災害ストレス・自己洞察瞑想療法

強いストレスが続く被災住民の中から自己洞察法を教えあう人が

人生には、個人だけの、その家庭だけのストレス、災難（出産・育児に伴う心の病気、身体の病気、心の病気、交通事故、失業、など）があり、天災による地域全体を巻き込んだ災難（水害、噴火、地震など）がある。そこには、心理的ストレスがある。

地域全体が巻き込まれる災害(水害、噴火、地震)の後には、 失われた甚大なものの苦痛、引き続く生活の不便さの苦悩のために、ストレスから、自律神経失調や、免疫の衰えにより、種々の「身体の病気」が起こることが多い。

さらに、長引くストレスのために、うつ病、PTSD（外傷後ストレス障害）、パニック障害（過呼吸、息苦しさ、動悸、めまい、はきけなどの発作、予期不安。広場恐怖）や、適応障害などの「心の病気」が起こり、復興再建意欲の喪失、自殺も起こることがある。災害現場での、心のケアは、1カ月単位、時には、数カ月、年単位の長期的な活動になる。

大きな災害の場合、医者や心理士などの専門家は、地域に住居していないことが多いから、支援に行けない(自分の勤務、患者をおいていけない)、間にあわない、足りない。特に、災害直後における心の病気への予防と、発症してしまった人の治療が重要である。薬物療法では効果がない場合、長期間の心理的ケアが必要である。地元に住む人で、予防、治すことのできる人がほしい。

人生上の、種々の方面で、ストレスがある。PTSD,うつ病、自殺の防止ができる心理的サポートの活動は、非常時においては、よその人は信用されにくい。はいりこみにくい。その地域住民による活動の方が活動できる。全国すみずみまで、地域に密着した地域住民による、住民のため、自ら行う「自殺・うつ病予防のマインドフルネス SIMT 相談員」を配置したいと思う。