

災害時の心のケア、ストレスへの対処

災害によるストレスには、大切な人を失ったり危険に曝されるといったトラウマによるものと、生活や環境の変化によってもたらされるものがあります。

ストレスによっていろいろな症状があらわれますが、発達障害児・者では、こういった症状が重症化、遷延化する傾向があり、それが家族や一緒に生活をする人たちのストレス源となりがちです。

支援者が本人やその家族に了解を得ながら周囲の人たちの理解を促してくれると、家族の精神的な負担も軽くなります。発達障害の特性を理解して助け合うことは、避難生活を送る全員のストレスを軽減することにつながります。

ストレスによってあらわれる症状

初期：食料や住居の供給が不安定、家族の安否が分からず、社会的に不安定な時期大きなストレスにさらされた時の基本症状は、不安と抑うつです。

子どもでは、

- 退行現象(夜尿、まとわりつき、甘え、反抗)
- 睡眠障害(夜驚、悪夢)や落ち着かない
- 過敏
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- おびえる(一人になることを極端に嫌がる)
- 頭痛・腹痛
- 過呼吸などが ストレス下でよくみられる変化です。

▼ 発達障害がある場合には、上記に加えて、いったんは消失していた発達障害による症状が再出現したり、より強くなったりします。

◆ 多動・衝動性が強くなり、落ち着きのなさや苛立ちが目立ち、周囲とトラブルになったりするかもしれません。

◆ 不注意症状が悪化し、ぼーっとしがちになり、必要な情報や物資を手に入れ損なったり紛失したりします。

◆ こだわりがひどくなり、特定の食事や衣服しか受け付けなかったり、トイレや風呂に時間がかかったり、ルールが守れなかったり、など周囲からみるとわがままなようにみえます。

◆ 感覚過敏性が亢進し、思い通りにならないことも増え、パニックを起こしやすくなったり、独り言や常同行動が長く続くようになって、迷惑がられたりします。

対処方法

初期

- 被災直後は、まず、本人に安全や安心を感じさせることが1番です。
- 本人の安心の基盤は保護者や周囲の大人の安定です。
- 安全や衣食住など、生活の基本要素が安定することが心のケアよりも先決です。

本人に保護者がついていてあげられるような配慮が必要です(配給に並ぶことの免除など)。

保護者などが精神的・物理的余裕をもてるように周囲の理解や支援が大切です。

また、保護者がすぐに相談できる場所があると安心です。

本人が災害以前の習慣、活動を続けられるようにすること(被災前までの日課や環境の復旧、お気に入りのグッズやテレビ番組・場所など)が安心につながります。

子どもや発達障害児・者は甘えながら不安やつらさを克服しようとします。

■ 支援者は、

これからの見通しや予想される心身の変化について適切な情報を伝え、指示は明確に伝えるようにします。可能な限り呈示できるものは呈示して、将来への見通しをもつことができるようにすることが安心や生活の安定につながります。

■ 禁忌・してはいけないこと

- 災害の映像ニュースやラジオ放送を視聴すること
- 周囲が本人を大声で叱ったり取り押さえるのは逆効果
- 無理に感情や体験を話させること(テレビのインタビューや取材など)
- まだ基本的な生活も安定していないのに心の問題を掘り下げること

参考資料：アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター：災害時のこころのケア サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き、医学書院、2011
(抜粋 災害時の発達障害児・者支援エッセンス 発達障害のある人に対応するみなさんへ
国立障害者リハビリテーションセンター研究所 発達障害情報・支援センター)

■ 相談窓口

発達障害支援センター 『エール』鳥取県発達障がい者支援センター 電 話 0858-22-7208 ファクシミリ 0858-22-7209 電子メール yell@pref.tottori.jp	療育機関 鳥取県立中部療育園「ぐんぐんぱあく」 電 話 0858-22-7191 ファクシミリ 0858-22-7192 電子メール chubu-ryouikuen@pref.tottori.jp
---	---