



(東北大学 災害科学国際研究所 災害精神医学分野教授 富田博秋先生)

### <10月6日>

\* 東日本大震災後にみられるメンタルの問題について

震災の後、当時の体験が辛い気持ちや身体の反応とともに思い出されることなどが続くことも少なくなく、「心的外傷後ストレス反応」と呼ばれています。

また、大事な方を失うことは他の人が想像する以上の影響を心身にもたらすことが知られ「悲嘆反応」と呼ばれます。

震災による住まい、仕事、学業などの環境の変化によるストレスの心への影響も大きく、不安や抑うつのような心への影響を来す人も多くいます。震災から2年余りが過ぎた今頃になって影響が強まることも少なくありません。

まずは、震災によりどのような心への影響が起こり得るのかを知ることは、自らの、そして、周りの人のメンタルヘルスケアのために大変有用です。

### <10月20日>

\* メンタルケアの大切さ、気を付けるべき点について

震災の健康面への影響から回復するために私達は何に注意したらよいのでしょうか。こころの健康全般にいえることですが、睡眠をとること、休養をしっかりととり、身体をいたわること、アルコールの取り過ぎに注意すること、適度な運動をすること、人といっしょに過ごしたり、話をする時間をとることは震災ストレスからの回復にとてもよいです。

ただし、無理をする必要はありません。震災後のこころの影響は特殊な人に起こるものではなく、誰にでも多かれ少なかれ起こるもので、実際、多くの方に顕著にあらわれているものです。こころの問題について、構えずに人に話したり、相談したりしやすい社会環境を作っていくことが大事だと思います。話を聞いてほしい人、問題を抱えている方は、是非、相談機関、医療機関をご活用ください。