



## 震災 1 周年に向けて出来ること

### はじめに

震災から 1 年が経とうとしています。1 周年に向けて、メディアの報道量は増え、当時のことを思い出す機会がどうしても増えて、それとともに色々な気持ちが高まってきます。

この気持ちの変化は自然なことで、誰にでも起こりえます。しかし、感受性が高まっているときだからこそ、その気持ちをいかに自ら和らげるかが重要です。

### 家で出来ること

- **大切な人と一緒に過ごしましょう**
  - ・ 特に、お子さんがいらっしゃる方は一緒に過ごして下さい
- **気持ちはためこまないようにしましょう**
  - ・ 気持ちが高まるのは自然なことです
  - ・ 信頼できる人に気持ちを出すことは不安をやわらげます
- **今後に向けて行動することで不安を減らしましょう**
  - ・ 防災・避難グッズ、避難方法、連絡網の再確認など
- **テレビは必要最小限にしましょう**
  - ・ お子さんが不用意に震災の映像を見ないように配慮しましょう
    - ◇ 映像を見ることで抱えていた不安が表面化し、トラウマ反応へつながることが 2011 年 9 月 11 日テロ<sup>1-3)</sup>、東日本大震災<sup>4)</sup>で報告されています。小児はより影響を受けやすいこと<sup>2)</sup>、見る時間が長いほど睡眠・トラウマ症状に影響を与えることも知られています<sup>3-4)</sup>。

### 職場で出来ること（仕事で震災に関わっている方に向けて）

- **震災後の膨大な業務を振り返る機会です**
  - ・ その重要な任務に誇りを持って下さい
  - ・ 当時・今の思いを仕事仲間話し合うのに良い機会です
  - ・ お互いに「お疲れ様」と声を掛け合ってください
- **細くてもいいので長く勤めることを考えて下さい**
  - ・ これまで忙しかった仕事をペースダウンするのに良い機会です
    - ◇ できなかったことは気にしないでください
    - ◇ できたことを褒めてください

(防衛医科大学校 精神科学講座 重村淳)