

大阪府北部を震源とする地震について

- 5名の尊い命が失われるなど大きな被害をもたらした地震の発生から10日が経過。
- 発災直後は混乱のあった都市機能はほぼ回復。
- その一方で、自宅の損壊などにより180名の方が未だ避難所生活を余儀なくされている。

【人的被害・住家被害等】

人的被害(人)			住家被害(棟)			非住家被害
死者数	負傷者数	行方不明者数	全壊数	半壊数	一部損壊	
5	349	0	3	20	11,876	505

※死者数については、災害関連死であるかどうか確認中。住家被害状況については、集計中の市町あり。

【都市機能の回復状況】

		発災直後・ピーク時	現状・今後の見込み等
ライフライン	電気	停電：170,320件	18日午前中に府内全域で復旧
	ガス	供給停止：111,951戸	24日中に全て府内全域で供給可能に
	水道	断水：2市 漏水：6市 (約210,000人に影響)	断水は19日中に解消 漏水は23日中に解消
交通	鉄道	発災直後ほぼ全路線で運休	ほぼ全路線19日までに復旧(大阪モノレールで減便中)
	道路	発災直後一部区間で通行止め	地震の影響による通行止19日中に解消

【避難所の状況】

避難者数：180名(5市・92箇所) ※高槻市86名・茨木市76名・枚方市11名・豊中市4名・摂津市3名

※上記の情報は全て平成30年6月27日(水)午前11時30分現在のもの

各種相談窓口（地震に関わるこころのケア電話相談）

【H30.6.27 知事会見資料】

- 地震によりストレスや不安を抱いているなど、こころのケアが必要な方への電話窓口を設置。
- 専門的な相談や医療機関の紹介などを行う。

＜大阪市・堺市以外の大阪府にお住まいの方＞

電話番号 06-6607-8814（直通）

相談時間 9時30分から17時

＜大阪市にお住まいの方＞

電話番号 06-6923-0936（直通）

相談時間 9時30分から17時

＜堺市にお住まいの方＞

電話番号 072-243-5500（直通）

相談時間 9時から17時

（土日祝は9時30分から17時）



土日祝も含めて
て
実施しています



* 電話でのご相談が困難な場合は、FAXにて下記にお問い合わせください

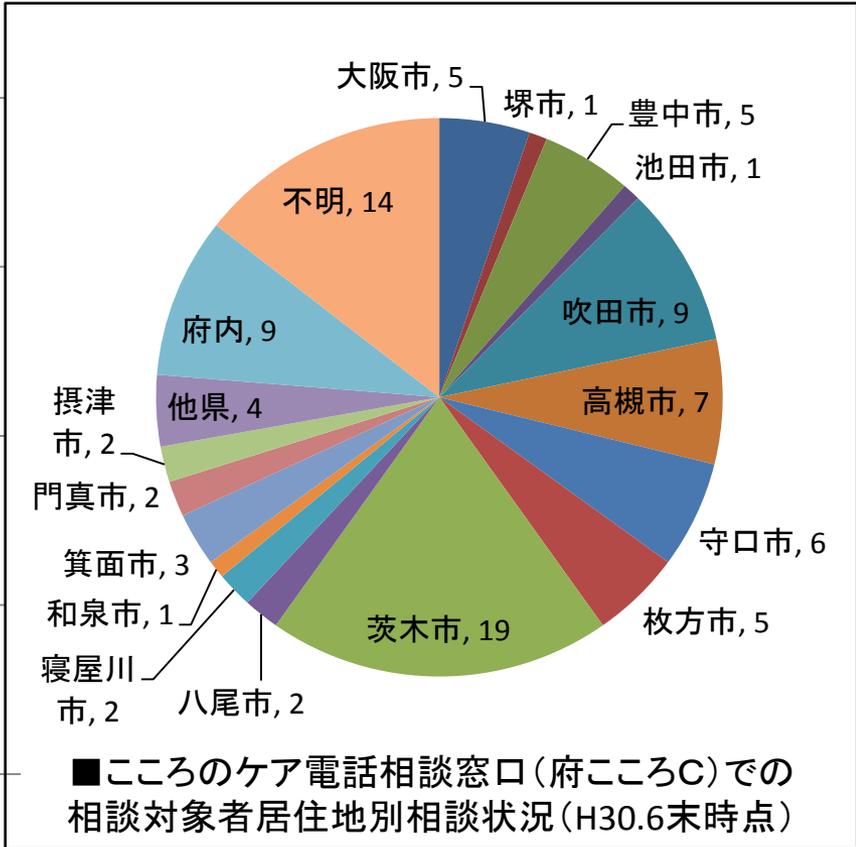
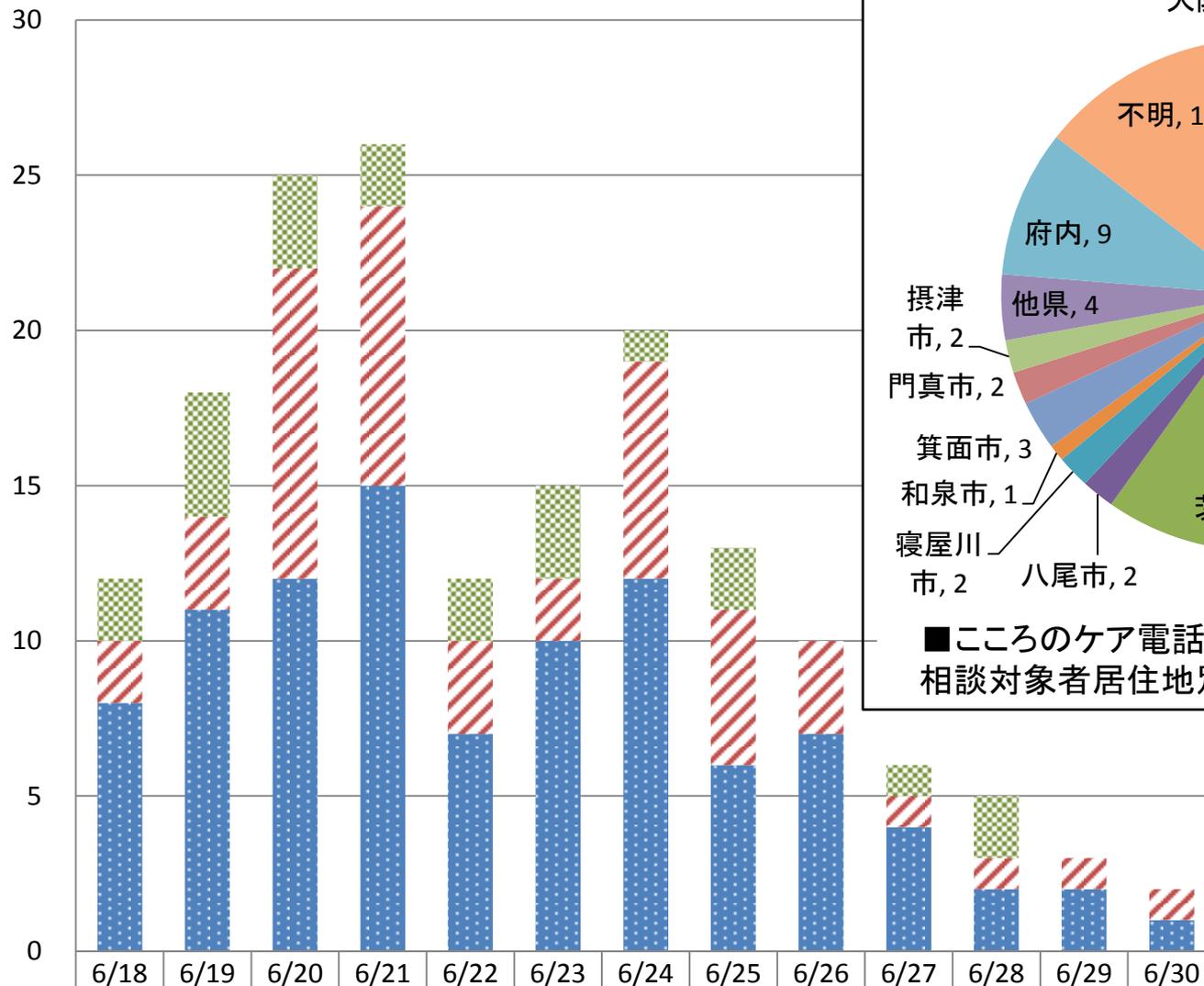
＜大阪府＞06-6691-2814

＜大阪市＞06-6922-8526

＜堺市＞072-241-0005

* おかけ間違いのないようにお気をつけください

■こころのケア電話相談窓口での相談状況(H30.6末時点)



■こころのケア電話相談窓口(府ころC)での相談対象者居住地別相談状況(H30.6末時点)

堺市	2	4	3	2	2	3	1	2	0	1	2	0	0
大阪市	2	3	10	9	3	2	7	5	3	1	1	1	1
府ころ	8	11	12	15	7	10	12	6	7	4	2	2	1

体と心を大切に

～災害にあうと心だってケガをしますよ～

karadatokoro 2015.11.30.

このリーフレットは、被災者の方に知っていただきたいことを短くまとめたものです。災害など、命に関わるような出来事を体験した後は、体と心にいろいろな反応や症状が現れます。これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」であり、多くの場合は回復します。しかし、その出来事があまりにつらかったり、また、十分な支援を受けられない場合には、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまうことがあります。災害によって体と心にどのような変化が起こるのか、そして、体と心の健康を守るために何に注意したらよいのかを説明します。(翌日から2週間以内を想定しています)

体と心に起こること

災害用

活動

- 集中力がなくなる
- ひとりぼっちと感じる

イライラ

- 物音にビクつく
- イライラする

ぼーっ

- 話したくなくなる
- 他人事みたいに感じる
- 感情が湧かない
- 記憶が一部欠けている

哀しみと怒り

- 自分や他人を責める
- 気持ち落ち込む

食事・睡眠

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 何度も目が覚める



体

- 頭痛、筋肉痛
- 下痢、便秘、吐き気
- 身体がだるい
- 風邪をひきやすい
- 心臓がドキドキする
- 手がふるえる
- 汗をかく

ハイ

- 気持ちが高ぶる

恐怖感・不安

- 急に恐怖感が出る
- 不安でたまらない
- 怖い夢をみる

子どもの場合、「暗がりをおこがる」、「物音におびえる」、「一人になりたいがらない」、「子どもっぽく甘える」、「元気にはしゃぐ」、「頭痛、腹痛、発熱など体の症状が出る」などがよく見られます。これらは正常な反応ですから、叱ったり、突き放したりせずに、安心できる大人がそばについてあげることが大切です。また、日頃使っているおもちゃやぬいぐるみをそばに置いておくなどしましょう。

※保護者向けリーフレットが全国精神保健福祉センター長会ホームページにあります (<http://www.smbwc.jp/>)

体と心の健康のために

被災後は、避難所での不自由な生活や日常生活の様々な困りごと、後かたづけ、先行きの不安などから心労が重なります。体と心の健康を保つために以下を参考にしてください。

睡眠と休息

できるだけ身体を休めましょう

やらなければならないことがたくさんあって、体も心も疲れてきます。疲れを感じたら短時間でも横になるようにしてください。
※眠れないからとお酒に頼るのは考えものです。お酒による睡眠は質が悪く、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに治療を受けましょう。

食事と水分

水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。高齢者と子どもは脱水防止のためにこまめに水分を補給してください。

リラックス

時々体を動かしましょう

ときどき体を動かすことで、緊張がほぐれ、血行がよくなります。少し歩いたり、深呼吸やストレッチをこころがけてください。入浴が可能なら、入浴でリラックスしましょう。

話をする

不安を一人でかかえこまずに、安心できる人と話しましょう

被災後には誰でも心配ごとが増えたり不安になったりするものです。一人でかかえこまず、安心できる人（家族や友人、ご近所の人、支援者など）と話してみませんか。話すことで気持ちが少し楽になると思います。電話相談が開設されていれば、利用してみるのも一つの方法です。

また、無理のない範囲で一人の方や心身の調子が悪そうな人に声をかけてみてください。自分から言いだしにくいかもしれませんが。

必要な治療を受ける

こんなときは早めの受診を

つぎのような状態が続くときは、早めに受診しましょう。

- 疲れているのに眠れない
- 食欲不振が続き体重が減少している
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 恐怖の記憶が勝手によみがえりパニックになる

※医療機関が被災して受診できない場合は、巡回医療チームや保健師、看護師などにご相談ください。持病をお持ちの方は、くすりや切れないようにご注意ください。

こころの専門職による資料です。(全国精神保健福祉センター長会 <http://www.smbwc.jp/>)

職員・支援者のメンタルヘルス

災害では、職員をはじめ支援にあたる方々も心理的影響を受けます。自分と仲間のメンタルヘルスにも気を配ってください。

1) 職員・支援者の受けるストレス

現実のストレス

○職員は少しでも役に立ちたいと思ってついつい無理を重ねてしまいがちです。気持ちが高くなることもあります。体は確実に疲れがたまっています。
○しかし、現実問題として被災者の様々な要求に応えることは難しく、自分の仕事に不全感を感じがちです。矢面に立つ職員は非難にもさらされ、強いストレスを感じます。

喪失と関係性

○被災により大切な家族を失ったり、家を失った職員がおられるかもしれません。

トラウマ

○職員自身が被災したり（直接被害）、危うく難を逃れたり（被害未遂）、蘇生などの対応をしたり（直接対応）、惨劇を目撃した（目撃）場合には、その時の瞬間映像や物音、におい、恐怖感などが、その後も勝手によみがえるという「トラウマ」に悩まされることがしばしばあります。

○特に、現場で対応したレスキュー関係者にはよく見られます。プロだから平気ということでは決してありません。その体験を想起させるような職務を続けると、自分自身のトラウマを深くしてしまうことがあります。

代理受傷～二次的受傷 secondary traumatization

○「代理受傷」は「二次（的）受傷 secondary traumatization」とも呼ばれ（注：二次被害 secondary victimizationとは異なる）、自分自身は被害を受けていなくても、被害者のつらい話に耳を傾けることで、まるで自分が被害に遭ったような経験をしてしまうことを言います。
○被災しなかった職員や支援者が罪悪感を感じる場合があります。

元々の課題

○例えば、肉親の死から日が経っていない場合は、悲しみが重なってしまうことがあります。持病を持っている職員もいることから、お互いの健康状態をよく理解し、過重な負担とならないように心がける必要があります。

信頼の喪失

○組織が信頼を失うと、職員からやる気を奪い、消耗させます。上に立つ人の責任は大きいのです。

2) 職員・支援者へのアドバイス

○職員や支援者が倒れてしまえば、被災者への支援ができなくなってしまいます。「とことん頑張っただけ」ではなく、自分の役目を続けることができるように、自分と仲間のメンタルヘルスに目を向けましょう。

職員・支援者へのアドバイス

- ①休憩と食事・水分を意識してとろう
- ②睡眠時間を確保し、不眠が続けば（お酒に頼らずに）受診しよう
- ③少し体を動かしてみよう
- ④誰かに自分の話を聞いてもらおう

①休憩と食事・水分を意識してとろう

○みんなが大変なときには休憩をとりにくいでしょうが、こんな時だからこそ、互いに声をかけて、意識して休憩をとりましょう。短時間一人になれるような空間が必要かもしれません。自宅では仕事のことを一切考えない時間を作ってください。
○食事をおろそかにしないでください。食べたくない時や時間がない時には、少量にわけて食べましょう。水分補給にも気をつけてください。

②睡眠時間を確保し、不眠が続けば（お酒に頼らずに）受診しよう

○睡眠時間の確保が非常に重要であることは言うまでもありません。しかし、気持ちが高くなっていると、体が疲れているのになかなか眠れないときがあります。眠れないからお酒に頼るのは考え物です。お酒は睡眠の質を落とし、すぐに効かなくなります。不眠が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

③少し体を動かしてみよう

○少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。深呼吸をしたり、体を伸ばしたり、お手洗いに歩いたり、意識して少し体を動かしましょう。入浴も効果的です。

④誰かに自分の話を聞いてもらおう

○職場では普段以上に声を出し、意思の疎通を図ってください。また、自分ひとりで抱え込まないため、職員同士意識して互いに話すようにしましょう。もちろん、一人になる時間も大切です。
○可能であれば、同僚が集まって、その日経験したことや感じたことを話す機会を持ちましょう。ルールは、他人への批判をしないことです。
○電話相談を使う方法もあります。健康相談やカウンセリングなどの機会があれば、活用しましょう。