

令和 6 年能登半島地震で被災された方々へ

震災により亡くなられた方々のご冥福を深くお祈り申し上げますとともに、ご遺族の皆さまに心よりお悔やみ申し上げます。また被害に遭われたすべての皆様、そのご家族及び関係の皆さまに心よりお見舞いを申し上げます。

皆様の心の不調に対しまして、いくつかのアドバイスをさせていただきますので、ご参考になさってください。

1. 過度に気分が落ち込まないようにするためには

被災してしばらくの間は、気持ちが張り詰めていて、比較的無理が利く時期だと言われています。しかし、あまり頑張りすぎますと、後でうつ状態、ひいてはうつ病になることもあります。些細なことでもいいので、できるだけ普段の習慣を取り戻すように心がけるとよいでしょう。身近な人たちとつながり、辛い気持ちや悲しい気持ちなどを抱え込まずに、お互い話をしあうとよいでしょう。

2. 周りの人がうつ状態になっていないか気づくためには

被災した直後にうつ状態になる人は少ないと言われています。安全や安心感を取り戻してきた頃に、緊張の糸が切れるようにうつ状態を生じることがあります。これからもお互い気遣いあっていただければと思います。落ち込んでいることを自ら口にする人はあまりいません。何となくふさぎ込んでいる、いつもより動けないなどの兆候は要注意です。そういう時には「落ち込んでいない?」「いつでも力になるよ」「無理しないでね」というような声掛けするとよいでしょう。また、自分を傷つけない気持ち、死んでしまいたい気持ち、誰かの後を追いたい気持ちなどをこぼすようなことがあれば、専門家に相談するとよいでしょう。

3. お子さんのこころのケアについて

お子さんのこころの反応は年齢によって異なります。多くのお子さんの変化は一時的で、安全などが確保されるようになるにつれ回復します。早い回復のためには、普段通りの生活をできるだけ心がけるとよいでしょう。安心して遊ぶことができる環境づくりも重要と思われます。既に現地入りしているボランティアや NGO の人たちにも協力してもらい、遊び場の環境を整えるとよいでしょう。余裕がある大人と一緒に遊んであげるとよいでしょう。なかには、災害に関連する遊びを好む子どもがいます。しかし、決して眉をひそめないでください。専門家によると、これは回復に必要なプロセスと考えられています。暴走する場合だけやめさせるようにして、しばらくは温かく見守ってあげてください。

恐がって保護者から離れることができないお子さんもいます。この場合は、ただただ寄り添うだけで十分でしょう。お子さんが話してくることを、さえぎらずに丁寧に汲み取ってあげるようにするとよいでしょう。