265-2229  
 受付時間 10:00~12:00 13:00~16:00

### ◆保健福祉センター・総合支所

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| ●青葉区保健福祉センター (代)022-225-7211  | ●太白区保健福祉センター (代)022-247-1111 |
| ●青葉区宮城総合支所 (代)022-392-2111    | ●太白区秋保総合支所 (代)022-399-2111   |
| ●宮城野区保健福祉センター (代)022-291-2111 | ●泉区保健福祉センター (代)022-372-3111  |
| ●若林区保健福祉センター (代)022-282-1111  |                              |

※子育て・健康に関することは家庭健康課へ、障害のある方・高齢の方に関することは障害高齢課へご相談ください。  
 総合支所ではどちらも保健福祉課へご相談ください。

### ◆宮城県精神保健福祉センター（仙台市外にお住まいの方） 0229-23-1603

## その他の相談窓口

相談内容	窓 口	電話番号	受付時間等
こころの悩み 孤独感、生きているのが辛い・・・	仙台いのちの電話	022-718-4343	24時間年中無休
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日、8時～翌朝8時
	仙台市こころの絆センター (仙台市自殺予防情報センター)	022-225-5560	平日9時～17時
子ども・育児 子ども自身の悩み、育児・子育て	仙台市児童相談所	022-718-2580	平日8時半～17時
	仙台市子供相談支援センター	022-262-4828	平日8時半～18時
生活・経済問題 多重債務問題、法律的なこと	仙台弁護士会法律相談センター	022-223-2383	平日10～15時、月・木曜日18～20時
	日本司法支援センター (法テラス)・サポートダイヤル	0570-078374	平日9～21時、土曜9～17時
	宮城県司法書士会 総合相談センター	電話相談 022-221-6870 0120-216-870	平日13～20時
家族関係 夫婦関係、配偶者(パートナー) からの暴力、離婚問題等	宮城県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	022-256-0965	平日8時半～17時 (面接は予約制)
	エル・ソーラ仙台	022-268-8302 022-224-8702	面接相談／月～土9～17時(予約制) 火曜日は夜間相談あり 相談電話／月・水～土9時～15時半

※平成26年11月現在。上記連絡先については変更となる可能性があります。最新の情報およびその他の相談先については精神保健福祉総合センター、各区保健福祉センター、各総合支所にお問い合わせ下さい。

※特に記載のない場合は祝日・年末年始はお休みです。