

## 震災後の心の変化とセルフケア

**Q. 震災を体験すると、どのようなことが起きますか？**

**A.** 今回の震災のように、心に大きなショックを受ける出来事があると、からだ・心・仕事ぶりに何らかの変化が現れます。

- 《こころの変化》  
揺れ・音に敏感  
感情の起伏が激しい  
妙にテンションが高い など
- 《からだの変化》  
疲労感  
頭痛・腹痛などの痛み  
肩こり・動悸・緊張感 など
- 《仕事上の変化》  
集中できない  
物事を決められない  
ケアレスミスが増える など

これらの変化は、今までなかったものが現れることもありますし、例えば、「情熱的に仕事をしてきた人が、よりバリバリ仕事をするようになった」というように、もともとの傾向が強くなることもあります。

ここにあげたものは震災直後、一時的には皆さまにも感じたことがあったのではないのでしょうか。これは異常事態における正常な反応であり、問題はありませ

ただし、お酒やたばこの好きな人が、更に量が増えた場合は注意が必要です。特にお酒は、二日酔い等で仕事や心身に及ぼす影響が大きいため、楽しく上手に付き合っていきましょう。

震災への対応は長期に渡ります。無理をせず、できる限りリラックスする時間を持つようにしましょう。また、一人で我慢しようとせず、大変さやつらさを口に出すなど、他の人と積極的にコミュニケーションを取るような心がけることも大切です。

**Q. 今注意すべきこととはどんなことですか？**

**A.** 先ほどお伝えした変化が、人より強く出たり長引いたりして、仕事や生活に支障が出ている場合、PTSDと呼ばれる専門家のケアを受けた方がいい状態だと考えられます。

診断上の基準として、「大きな出来事の後に一カ月以上変化が続いている」という基準がありますが、数カ月にも無くて、急に出てくることもあります。心に負った傷が長くうずいている状態と言えるかもしれません。

こうなると体がつらく、また仕事もうまくこなせなくなってくる、という悪循環が生じるため、早めに専門家のケアを受ける必要があります。

**Q. 専門家のケアが必要になるポイントとは？**

**A.** 次の様子が二週間以上見られたら、専門家への相談や病院への受診が必要です。中でも、睡眠と食事の状態把握がポイントになります。

- ・眠れていない  
…寝つきが悪い／悪夢を見る など
- ・食事がとれていない  
…食欲がない／何を食べてもおいしくない など
- ・感情の起伏が激しい  
…突然泣く／話し声や笑い声が大きい など
- ・不安感・恐怖感が強い  
…怖がっている／不安そうである／細かく確認することが増えた など

※いずれも、震災前と比較して「新たに出てきた」「悪化した」という場合が要注意です。

**Q. 経営者自身のセルフケアはどうしたらいいの？**

**A.** 「経営者は孤独」とよく言われます。組織の中核を担い、会社や従業員など、支えるべきものが多く、毎日プレッシャーの真ただ中にあると思います。

セルフケアに特別な事は要りません。身体を動かして心身をリフレッシュする、趣味を楽しむ、気分転換するといったいつもの活動が大切です。しかし、経営の最終責任を負う立場は、判断に迷い

息つく間もないでしょう。

そこで、セルフケアに取り組む際の鍵として、「首尾一貫感覚」「有意味感」を挙げます。首尾一貫感覚とは、「人生を見る際の一貫した視点」であり、有意味感とは、「人生の中で生じる問題や困難は、力を注いで対処する意味があるものだ」という感覚です。

人は困難な問題に直面すると、「どうしようもない」「どたとよかった」と外部に責任を求めがちです。それは主体性を失わせ、人生の意味を曖昧にさせます。結果、不安や戸惑いが生まれ、より多くのストレスを受けることになるでしょう。

一方、自身の責任に基づいて主体的に行動し、取り巻く状況や自分の人生を自分の手で作り出そうという前向きな姿勢は、首尾一貫感覚や有意味感をはぐくみます。結果として、ストレス耐性を高め、セルフケアの一助となります。

実はこれらの感覚は、「私」を主語にして、これまでの道程を語り直すことで醸成されます。

見通しの持ちづらい今だからこそ、これまでの体験を言葉にして語り、過去の体験をこれから先のビジョンへと紡ぐことが、セルフケアにおいて重要だと言えます。

「回答」

(株)ジャパンEAPシステムズ  
EAP相談室東北  
臨床心理士・産業カウンセラー

清野 俊充 氏