

# こころとからだの元気のために

災害に遭遇し、「家族や友人を失う」、「自宅を失う」などの強い恐怖や衝撃を受けた場合、不安や不眠などのストレス症状が現れることが多くあります。そのような体験をした人たちの心をケアするためにどのような方法があるのか、また、自分自身がストレスを感じたときに自分で対処するにはどのような方法があるのかを考えてみましょう。

## 寄り添うことが私たちにできる心のケア

災害により、心に深い傷を負った人たちに、私たちができる心のケアの支援は、寄り添い、話に耳を傾けることです。そのための、安心できる場を被災者の人たちに提供することです。

東日本大震災の被災地では、避難所や仮設住宅などで、避難生活をしている人たちにリラックスしてもらおうと、ボランティアの人たちがさまざまな活動を行いました。その一つに、足湯でマッサージを行う活動がありました。

仮設住宅にある休憩所では、被災地の人たちが足を湯につけながら、ボランティアの人たちからマッサージを受けていました。

「痛くないですか？」

ボランティアの人が笑顔でたずねると、少し緊張しているようにみえた被災地の人も、ほっとした表情で「いい感じですよ」と答えていました。

それをきっかけに、被災地の人たちは、震災時の様子や家族のこと、今後の生活の不安などを話し始めました。ボランティアの人たちはその話に耳を傾け、「うん、うん」と相づちをうっていました。マッサージが終わると、「ありがとう。ありがとう」と何度もお礼を言う人、「肩をもんでくれた手がとても温かかった。心まで温かくなった」と涙ぐむ人、「今度も必ず来るよ」と別れを惜しむ人などが見られました。

ボランティアに参加した人は、「笑顔で寄り添う」「無理に話しかけようとせず、相手の話に耳を傾ける」など、被災地の人たちへの心配りを忘れず取り組んでいました。人と触れ合うことが心のふれあいにつながっていき、心を少しずつ軽くしていくことを実感していました。



足湯という場を利用して、寄り添う姿勢で被災地の人たちの話に耳を傾けたことが、被災地の人たちの心のケアにつながりました。

避難所で行われた被災者に寄り添った足湯ボランティアの活動  
(福島県郡山市 2011(平成23)年5月15日 震災がつなぐ全国ネットワーク撮影)



## 避難所、仮設巡回重ね 安心して話せる場を

精神科医が病院を出て、人々の日常へ入っていった。それが、阪神・淡路大震災だった。

「震災前は、治療の必要な人を病院で診るのが精神科医だと思っていた」

神戸市中央区にある「兵庫県こころのケアセンター」の研究部長加藤寛(50)は、そう打ち明ける。センターは、震災で注目されるようになった心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの治療に取り組む。全国初の施設として、5年前に開設された。



加藤寛さん。「課題は経験の継承」=神戸市中央区臨浜海岸通1  
(撮影・大森 武)

神戸大で精神医学を学び、震災当時は東京の病院に勤務していた。被災地に入ったのは1週間後。神戸大付属病院を拠点に避難所を回った。

苦い思い出がある。「精神科医と分かった途端、相手は表情が変わり、『要らない』と。受け入れられなかった」

しかし、不眠や恐怖感を訴える人は数多くいた。加藤らは「神経科」の名札を外し、血圧を測ったり、風邪薬を出したりしながら話し掛けた。

神戸大付属病院には、加藤が師事した同大名誉教授の中井久夫(75)がいた。中井は若い医師に繰り返し言った。「孤立していない、見捨てられていない、と被災者に実感してもらうことが第一」

震災の5カ月後。中井が責任者となり、被災者の支援拠点「兵庫県精神保健協会・こころのケアセンター」が神戸に開設された。加藤も東京の病院を退職して加わった。15カ所の地域拠点を置き、職員が仮設住宅の訪問などを重ねた。5年間続いた試みは、現在のセンターに結実する。

そうした14年の年月の中に身を置いてきた加藤が、実感していることがある。「回復を早めるには、生活の安定も不可欠。専門的な心のケアだけでなく、医療機関や支援制度の紹介など、現実的なサポートも必要になる」。加藤は現在、犯罪や事故、児童虐待などで心に傷を負った人々の治療・支援にも当たる。

震災を機に、自らを見詰め直した医療関係者。その過程を1冊の本につづった精神科医がいる。加藤の後輩で、震災時、神戸大付属病院に勤務していた安克昌(故人)だ。

震災翌年、「心の傷を癒すということ」を上梓した。サントリー学芸賞を受けたその著書で、「心の傷は安全な環境で、安全な相手にだけ、少しずつ語られる」と書いた。相手の心をこじ開けるのではなく、安心して話せる場をつくることこそが大事。安の実感は今、多くの人の共通認識になっている。

2000年、がんで世界。まだ39歳だった。

「心の傷を癒すということ」は、精神医学や心理学に任せてすむことではない。それは社会のあり方として、今を生きる私たち全員に問われている」。そんなメッセージを残した。(敬称略)(中島摩子)



中井久夫さん(撮影・斎藤雅志)

神戸新聞 2009(平成21)年1月25日付朝刊1面(兵庫人 挑む) 第22部 被災地からの発信 ④心のケア  
年齢、肩書は当時。漢数字を算用数字に変更しています。

# ストレスとうまく付き合いよう

ストレスとは、外の世界(環境)の原因によって心身に負担がかかった状態のことです。強いストレスが長く続くと、勉強や仕事を手につかなくなったり、心が不調になり、体に頭痛や腹痛などの症状が現れたりします。心身の健康を保つためには、ストレスとうまく付き合い合うことが大切です。ストレスとうまく付き合い方には、いろいろな方法があります。心の健康を保つために、自分にあったストレスとの付き合い方を身につけましょう。

## ストレスとの付き合い方

### 肯定的に物事を考える

困難な場面でも「大変だけど、うまくいっていることは何か」等の問題解決に意識を向ける。

### 気分転換をする

からだを動かしたり、好きな音楽を聴いたり、人と話したり、交流したりする。

### 休憩する

ストレスは心のエネルギーを消耗させるので、ストレスを感じたらゆっくり休むことも必要です。

### 人に相談する

人に相談することで、自分一人で悩んで抱え込んでいたものが軽くなる。

### リラクゼーションの方法を身につける

リラクゼーションはストレス反応を軽減させ、心と体の回復を早める効果がある。

リラクゼーションには、呼吸法、筋弛緩法など、自分でできる方法もあります。

### 呼吸法

ゆっくりと深い呼吸をすることで、リラックスする方法です。呼吸の際、意識を集中させるのは丹田(へその下辺り)です。息をはくときに緊張を一緒に引き出すイメージで行います。

**〈姿勢〉** 背筋をまっすぐ伸ばして座る。正座、あぐら、椅子に座ってでもできる。慣れるまでは、両手を下腹部に当て、お腹がふくらむ感じを意識しながら呼吸すると簡単。

### 〈方法〉

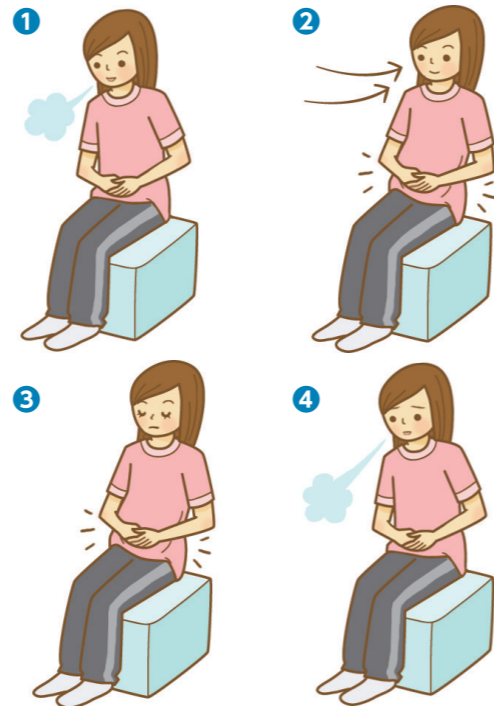
- ①息をはき切る まず、ゆっくり息をはき切る。
- ②息を吸い込む 鼻からお腹がふくらむように、ゆっくり息を吸い込む。
- ③息を止める 少し息を止める。
- ④息をはき出す 口からゆっくり細く長くはく息とともに身体力が抜けていく感じで息をはく。はく息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外に出ていく感じをイメージする。

※ゆったりとしたテンポの曲をかけながら、目をつむった状態で音楽に意識を集中させて行くと、さらに効果的である。

### 〈姿勢〉



### 〈方法〉



### 筋弛緩法

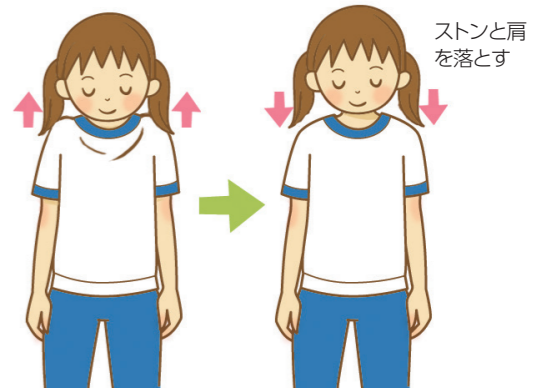
個々の筋肉を意識的に緊張させてから、ゆるめることによって心身をリラックスさせる方法です。

- ①一番楽な姿勢になり目を閉じる(広い場所があれば寝ころぶ)。しばらくゆったりと呼吸する。
- ②リラックスさせたい部位(⑦~⑩)の筋肉に意識を集中させ、数秒間、力を入れて筋肉の緊張を感じ取る。
- ③その緊張をいっきにゆるめる。力を抜いて筋肉のゆるみを感じたら、もう一度繰り返す。

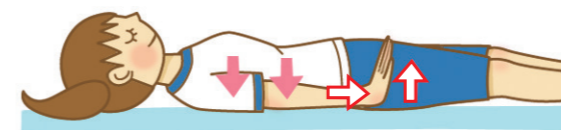
緊張させる段階では全身に力をみなぎらせるのではなく、リラックスさせたい部位に意識を集め、その部位のみを緊張させます。

以上の方法で頭から足先の筋肉まで順を追って《緊張—弛緩》を繰り返しながら、リラクゼーションを行ってみましょう。

⑦ 肩  
肩を持ち上げる



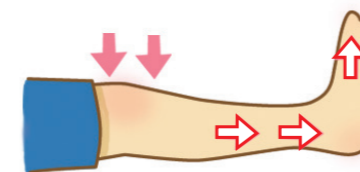
⑧ 腕  
手首を立てるようにする



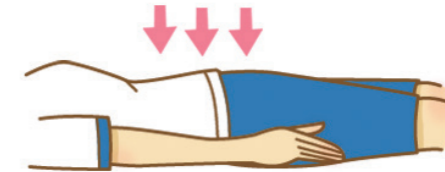
⑨ 顔  
顔にしわをよせるようにする



⑩ 脚  
足首を立てるようにする



⑪ 腰  
お腹に力を入れる



➡ 筋肉を緊張させる部分  
⇨ 力を入れる方向

## 被災地の中学校でのリラクゼーション

「久しぶりにリラックスできた」「からだ全体がポカポカしてきた」「ストレスを感じたら、またやってみようと思った」「家でもやっていきたい」  
東日本大震災の被災地の学校では、震災の影響で、ストレスを抱えている人が多くいます。ストレスを軽減するための取り組みとして、呼吸法や筋弛緩法などのリラクゼーションが行われています。



宮城県岩沼市立玉浦中学校でのリラクゼーション