

被害にあわれた方のご家族や サポートをする皆様へ

大きな事故や事件に遭遇したとき。大切な人や身近な人を突然の事故で亡くしたとき。
そのようなとき、こころも「ケガ」をして、気持ちやからだや考え方に影響が出る場合があります。

こんなことが起こることがあります

気持ちの変化



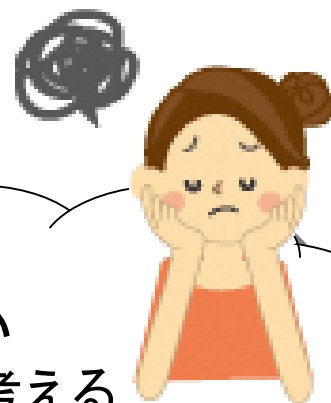
- 涙もろくなる
- イライラする
- 気分の浮き沈みが激しい
- あのときああしておけば良かったという自責感
- 投げやりになる
- 他人に対して怒りっぽくなる
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない

からだの変化



- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛
- 食欲不振や過食
- 夜眠れない
- 同じ夢を繰り返して見る

考え方の変化



- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 皮肉な考え方になる

こころのケガを抱える方を見守るために

被害を受けた人は、自分の変調に気づきにくいので、身近にいる人がこころ・からだの反応、行動の変化を正しく理解して、適切に対応することが大切です。

●安全な場所で安心して過ごせるようにしましょう

- 危険から遠ざけます
- 必要な場合はからだのケアをします
- 必要な情報を伝えます
- 日常生活の援助をします

●話をじっくり聞きましょう

- 否定することなく、じっくり耳を傾けて話を聞くだけで、本人は少し楽になります
- 批判や自分の考えを押しつけることは控えましょう
- 自分を責めている人には「あなたが悪いのではない」と伝えることも役に立ちます。

●自分自身へのいたわりも大切にしましょう

- 「何とかしなければ・・・」と思い込んで、がんばりすぎないようにしましょう。
- ひとりで抱え込まないようにしましょう。

・・・注意が必要なサイン・・・

次のようなサインがあらわれたら専門家に相談したり、心身を休ませましょう。

- ストレス症状が強すぎると感じる。
- お酒の量が増えたり、飲まずにはいられないと感じる。
- 災害や救難に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえり不快となる。
- 集中力や記憶力が低下したと感じたり、簡単なミスが増えてきた。

「こころのケガ」をいたわるためにできること

●マイペースを心がけましょう

- こころ、からだの反応は誰にでも起こる反応です。
「自分が弱いのだ」「早く乗り越えなければいけない」など思わずに、焦らないことが大切です。
- 回復の仕方や早さは1人ひとり違います。
自分のペースにあわせ、がんばりすぎないようにしましょう。

●気持ちとからだをいたわりましょう

- 大変なときだからこそ、適度な食事と十分な休息や睡眠を心がけましょう。

●いつもの生活を取り戻しましょう

- 小さなことから少しずつ、日常生活に戻りましょう。



●体験したことや気持ちを話しましょう

- 自分の気持ちや反応について信頼できる人に話すことが、回復の助けになります。

自分自身で生活や気持ちをコントロールできているという感覚は、回復のために大切なことです。

事件や事故、災害を経験した後、こころのバランスをくずして、精神的に不安定になることは、異常な事態に対する正常な反応です。しかし、一部の人々は、こころや身体の不調が長引くことがあります。

長期間にわたって同じ状況が続くときには、相談機関（精神保健福祉センターや保健所など）や医療機関に相談しましょう。



～相談窓口～【全国精神保健福祉センター】

各精神保健福祉センター	連絡先
北海道・東北ブロック	
北海道立精神保健福祉センター	TEL: 011-864-7121
札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)	TEL: 011-622-5190
青森県立精神保健福祉センター	TEL: 017-787-3951
岩手県精神保健福祉センター	TEL: 019-629-9617
宮城県精神保健福祉センター	TEL: 0229-23-0021
仙台市精神保健福祉総合センター	TEL: 022-265-2191
秋田県精神保健福祉センター	TEL: 018-831-3946
山形県精神保健福祉センター	TEL: 023-624-1217
福島県精神保健福祉センター	TEL: 024-535-3556
関東・甲信越ブロック	
茨城県精神保健福祉センター	TEL: 029-243-2870
栃木県精神保健福祉センター	TEL: 028-673-8785
群馬県こころの健康センター	TEL: 027-263-1166
埼玉県立精神保健福祉センター	TEL: 048-723-3333
さいたま市こころの健康センター	TEL: 048-762-8548
千葉県精神保健福祉センター	TEL: 043-263-3891
千葉市こころの健康センター	TEL: 043-204-1582
東京都立精神保健福祉センター	TEL: 03-3844-2210
東京都立中部総合精神保健福祉センター	TEL: 03-3302-7575
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	TEL: 042-376-1111
川崎市総合リハビリテーション推進センター	TEL: 044-223-6719
神奈川県精神保健福祉センター	TEL: 045-821-8822
横浜市こころの健康相談センター	TEL: 045-671-4455
相模原市精神保健福祉センター	TEL: 042-769-9818
新潟県精神保健福祉センター	TEL: 025-280-0111
新潟市こころの健康センター	TEL: 025-232-5580
山梨県立精神保健福祉センター	TEL: 055-254-8644
長野県精神保健福祉センター	TEL: 026-266-0280
中部・近畿ブロック	
岐阜県精神保健福祉センター	TEL: 058-231-9724
静岡県精神保健福祉センター	TEL: 054-286-9245
静岡市こころの健康センター	TEL: 054-262-3011
浜松市精神保健福祉センター	TEL: 053-457-2709
愛知県精神保健福祉センター	TEL: 052-962-5377
名古屋市精神保健福祉センター	TEL: 052-483-2095
三重県こころの健康センター	TEL: 059-223-5241

各精神保健福祉センター	連絡先
富山県心の健康センター	TEL: 076-428-1511
石川県こころの健康センター	TEL: 076-238-5761
福井県総合福祉相談所	TEL: 0776-24-5135
滋賀県立精神保健福祉センター	TEL: 077-567-5010
京都府精神保健福祉総合センター	TEL: 075-641-1810
京都市こころの健康増進センター	TEL: 075-314-0355
大阪府こころの健康総合センター	TEL: 06-6691-2811
大阪市こころの健康センター	TEL: 06-6922-8520
堺市こころの健康センター	TEL: 072-245-9192
兵庫県精神保健福祉センター	TEL: 078-252-4980
神戸市精神保健福祉センター	TEL: 078-371-1900
奈良県精神保健福祉センター	TEL: 0744-47-2251
和歌山県精神保健福祉センター	TEL: 073-435-5194
中国・四国ブロック	
鳥取県立精神保健福祉センター	TEL: 0857-21-3031
島根県立心と体の相談センター	TEL: 0852-32-5905
岡山県精神保健福祉センター (メンタルセンター岡山)	TEL: 086-201-0850
岡山市こころの健康センター	TEL: 086-803-1273
広島県立総合精神保健福祉センター	TEL: 082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	TEL: 082-245-7746
山口県精神保健福祉センター	TEL: 083-902-2672
徳島県精神保健福祉センター	TEL: 088-625-0610
香川県精神保健福祉センター	TEL: 087-804-5565
愛媛県心と体の健康センター	TEL: 089-911-3880
高知県立精神保健福祉センター	TEL: 088-821-4966
九州ブロック	
福岡県精神保健福祉センター	TEL: 092-582-7510
北九州市立精神保健福祉センター	TEL: 093-522-8729
福岡市精神保健福祉センター	TEL: 092-737-8825
佐賀県精神保健福祉センター	TEL: 0952-73-5060
長崎県長崎子ども・女性・障害者支援センター	TEL: 095-846-5115
熊本県精神保健福祉センター	TEL: 096-386-1255
熊本市こころの健康センター	TEL: 096-366-1171
大分県こころとからだの相談支援センター	TEL: 097-541-5276
宮崎県精神保健福祉センター	TEL: 0985-27-5663
鹿児島県精神保健福祉センター	TEL: 099-218-4755
沖縄県立総合精神保健福祉センター	TEL: 098-888-1443