

あんどおりすの防災四季だより
第62回 放送日：2020.6.7.（日）
パーソナリティー：あんどおりす
テーマ：災害時のメンタルケア



「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどおりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

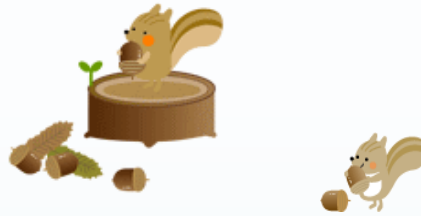
新型コロナウイルス感染症対策

自粛生活のストレスに寄りそう

災害時における精神医療の専門家

からのアドバイス





今週も自宅からの収録でお届けいたします。

今週は、新型コロナ禍における、
災害時の心のケアという事について
お伝えしたいと思っています。

ちょうど先日、自分が主催してZoomでオンラインの講演会を開きました。

その時講演をお願いしたのが、

防災に取り組む精神科医の、河嶋譲先生です。(※)

(※)河嶋譲先生

半蔵門のびすこどもクリニック 副院長

<https://nobisuko.jp/%E5%8C%BB%E5%B8%AB%E7%B4%B9%E4%BB%8B>

厚生労働省DMAT(ディーマツト)事務局

<http://www.dmat.jp/dmat/dmat.html>



DPAT(ディーパツト)事務局

<https://www.dpat.jp/dpat.php>



日本赤十字社医療センター

メンタルヘルス科 非常勤医師

河鳶先生は、



最近ではNHKの情報ワイド番組「あさイチ」に
精神科医のお立場でご出演されていました。

また、マンガ「コウノドリ」の21巻、22巻「災害医療編」の監修
もされています。

コウノドリでは、DMATのことなどが詳しく描いてあって、災
害時医療の事がとても良く分かるページなのでお薦めです。

なぜ河鳶先生と知り合いになったかというと、

「災害時の心のケア」の専門家向け研修というのを数多く開
催されていて、私がその研修を受けていたからです。

子どもたち、親たちの心のストレスがある、

この「新型コロナ禍」の時期という事で

講演をお願いしました。

その内容をちょっとお伝えしていきたいと思います。



こんなことがストレスに



今、感染症対策下での生活では、

友達に会えない

つまらない

コロナが怖い

生活リズム崩れた

体力が落ちた

勉強が追いつかなくなる...

など、子どもたちの心に変化が現れています。

大人の方も

収入の事が気になるとか、

色々イライラしてしまう。

などという事がありますよね。



ストレスの症状を知っておこう

災害の後も同じようなことが起こるんです。

一般的に子どもたちに起こるストレスには
どういうものがあるかを知っておくことが、

今の状況においても
対応、対策を取りやすくなります。

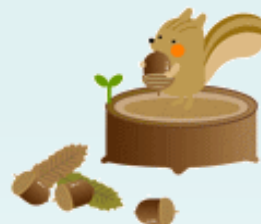


例えば

しがみついて離れない

赤ちゃん返りなどは、

わりと幅広い年代の子どもたちにあるんです。





年齢によって違うストレス症状



4歳～6歳頃のお子さんは、「マジカルシンキング」(魔術的思考)という考え方をしがちなのだそうです。

どんなものかという、例えば新型コロナとか災害とかそういう困ったことが起こったのは、

「私が何かをしたからこうなった。自分のせいじゃないか!？」という風に自分を責めてしまう。

それをマジカルシンキングと言うのだそうです。

そのような反応が起こりやすくなります。



7歳～12歳頃になるとちょっと大人に近づいてきているので、攻撃性やいらだちが出てきます。

13歳以上になると、責任感が強くなってきている分、自滅的行動や攻撃性が出てきたりします。

なるほどね、大人でもそうだな。という風に思って聞きました。

災害ごっこ遊びは、止めないで



子ども達の特徴として、
災害時に良く「津波ごっこ」や「地震ごっこ」をする
んです。
それは、止めなくていいんだよという風に言われて
います。

子ども達は、「ごっこ遊び」をすることで、
心を回復することができると言われてい
るのです。



寄り添う

今この時期、新型コロナウイルスの歌遊びが流行って、
♪コ～ロナコロナと呼して歌ったりすることが結構ある
そうなんですネ。

不謹慎だから歌っちゃだめよと、止たくなるのですが、

そんな時には、「ぜひ寄り添ってあげてください」というア
ドバイスをいただきました。

「寄り添う」ということが大事で、つらいことを無理に聞き
出すと、逆にトラウマになってしまうのだそうです。

災害後の報道で、被災者にマイクを向け、
細かく聞き出したりする場面がありますよね。



あれは、余りやらない方が良いという事です。





かけてほしい言葉



子どもに向けても親に向けても、
自分がほしい言葉がけとしても、
良い言葉がけというのがあります。
「何かお手伝いすることありますかあ？」とか、
「何ができるか、一緒に考えてみよう」
そういう言葉が良いのだそうです。

避けたい言葉

逆に、こうなさいとか
こうすればいいよって言われすぎると、
相手のできることを奪ってしまうことになり
自己肯定感が下がるんだそうですね。

そうすると回復する力が弱くなったりするので
あまりアドバイスしすぎないこと。
傾聴するということですね。



傾聴のコツ



相手の言っている「キーワード」を繰り返すのがポイントだそうです。

傾聴で、良く聞いてあげるパターンとしてあるのが、相手の言っている言葉をオウム返しする。です。

あんまりすべての言葉をただオウム返しすると、寄り添いを感じなかったり、逆にクドイと思われたりします。

なので、キーワード

「不安なんだね～」とか

「辛いんだね」など、

相手の言葉からキーワードを探して、

それを繰り返すことがポイントだそうです。



リセット



休息を取るために、
身体の反応を変えるのが結構有効です。

例えば、
朝晩の生活のリズムが乱れている時には、
朝日を30分浴びましょう。

メラトニン(※1)という物質の分泌が抑制されて、
体内時計がリセットされ、目覚めが良くなり、
活動スタンバイです。

- (※1)メラトニン 厚生労働省 e-ヘルスネット
- <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-062.html>



朝日を浴びよう



30分ほど朝日を浴びると、
メラトニンの分泌が抑制されます。
14～16時間後に体内時計からの指令で
再びメラトニンが分泌され、良い眠りを誘います。

身体も休まりますね。そのサイクルで、
目覚めが良くなるというわけです。

朝日を浴びることは、
治療として行われていて、効果があるとのことですよ。

講演に参加している方の中には、民間療法かと思っ
ていた。というような声もありましたが、

朝日を30分浴びる。
ぜひ皆さんもやってみてください。



承認のススメ



毎日の生活の中で、今日できた小さなことでも、ほめてあげるのが良いそうです。

「ちゃんと手を洗えたね」とか、「笑顔が出たね～」などとほめて認めてあげる。

加点方式というのでも考えてみていただければと思います。

ルールは自分で決めよう



良くあるのが、
ゲームとどう付き合うの？ ということなんです。

ゲームで人と繋がっている場合があります。

無理に止めるよりも、
ちゃんと自分でルールを決めてやりなさい」
という対応をしていくのが良いとのこと。



どんなルール？



時間のルールって言うのは良く言われますね。

リビングとかね家族みんなが見える場所でやること。など、
場所も決めてやってみる。

時間にしても、場所にしても、
本人が決めるという風になると



自己肯定感を奪わないし、
本人が何とか守ろうとしますので、

やってみていただければと思います。

精神科医の河嶋譲先生のアドバイスをお伝えしました。



(TEXT/はしも)