

沖野市民センターに AED が設置されました！！

開館時間：8:30～21:00 休館日：月曜日、祝祭日の翌日、年末年始
(仙台市の市民センター59 館全てに設置)

救急救命講習を受けてみませんか？

問い合わせ：若林消防署 022-282-0119
インターネットで講習を受けることもできます。



AED を使って人命救助

60代の男性が卓球中に心肺停止に陥り、その場にいた4人が通報やAEDによる迅速な救命措置を行い、男性は一命を取り留め、回復して社会復帰できたそうです。

適切な対応をした4人は「AEDを使うのは初めてだったものの、講習会で教わっていたので落ち着いてできた」との事です。 河北新報より

平成26年 出張相談会のお知らせ

主催：沖野地域包括支援センター
場所：沖野市民センター 1階ロビー

申込は不要です。直接お越しください

日程：8月22日 11月21日
9月19日 12月19日
10月17日

福祉・健康・医療・介護などで
お悩みの方はお気軽にご相談ください

各金曜日 10:00～12:00

ゴミ分別 ABC

◇最近、集積所のゴミの分別ができていないので、火災予防のためもう一度、分別表を確認して決まった日にお出してください。

◇犬の散歩中、フンの始末をしていない方はみんなの迷惑になるので必ず持ち帰ってください。

編集後記

私たち OKB-5 は、震災の記憶を風化させないために、今回はかわら版だけでなく、紙しばいも作成しました。これからもいろいろな伝達的手段に挑戦していきたいと思えます。平穏な暮らしの中で、心と感じた不安な事にこのかわら版が少しでもお役にたてたら嬉しいです。

お問い合わせ先：
おきのかわら版編集室（沖野市民センター内）
〒984-0831 仙台市若林区沖野7-34-43
TEL：022-282-4571 FAX：022-285-4681
e-mail：okino-siminc@hm-sendai.jp

沖野かわら版

第四号

平成26年8月1日発行

今回のかわら版のメインテーマは「東日本大震災 PTSD」です。2011年3月11日から3年と5ヶ月が過ぎ、ほとんどの人達が、当たり前のように以前と同じ普通の生活をしています。

しかし、あれから3年経っても、震災のPTSDの疑いがある人が5%もいるという報告がありました（石巻など宮城県沿岸6市町村に住む成人男女3,744人）。うつや不安傾向の強いと判断される人は7%を超えるそうです（厚生労働省の平成16年の全国調査に比べると3倍で、近親者の死が原因）。

つい、日常の煩雑さに大切なことを忘れてしまいようになりますが、生き延びることができた私達には、未だに元氣になれない人への気遣いが必要です。3.11大震災の記憶を後世に語り継いでいく使命があると思います。

もし、心や身体が弱っている人を見つけたら…？ 私達ができることは…？
「沖野かわら版」には、震災に関する沢山の情報が詰まっています。いろいろな情報を と共生き（共に生きる）のヒントとして、活用して頂きたいと考えております。

『おきじいの防災紙しばい』完成

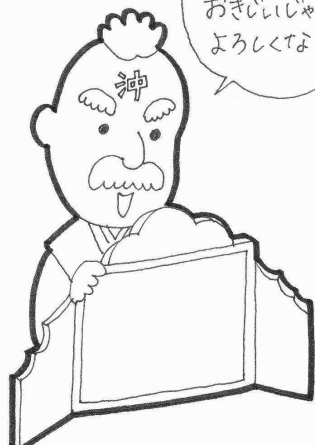
かわら版編集室では、紙しばいを作りました。時間の経過とともに震災への関心が薄れつつある今、私たちが経験から得た教訓を風化させることのないよう、この紙しばいで多くの子どもたちに伝えたいという願いを込めて、手作りしたものです。

ストーリー：

ある夏の日、突然の大地震に見舞われた家族のとった行動は…
大きな揺れにおびえ、あわてる家族の前に、沖野の守り神、“おきじい”が現れて“備え”の大切さを教えてくれます。

対象：幼児～小学生 作：沖野かわら版編集室 絵：及川 奈穂

編集部による出前紙しばいも計画しています。



わしが
おきじいじ
よろしくな

避難所での 障害と差別

仙台市は2016年4月「障害者差別禁止条例（仮称）」を施行する。

障害者と地域のあるべき姿とは何か

- ・差別の現状を受け止め障害者の痛みを知る
- ・差別に苦しんでいる当事者を訪ねる

市は年度内にも障害者差別の実態を把握し、条例づくりをはじめます



東日本大震災 PTSD

PTSD…Post Traumatic Stress Disorder (心的外傷後ストレス障害)

PTSD…凄惨で過酷な出来事により、人としての尊厳を損なわれるような体験を経験したり、目撃したりすることで生じる「こころの病気」です

トラウマ体験…「こころの外傷」ともいえる恐怖や戦慄に満ちた体験や記憶


トラウマ体験が続くことによって様々な「こころの不調」が生じる
トラウマ体験を強く思い出してしまうようなフラッシュバックが起きる
トラウマ体験を思い出させるような場所を避けてしまう


PTSDで見られる代表的な症状

トラウマ体験が現在も続いている（再体験）
起きている間も寝ている間も続き、こころを支配する

- ・トラウマ体験のイメージが頭に浮かんで離れない
- ・トラウマ体験の悪夢を繰り返して見る
- ・トラウマ体験を強く思い出したように感じる（フラッシュバック現象）
- ・トラウマ体験を思いださせるような状況で、強い恐怖や不安が生じる

感情の麻痺、記憶喪失、トラウマ体験からの回避
強いショックからこころを守ろうとする機能が働く

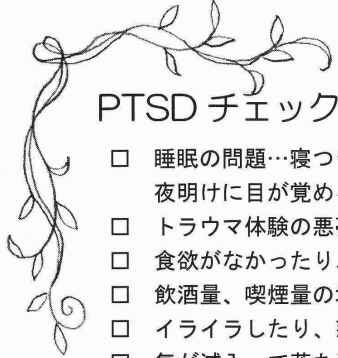
- ・トラウマ体験を想起させるような場所やものを避ける
 - ・トラウマ体験を経験したときの記憶を失う
 - ・意欲や関心が低下し、孤立し、周囲から疎遠だと感じる
 - ・愛の感情が鈍くなる
 - ・将来の展望が見えず、投げやりになる
- 



注意すべき子どもへの接し方

- ① できるだけ子どもを一人にせず、安心感、安全感を与える
- ② 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やす
- ③ 赤ちゃんがえり、依存、わがままなどの症状を受け止める

大人に比べて災害後の生活に適応することが難しい反面、ほとんどの場合が一時的なもので、ストレス反応も強いが回復力も強い
母親が過度に不安になると、子どもも落ち着きを失うので母親の落ち着きが
一番重要→これは妊婦、胎児にもあてはまる



PTSD チェックリスト

- 睡眠の問題…寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める
夜明けに目が覚めると朝まで眠れない
- トラウマ体験の悪夢をよくみる
- 食欲がなかったり、胃腸の調子が悪い
- 飲酒量、喫煙量の増加
- イライラしたり、怒りっぽくなった
- 気が滅入って落ち込みやすく、やる気が出ない
- 涙もろくなったり、全てを悲観的に考える
- トラウマ体験を思いださせるようなものには、近づかないようにしている
- トラウマ体験を何とか忘れようとしている、考えないように努力している
- ちょっとしたきっかけで、現場の光景や音がいきなり頭に浮かんでくる
- 罪悪感や自責感、無力感で悔しくて落ち着かなくなる

1～2個…心理的影響は少ない

3～6個…心理的影響を被っているので今後の経過に注意

7個以上…PTSDを含むこころの病気の疑いあり

専門家による診察をおすすめします

PTSD 治療法

トラウマ体験を「過去の出来事」としてしっかり終わらせることが大切

↓
記憶に正面から向き合う必要があり、心理療法が不可欠
カウンセリングを通じて誤った考えの矯正も行う
物理療法、抗うつ剤の投与
家族や友人などからのサポート

