

～災害が起こった時に～

高齢者の 避難生活と支援



こころへの影響と対応編

災害を経験すると誰でも動揺します。特に高齢者は家、家族、財産などを失うことや突然の環境の変化が、こころに大きく影響します。

また、普段から周りとの交流が少ない傾向もあり、慣れない環境の中で周囲になしむことが難しいなど、孤立しがちであることから、きめ細やかな支援が必要になる場合があります。



高齢者に特徴的な反応



- 現実を受け入れることができず、否定的な態度をとる。
- 家族に依存することが増え、支援を拒否する。
- 今後の生活が思い描けず悲嘆する。
- 喪失感が強く、うつ状態になりやすい。
- 睡眠や食事をとろうとしない。
- 日々の生活が中断されて途方に暮れた気持ちになる。
- 集中できず、コミュニケーションが困難になる。



対応



だれにでも起きる正常な反応で、心配ないことを伝える。

他の人とのつながりを安定させ、安心して過ごせるようにする。

利用できる救援・支援サービスに確実に手が届くようにしておく。

正確な情報を伝え、事態を把握してもらう。

できるだけ早く以前の生活に近づける。

自分が避難している場所を知ってもらい、避難生活の中で、自分にできることを協力して行ってもらう。

自分の身に起こった出来事について高齢者の気持ちを表出できるように話を**傾聴**する。



接するときの対応やこころづかい

災害がからだやこころへ影響を及ぼすことを理解し、相手を尊重する対応をこころがけましょう。高齢者が、やがて落ち着きを取り戻し、自信と自尊心を回復され、普段の生活に近づくことができるよう支援することが大切です。

○話を聴き、受け止める

- ・接する機会を多く持つようにする。
- ・相手の身になって話を聴くが、話したくない時にはその気持ちを尊重する。
- ・相手の感情をありのままに受け止めるようにし、むやみに励まさない。



○見守り、支援する

- ・高齢者の知恵や経験を活かしてできることを一緒に探す。ただし、無理強いはいしない。
- ・できないことのみ援助し、できることは自分で行うよう見守る。（自立支援）
- ・避難生活の不自由さを、自分から訴えることが出来ない傾向があるため、留意する。

○専門機関につなぐ

- ・周囲が何らかの異常を感じたり、高齢者自身がからだやこころの健康状態に不安を感じた場合には、専門家や医療機関へ相談することを勧め、必要があれば付き添う。



知って役立つ技術編』もおすすめてです！



お問い合わせ

日本赤十字社群馬県支部
〒371-0833 前橋市光が丘町32-10
Tel 027-254-3636 講習係

日赤群馬県支部では、いのちと健康を守る講習会を実施しています。