

## ■いま、心がけること

---

安全、安心、そして、最も大きなものが「安定」です

〇〇の安全、

〇〇の安心、

〇〇の安定、

と、「〇〇」のなかに状態に応じて言葉を入れます

優先順位は、各人異なります

もっとも重要なことは、自身の「安定」です

## ■安定のためのひとりでできる抱きしめワーク

---

不安が出たら、枕・クッション(服をまるめたものなど)を両手で抱きます。

抱きしめるようにして、腕を交差させます。

右手、左手、と交互にパタ、パタ…と動かして、腕の辺りをやさしくトントンとたたきます。

腹式呼吸をしてください。

子どもをあやすように。

40回以上行います。

涙が出ることがあります。流し続けましょう

そして、自分に言い聞かせてください。

「私は、大丈夫、乗り越えられぬ試練はない、そのために、数多くの人たちが、いる」と、自身に語ってください。

安定化に有効で、抜群に効果があり、すぐに効果が出ます。

## ■遠くにいる人の心がけ

---

●被災地との電話の際は、簡潔に。

誰か知らせてほしい人はいないか、情報を。支援の用意があることを伝えてください。

●何もできないでいる人も被災者です。

何かしないとストレスになります。

1. まず、自身と周囲の安全、安心を。そして、**常に安定を**。

2. **自分にできることをやること**。それが支援になる。

3. ボランティアで行きたい方は、都道府県の社会福祉協議会に連絡を。防寒、シュラフなど、自分でサバイバルできるような態勢で。

## ■ 補足情報、メッセージ

### ● 次第に、救えなかったという自責感が出てくることがあります

自分を責めること、後悔、「ああすれば良かった」という思いがでてくる、だれもができないことがある、自分を許そう、人は許されることになっている

### ● 学校などでは、歌をうたうことは有効。

子どもたちを集めて、ドラえもんなど子どもが知っている音楽なら尚良い。大きな声で、がんばろう、と言うだけでも、効果が出る。

### ● 涙が出たら、そのまま泣くこと

緊急時のこころの守り方

## ■ 強度のストレスの例

通常の人が体験する範囲を超えた出来事によって生じるものであり、ほとんどすべての人に著しい苦痛となる体験(トラウマ)

例えば、個人の生命や身体安全、生理的・心理的に対する重大な脅迫

### -----心理的反応(安定感のぐらつき)-----

**侵入／再体験** いろいろな事が思い出される ←————→ **回避／無感覚** 何も感じなくなる

例： すごく悲しい

トラウマ体験に関係した事柄を避ける努力

苦痛な夢

思い出し

孤立・疎遠になってしまったという感じ

例： 別に何でもない

感覚の遮断

その場面を思い出せない

興味の減退

感情の範囲の縮小

未来が縮小した感じ

### -----生理的反応-----

#### 生理的過剰覚醒

気持ちが高まり、不眠・過剰活動など、眠りたいのに眠れない(解離状態)、かんしゃくが出る、集中力困難、過度の警戒心、過度の驚き反応、そのような場面を象徴する場面で汗が出る