

心のケア、ストレスへの対処

はじめに

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、それが家族と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、など周囲から見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。

中長期的：食料や住居が供給され、家族の安否が判明し、社会的に安定した時期
発達障害児・者では、不安状態が遷延したり、勉強・仕事や生活習慣などが今までのようにできなくなったりすることが多いようです。一般に、下記のような症状が持続する場合、PTSDやうつ病などの精神疾患である可能性があります。

▼外傷後ストレス反応（PTSD）①再体験（恐怖体験を思い出したり夢をみたりしてしまう、今まさに体験しているかようになる：フラッシュバック）②回避（恐怖体験に関連することを避けたり記憶を失う、感情がわかなくなる、など）③覚醒レベルの上昇（睡眠障害、イライラ、落ち着きがなくなる、情緒不安定、集中困難など）といった症状が続く場合には心的外傷後ストレス障害

(PTSD) の可能性があり、専門的な治療が必要となります。発達障害児・者の中には、もともと過去の嫌な出来事を再体験するという症状をもつ場合があります。PTSDであることを見過ごす可能性があります。

▼**うつ状態** うつ感情、興味や意欲の減少、無力感、苛立ちや怒り、集中力の低下、睡眠や食欲の変化などが続く場合はうつ状態と考えられ、専門機関での診断や治療が必要となります。

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。

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。

中長期的

まずは生活を安定させ安全な環境を確保することが大切です。しかし、いつまでも症状が続いたり、だんだんひどくなる場合には専門家に相談しましょう。症状が現れたのは被災が原因とわかれば、何年経っていても治療ができます。心の回復のスピードは人によってさまざまであることを念頭に、長い目で見守ってあげることが必要です。

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