

基幹相談支援センター だより ②⑦



「災害と心」



9月は防災月間です。今回は被災者の「心」を支える視点に立って考えてみたいと思います。
近年、あらゆる地域で大雨や地震などの自然災害が発生しており、7月には伊佐市でも大きな地震がありました。私たち誰もが被災する可能性があり、決して他人事ではありません。

災害が人へ与える影響は、さまざまな「体」の不調（頭痛・めまい・食欲の低下・倦怠感・寝つきの悪さや中途覚醒など睡眠への影響、等）だけではなくあります。

なぜ自分がこのような被害に遭わなければならないのか？という悲しみや怒り、生活が突然に一変してしまったことに対する戸惑いや喪失感、被害に遭っていない周囲の人々から取り残されてしまったと感じる孤独感や孤立感など、「心」にもさまざまな影響を及ぼすことがあります。

また、無気力や涙が止まらないなどの症状が現れることも少なくありません。

それでも周囲には心配をかけまいと無理をして気を張り、何とか気持ちを奮い立たせ、つらい気持ちを隠して懸命に頑張っているのです。

そのような苦しい状況に置かれた人に対してどのような言葉をかけていいのか迷うかもしれません。大切なことは、その人が周囲から孤立することがないように見守り、つらい気持ちに寄り添い、傾聴する姿勢です。

しかし、良かれと思って相手へ発した言葉が、逆に相手を苦しめてしまうことがないように、被災者に対しての好ましくない声掛け例についてご紹介します。



被災者に対する、好ましくない声掛けの例と理由

好ましくない声掛けの例	理由
気を強く持って、頑張りましょう	≫ 前向きになりたくても、なれない現状にある
あなた一人が苦しいではありませんよ	≫ 突き放された印象を与え、絶望感を感じるきっかけになりうる
泣いてばかりいても仕方ないですよ	≫ つらい気持ちを否定されたように感じる
つらいことは、早く忘れましょう	≫ 忘れたくても忘れられない状況を無視されたように感じる
あなたは強い方ですね	≫ 表面的には強く見せているように取り繕っているだけで、不信感を得る
大変なのはよく分かりますよ	≫ 大変さは本人にしか分からないため、安易に「よく分かる」と発言しない

<参考資料> 心の健康教育ハンドブック（金剛出版）