



被災された方や ご家族の方々への

(Help for you and your family after disasters)

援助

大抵の人が自然災害や大きな暴力事件などにあった時、ひどいストレスを感じます。殆どの人が勇気と力を出して切り抜けますが、後になって苦しい場面を思い出した時初めてそのストレスの影響が現れ始めます。

自然災害や大きな暴力事件などにあった時に苦痛を感じることは当然で正常な反応です。直接危険にさらされたり、家族や友人の心配をしたり、他人の受けた傷害や苦しみを目撃したり、その出来事を巡ってパニックや混乱に陥ることなどが起因して苦痛を感じるがよくあります。それに伴い、以前に経験したことがある災害時の感情や記憶、別の時に経験した悲嘆の感情や喪失感も再浮上してくるかもしれません。

山火事、洪水、社会不安、爆撃、台風、津波、地震等に直面すると、大半の人が、ひどいストレスを経験します。後になって苦しい経験を思い出す時、その記憶が影響を及ぼし始めるかもしれません。大抵の人は家族や友人の力を借りて対処できますが、さらに手助けや支援が必要な時もあります。

愛する人を亡くしたり重傷を負ったりした人は特別な援助や介護が必要かもしれません。

下記のようなことを認識することが大切です。

- このタイプの災害に対する正常な反応
- 積極的な対応の仕方
- 外部の助けを求める時

災害に対する正常な反応とは下記のようなものです：

- ショックと無感覚、恐怖感が先におこることもよくある
- 失ったものの大きさを身を持って感じる時の恐れと嘆きの感情
- 失意、怒り、無力感、そして、何もかもが不可抗力であると感じる時には、絶望することもありえる

こういった感情はふつう、初期におさまります。

多くの人は、過去に先が見えずに不安な時期があったかもしれません。その経験を

生かし、周りの人達の支援を受け、災害を克服することを学ぶことができます。

積極的な対応の仕方：

- 家族や周りの人達と互いに助け合う
- 慰めあう
- 実際に役に立つ仕事をする - 一度に少しずつできる仕事に挑戦し、毎回それを成し遂げることに意義を見出す
- あなたの気が向く時にあなたの経験や感情を少しでも誰かに話す
- 自分や自分の家族の健康に気を配る - 休息、運動、食べ物、友達付き合いなど、どれもがプラスになります。（アルコールの飲み過ぎには注意して下さい。）

子供

多くの人々は子供が苦境を目のあたりにすることや、災害によって子供が受けるショックを特に心配します。

衝撃的な画像を見すぎると、特に小さな子供は追い込まれてしまったりします。両親や保護者は子供の見るテレビを監督したり、災害の場面は見せないようにしたりすることで事態の向上をはかることができます。

両親や保護者は子供達の質問に正直に答え、彼らの心配や恐れを受け入れ、子供達はどのように保護されていて安全であるかということ子供に理解させることにより、よい方向に持っていくことができます。



Transcultural
Mental Health Centre

いつ助けを求めればよいのですか

被災後の苦しみは長い間継続し、身体や精神の健康に影響を及ぼすことがあります。下記のような場合は助けを求める時です。

- 眠れなくなる
- いつも苦しかったり、いらいらしたり、不安だったり、興奮したりしている
- 絶望、憂鬱、惨め、または、もう耐えられないと感じる
- 集中できなかつたり、気が散ってしまつたり、いつもの仕事ができない
- あまり健康でないと感じる
- 新しい症状が現れたり、以前からの問題が再発したりする 例：呼吸、心臓、胃腸の症状

子供は、他の子供達から孤立したり、攻撃的な態度を見せたり、学校で上手くやっけていけなくなつたり、睡眠に問題が生じたり、両親や兄弟姉妹から距離をおいたりすることがあります。

助けを求める

災害に伴う苦痛を和らげるために助けを求める方法がいくつかあります。

- 州の救急サービス：1 3 2 5 0 0
- 外務貿易省 (DFAT)：24 時間領事館救急センター
1 3 0 0 5 5 5 1 3 5
- また継続的な援助という観点から、最適任である可能性の高いかかりつけの一般開業医に相談することもできます

誰かに話したい時には

お電話ください。

フリーダイヤル：1800 648 911

〒電話：(02) 9912 3851