

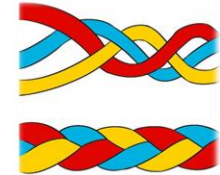
繰り返し起こる災害への対応 －こころと身体から－

岡田・久保・宮川

1

繰り返し起こる災害の影響

- ▶慢性的な身体的ストレス反応
- ▶抑うつ感
- ▶無力感（日常をやるしかない）



どれか一つを解決しようとしても難しい？

2

繰り返し起こる自然災害で何が起きているか

- 被災から時間が経過するなかで
少しずつ回復へと向かっているようにも見える



- 繰り返し起こる自然災害
報道や警報・速報・アラートによって過去の体験が
生々しく蘇っている

3

繰り返し起こる災害への対応とは

- 慢性的な状況に目を向け
 - 理解してくれる人との関係で（できそうな人は）
 - 【今の感じ】を言葉にし
 - 「そうだよね」と共有し合うこと
- 相手が見つからなければ一人でやっても大丈夫
 - 自分に話しかけてみたり
 - ひと息ついて、好きなことに目を向けてみる
- 無理をせず、できる事から

4