

☞アロマハンドセラピー 「心のケア」に関する参考資料として

参考文献

災害ストレス ―直接被害と報道被害（保坂 隆 聖路加国際病院 精神腫瘍科医長／株式会社角川書店）

以下、抜粋

序章 「災害ストレス」について考える P13

（省略）

いま、日本中を覆っている不安や悲しみ、怒りといった黒い雲を取り除くには、第一に被災地の復興があげられますが、それと同時に、一人一人のケアをしていくことが大切でしょう。

第3章 ストレスに悩む人をどうケアすべきか

具体的にどんなサポートが必要なのか P110-111

（省略）・・・災害ストレスにさらされた人々と接する際に、忘れずに心がけてほしいのが、

- 被災者の気持ちを否定したり、自分の思い通りにさせたりしようとせず、そのまま受け止めるという気持ち
- 早急に結果を求めようとせず、気長に温かく見守る気持ち
- 継続的に、根気よくサポートを続ける気持ち

といった姿勢です。

こうした気持ちを持って接すれば、たとえ上手な言語で話しかけられなくても、スマートなコミュニケーションがとれなかったとしても、必ず相手に心が通じるはずで

（省略）

怪我をしたのは変えられない事実です。そして、痛みを感じているのも事実です。だからこそ、「痛いんだ」と患者が訴えたら、「そうだよね、痛いよね」と、まるごと相手を受け止めてください。こうして気持ちの共有ができれば、わずかですが痛みが和らぎます。

笑いの力、笑う活力 P127-128

(省略)

笑う時は自然と腹式呼吸になるため、たくさんの酸素を体内に取り入れます。その結果、血の流れが良くなり、新陳代謝がアップし、老廃物も排出されます。

避難所の中では動くことも話すことも少なくなり、血の巡りも悪くなっていたのでしょ。筋肉もかたまりつつあったかもしれません。

(省略)

もし、災害のストレスで笑うことを忘れてしまっている人がいたら、笑顔で話しかけてあげてください。笑顔は笑顔を呼びます。

そして、面白い話があったらそれを話してあげましょう。人から聞いた話でも、自分の失敗談でもかまいません。あなたの「笑顔にしてあげたい」という気持ちがきっと伝わって、元気を取り戻してくれるに違いありません。

「こころ」を支える人の絆 P142

東日本大震災は、いまだかつてない大きな被害をもたらしました。しかし、どんなにつらい状況の中でも、人々は手を取り合い、協力して、苦しみを乗り越えようとするのです。

人にとって何より必要なもの、それは笑顔です。

人を笑顔にすること、そして自分が笑顔でいることが、どれだけ心の支えになるか、また再生への原動力となるか・・・(省略)。

災害時に最も大切なのは、人と人とのつながりと、助け合いの精神です。

家族がつながり、友人がつながり、地域がつながり、日本国民がつながる。そしてその輪は世界規模に広がっていき、同じ人間同士が助け合う強い絆となるのです。

第4章 ストレスと向き合う基本的な考え方

話しの聞き役に求められることは何か P150-152

トラウマを乗り越えるには、つらい記憶を言語化する、つまり、話すことに重要な意味があります。誰かに話すことで、記憶の消化ができるからです。

ただし、トラウマについて話すのは、心の傷口に触れるのと同じですから、本人にとって大変つらい行為です。人によっては、「これを話したら、自分が壊れてしまうのではないか」と真剣に悩む人もいます。聞き手もその気持ちに思

いをはせ、次のようなことを心がける必要があるでしょう。

まず、話し手が動揺しても、聞き手は冷静に耳を傾けます。一緒になって動揺したのでは、助けにならないからです。

話しているうちに、急に黙り込むことがあっても、無理やり話させようとしては行けません。なぜなら、話し手は自分の考えに浸り、心の準備をしながら話す場合があるからです。黙っている時間が長くなったら、「気が向いた時にまた話して。いつでも聞くよ」という意思を伝えればいいでしょう。

また、安易に「君の気持ちは全部わかった」とか、「その気持ちは手に取るようにわかる」などと言ってはいけません。人は感じ方も傷つき方もそれぞれ違います。それを、聞いただけでわかったように言われたら、話し手は、自分の傷を軽く見られたようで不快です。共感は必要ですが、それは「つらいんです」という話し手に対して、「そうですか、つらいんですね」といった種類のもので、話し手の苦しみをそのまま受け止めるのと、自分の都合のいいように理解するのでは、全く異なります。

さらに、「もっとポジティブに考えよう」とか、「希望を見つけていこうね」といった紋切り型の励まし方も空々しく聞こえます。使うべきではありません。

そして、目標を持たせようとして、「来年までに元気になろう」とか、「今年の夏には〇〇できるようになろう」というように、性急に乗り越えることを求めるのもいけません。

また、専門家の助けが必要だと感じていても。無理強いするのはNGです。

心のケアには時間がかかります。それを踏まえ、ケアする側の人間は、気長に、そして息切れしないようなサポートを心がけましょう。

第5章 知っておきたいストレス解消法

簡単にできる遊びで子供のストレスを解消 P181-184

被災地の子どもたちは、震災によって大きなショックを受けている上に、避難生活の中でさまざまな我慢を強いられています。そのため、ストレスは限界まで来ているかもしれません。

(省略)

子どもは大人のように、ストレスを言葉で表したり消化する術を知りません。だから、周囲の大人が積極的に働きかけ、ストレスを溜めないように気配りする必要があるのです。

(省略)

そして、どこにでもある新聞紙は、一番の遊び道具に変身します。

大人が新聞を広げて持って立ち、その新聞めがけて子どもにキックやパンチをさせたり、好きなだけビリビリと破らせるのも、ストレス発散には大変有効です。子どもは、いけないと言われることをやるのが大好きなので、ふだんは禁じていることをあえてやらせると、胸のもやもやが晴れます新聞をビリビリ破く爽快感は、大人でも共感できるのではないのでしょうか。

(省略)

スキンシップは子どもの心に大きな安らぎを与え、それが不安を吹き飛ばすエネルギーになります。

励ましや慰めの言葉だけでなく、体を使って一緒に遊びましょう。知らず知らずのうちに自分自身も元気になっていることに気づくでしょう。

以上。