

# 災害と心のケアのために



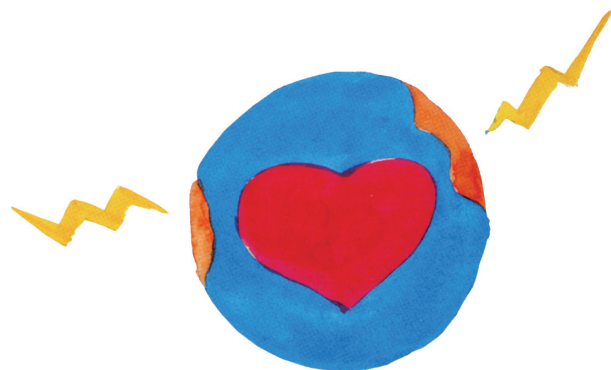
茨城県



茨城県

# 目次

はじめに	1
① 災害とストレス反応	2
[1]心の回復の時間的経過	2
[2]災害ストレスへの反応	4
(1)災害の直後の反応	4
(2)災害後比較的短期の反応	5
(3)災害後時間がたっても続く反応	8
[3]PTSD とは	9
[4]うつ病	11
[5]不安障害	12
② 災害ストレスに対処するには	13
[1]こんな場合は専門家に相談	17
[2]子どもにどう対応するか	18
[3]学校の先生へ	22
[4]高齢者の方及びそのご家族へ	25
[5]障害をもっている方及びそのご家族へ	26
[6]災害の対策や支援に関わる方へ	27
③ 心のケア電話相談窓口一覧	29
(参考)災害時メンタルヘルスリーフレット	30



—災害と心のケアのために—

平成 12 年 3 月 初版

平成 24 年 1 月 改訂版

発 行 茨城県保健福祉部障害福祉課

精神保健担当

水戸市笠原町 978-6

電話 (029) 301 - 1111 (代表)

監 修 中島聡美

(独立行政法人国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所)