

通常時からの準備

災害時にあわてないために

■ 自宅での備え

家の耐震化

塀や屋根、ベランダなどの安全チェック

棚やタンスなどの家具転倒防止対策

消火器の設置など防火対策

非常持出し袋の用意

水、水筒 救急箱 携帯トイレ ライター 食品 歯ブラシ
地図 ロウソク エマーゼンシーセット・ブランケット ホイッスル
衣類 懐中電灯 乾電池 哺乳瓶 現金(小銭) 携帯ラジオ
携帯電話用充電器 貯金通帳 ヘルメット・防災頭巾 印鑑
軍手 ナイフ・缶切り

数日分の日常備蓄

食料、水、生活用品、常備薬、オムツ、電池など

家族で防災会議を開き決めておく

- ・避難場所、避難道路の確認
- ・家族の役割分担
- ・万が一の際の家族との連絡方法・集合場所
- ・非常持ち出し品の点検、置き場所の確認 など

怪我防止のための靴やスリッパ常備

のぎりやスコップなどの救出用具の準備

ペットがいる場合迷子にならない対策、餌の備蓄

地域の防災訓練への参加

■ 職場での備え

事業所内外の安全化

非常用物品・防災資機材の準備

避難訓練の実施

地域との協力体制の確立

事業継続計画（BCP）の策定

(東京都防災ホームページより抜粋)

あなたの相談機関

あらかじめ連絡先を調べておきましょう

■ 保健所・保健センター

■ 自宅や職場からのもよりの避難所

東京都 関係機関

東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 世田谷区上北沢2-1-7

代表 03-3302-7575 相談 03-3302-7711

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/>

東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷1-1-3

代表 03-3844-2210 相談 03-3844-2212

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/sitaya/>

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 多摩市中沢2-1-3

代表 042-376-1111 相談 042-371-5560

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamasou/>

平成30年3月発行

登録番号(29)11

東京都立中部総合精神保健福祉センター



災害時のこころのケア

安全・安心・安眠を確保しましょう

安全：身の安全を確保し、避難しましょう。

安心：生活必需品や医療の確保について、相談・確認しましょう。

安眠：できる限り睡眠を確保しましょう。



被災すると、次のような心の変化や症状が生じることがあります

～被災時には誰でも出現する可能性があります～

心理・感情面の変化

- ・不眠・悪夢が出現する
- ・恐怖感の揺り戻し、強い不安
- ・孤立感、意欲の減退
- ・神経が過敏になりイライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む

思考面の変化

- ・集中力低下
- ・無気力になる
- ・混乱して思い出せない
- ・判断力や決断力が低下する
- ・選択肢や優先順位を考え付かない

身体面の変化

- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・だるい、めまい、吐き気
- ・下痢、便秘、胃痛
- ・風邪をひきやすくなる
- ・動悸、ふるえ、発汗
- ・持病の悪化

行動面の変化

- ・ちょっとしたことでけんかになる
- ・何もしたくなくなり、ひきこもる
- ・食欲不振や過食になる
- ・飲酒や喫煙の量が増大する
- ・子どもの場合、幼児返りする



- ・再体験症状：災害で受けた不快で苦痛な記憶が突然浮かんで来たり、悪夢の形で繰り返しよみがえることがあります。
- ・回避・麻痺症状：災害体験に関して考えたり話したり、感情が沸き起こるのを極力避けようとしていたり、災害を思い出させる場所や物を避けようとする場合があります。
- ・過覚醒症状：物事に集中できない、必要以上に警戒したり、少しの物音でも驚くなど、精神的緊張が高まる場合があります。

急性ストレス障害（ASD）とは：被災後自分が自分でないように感じる、夢の中にいるように感じるなどの解離症状や、一時的な物忘れ、ひどい落ち込みなどが現れることがあります。

外傷性ストレス障害（PTSD）とは：被災後概ね一ヶ月以上経ってもASDの症状が軽快しない場合PTSDの可能性がります。直後には症状がなくても遅れて出現する場合があります。通常は六ヶ月以内に軽快しますが、心配な場合には医療機関を受診しましょう。

症状が強い場合、長引く場合は、専門機関に相談しましょう。

被災した場合、気をつけること

- 安全、安心、安眠できる場所を確保するように努めましょう。
自宅が大きく被災した場合には無理にとどまらず避難所に行きましょう。
車中泊は血行不良による呼吸困難や胸痛などを引き起こす可能性があります。
- 食事や睡眠など日常生活のリズムを可能な限り崩さないようにしましょう。
- 人と人のつながりを大事にしましょう。
家族同士、知人同士で声をかけあうことが大切です。
- 自分の気持ちを言葉にしてみましょう。
信頼できる人に話を聞いてもらうことで、こころが軽くなる場合があります。ただ、無理に話す必要はありません。
- 信頼できる情報に基づいて行動しましょう。
デマ情報（誤った情報）には注意が必要です。
- 避難中はお酒をやめましょう。
家族や周囲の人々に影響を与え、家庭内、集団生活上のトラブルの原因となることがあります。

■特に子どもを持つ保護者の方へ

- 家族と一緒にいる時間を増やし、子どもの話を聞いてあげましょう。

子どもは、夜泣き、夜尿、幼児返りなど、大人とは違った形で現れる傾向にあります。

■ご高齢の方へ

- 転倒や水分の摂取不足に注意しましょう。

環境の変化に伴い、血圧の変化、食欲不振、徘徊、せん妄（意識障害）などが出現することがあります。