

◆ 被災した時に起こりうる心身の反応と症状

災害直後の精神的な動揺や心身の症状の多くは、ひどいショックを受けた時に誰にでも起こりうる反応です。

大部分の被災者は、家族や友人等の身近な人の援助や自身の対処行動により、多くの場合1ヶ月以内に回復します。

心理・感情面

- 睡眠障害（不眠、悪夢）
- 恐怖の揺り戻し、強い不安
- 孤立感、意欲の減退
- イライラする、怒りっぽくなる
- 気分が落ち込む
- 自分を責める

思考面

- 集中力低下
- 無気力
- 混乱して思い出せない
- 判断力や決断力の低下
- 選択肢や優先順位を考えつかない



身体面

- 頭痛、筋肉痛、胸痛
- だるい、めまい、吐き気
- 下痢、胃痛
- 風邪をひきやすい
- 動悸、震え、発汗
- 持病の悪化

行動の変化

- 神経が過敏
- ちょっとしたことでもけんかになる
- ひきこもり
- 食欲不振や過食
- 飲酒や喫煙の増大
- 子どもがえり

【参照資料】東京都福祉保健局平成20年5月災害時の「こころのケア」の手引き