

## 知っていますか、こころの変化 —南海地震が起こったら—

徳島大学総合科学部 准教授  
内海千種(臨床心理学)

昨年、地震動や津波が甚大な被害をもたらした「昭和南海地震」から70年をむかえ、ここ徳島県では防災や減災に関する様々な取り組みやイベントが行われました。災害は起こらないなら、それに越したことはありませんが、政府地震調査研究推進本部が2017年1月に算定した基準によると、南海トラフで発生する地震確率は向こう30年で70%、マグニチュードは8-9クラスと予想されています。

自然災害が起こった後の生活環境の変化(例えば避難所での生活、仮設住宅での生活など)は、多くの方がメディアなどから情報を得て、想像をしてみたことがあるかもしれません。そういった災害後の生活に対する備えとして、成人国民の4-6割の人が「日用品・水・食料品の備蓄」を行っているとの調査結果もあります(経済広報センター,2013;マクロミル,2015など)。

一方で、生活環境が大きく変化する状況の中で起こり得る、心や身体の変化について意識している方はどのくらいいるでしょうか。またその変化に対する準備をしている方はどのくらいいるでしょうか。災害時には、まず避難し、生命を維持することが第一であることは、言うまでもありません。しかしながら、長期にわたることが多い避難生活から生活の再建をはかるためには、心身の健康に気を配ることも必要になってきます。

災害後にみられる心や身体、考え方などへの変化は、「異常事態における正常な反応」と呼ばれ、災害など危機的状況に遭遇した人の多くが経験すると言われていています(表1参照)。しかしながら、こういった変化(特にネガティブなもの)が、起こっても当然であるという情報がなければ、自分自身の状況に圧倒されてしまうこともあるかもしれません。周囲の人は、変化のために困っている人に対して、誤った理解をしてしまうかもしれません。

また、災害後の生活でのストレスや起こってきた変化に対して取られることの多い対処方法の中には、効果的なもの(必要な情報を得る、適度な休養・栄養・活動、できる範囲でいつものスケジュールを維持するよう努める、など)もあれば、あまり効果がないもの(苦しさを紛らわすために、アルコールを用いる、怒りを爆発させ

る、自分や他人を過度に責める、など)もあります。

災害後に起こり得る変化や、それへの効果的な対処の方法を事前に知っておくこと、心身の緊張をやわらげるためのリラクゼーションを練習しておくことは、日用品の備蓄と同じく、もしもの時の心身の健康に対する備えになることでしょう。

当日の公開セミナーでは、災害時に起こり得る心身の変化やその対処方法などの紹介を通して、災害時だけではなく日頃のストレスについても考えるきっかけにできればと思います。

表1. 災害の直後に現れる反応

感情	ショック、悲しみ、嘆き、寂しさ、恐怖、怒り、イライラ、自分を責める、自分を恥じる、何も感じない
からだ	疲れる、頭痛、筋肉がこわばる、胃痛、心拍が増加する、刺激に過敏になる、睡眠困難
考え方	混乱する、状況を正しく理解できない、不安になる、勝手に考えやイメージが浮かぶ、自分を責める

『サイコロジカル・ファーストエイド 実施の手引き第2版』  
より一部抜粋のうえ作成

\*\*\*\*\*

### 総合科学部公開セミナー

第6回:6月30日(金) 18:30~20:00

対象:一般・大学生・高校生 参加費無料

会場:総合科学部1号館南棟3階 第1会議室  
事前申込が必要。駐車場の利用可。

詳細:総合科学部 HP

<http://www.tokushima-u.ac.jp/ias/>

申込み・問い合わせ先:

徳島大学総合科学部事務課総務係  
TEL:088-656-9779

E-mail: [sksoumks@tokushima-u.ac.jp](mailto:sksoumks@tokushima-u.ac.jp)