「心」を大切に――。

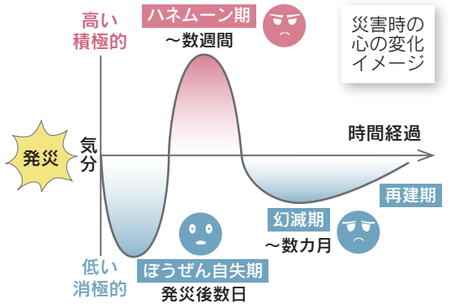
災害派遣精神医療チーム「DPAT（ディーパット）」の一員として、被災した人の心のケアにあたった川原医師に話を聞きました。

時間の経過に伴う「心」の疲れ

地震の直後は、余震への恐怖や生活再建への不安から、強い緊張状態になります。一方で、「何とかしなければ」と周りと助け合う中で気持ちが高揚する時期「ハネムーン期」があります。

しかし、ずっと気を張ってはいられません。時間がたち、周りの日常が戻ってくると、「自分の生活はまだ戻らない」という現実が見え、気付いていなかった疲れが出たり、気持ちが落ち込むことも。今はこうした「幻滅期」に入っている人もいるのではないでしょうか。

眠れない、不安が続くなどの変化があったときは、我慢し続ける必要はありません。



※自治体の災害時精神保健医療福祉活動マニュアルを基に作成

自分の心にも目を向けて

避難生活が長引くと、活動の機会が減り、体力が落ちることがあります。自分のペースで、学校や仕事、趣味など地震前の生活を取り戻していきましょう。

また、心を休ませる時間も大切です。音楽を聴く、自然の中で過ごす、誰かと話すなど、自分が少しでも安心できることを見つけてください。

食事も、心と体を支える大切な要素です。まずは3食取ることを意識し、できる範囲でバランスの良い食事を心掛けてください。完璧にする必要はありません。

「食事」は栄養を取るだけではなく、話をする時間にもなります。何気ない会話をしながら食卓を囲むことが、気持ちを落ち着かせることにもつながります。

一人で抱え込まないで

不安や心配事があっても、すぐに解決できるとは限りません。それでも、誰かに話すことで心が整理されたり、「自分だけではない」と気持ちが楽になることもあります。

まずは、家族や友人、近所の人、保健師など、話しやすい人に話してみてください。私たちにも、専門的な相談でなくても、「困っている」と伝えてもらえれば、必要な支援につなげることもできます。県が開設している「熊本こころのケアセンター」の相談窓口も活用してください。

そして、周りにいる人も、特別なことをする必要はありません。被災者同士だからこそ、分かること、気付けることもあります。声を掛け合うだけでも、支えになることがあります。相手が話したくないときは無理に聞き出さず、いつでも話せる存在でいることも大切です。

災害から時間がたった今だからこそ、暮らしだけでなく、自分自身の「心」にも目を向けてほしいです。休んでもいいし、誰かを頼ってもいい。一人で抱え込まず、自分の心を大切にしてください。



熊本DPAT　川原 庸子（ようこ）医師
（医療法人信愛会 玉名病院）

【DPATとは】
被災地域で精神科医療の提供や精神保健活動の支援を行う専門的な研修・訓練を受けたチーム。宇城市や美里町などを巡回し、避難者との面談や支援者同士の情報共有を行った。

食事で心と体を整える
－「赤・黄・緑」3色のバランスを意識しましょう －



相談窓口

支援制度の案内 手続き支援
宇城市 地域支え合いセンター

生活を再建する上での不安や困りごとの解決に向けて、生活支援相談員がお手伝いします。

支援内容　支援制度の案内・手続き支援、専門機関への橋渡し、関係機関との連携、見守り・巡回など
設置場所　松橋町豊福1786（サン・アビリティーズ内）
受付日時　月曜～金曜　9時～16時
※祝日・年末年始を除く
問 ☎ 080-8367-0866



悩み・不安の相談
熊本こころのケアセンター

被災者への訪問、電話などでの相談受け付けなど、支援者の心のケアを行います。

設置場所　熊本大学病院内（熊本市中央区）
電話対応日時　月曜～金曜　9時～16時
※祝日・年末年始を除く
問 ☎ 070-7892-3768

移動販売車 巡回中
誰でも買い物ができます


肉・魚・野菜なども買えます

● **巡回場所・日時**

毎週火曜
当尾仮設団地　（松橋町曲野1624-22）
10時15分～10時45分
小川仮設団地　（小川町南新田564-8）
14時10分～14時40分

毎週木曜
豊野仮設団地　（豊野町糸石2966）
10時15分～10時45分

※都合により変更になる場合があります。
最新の情報は市ホームページをご確認ください。

詳しくは市HP