November

JR ほすぴたる

第 258 号
2022 年 11 月号
発行責任者　事務部長

惨事報道が心に与える影響

大災害、戦争、パンデミック、著名人の自死や殺害・・・最近は衝撃的な内容の報道が続いています。このような報道を見聞きすると、私たちの心は大きな影響を受けることになります。映像や情報に接するという間接的な体験だけでも、直接自分の身に起こったことのように感じたり、日常とかけ離れた衝撃に圧倒されてしまったりするのです。不安感や恐怖感だけではなく、「世の中が大変なのに自分は何の助けにもならない」という無力感や、「自分は普通の日々を送っていていいのだろうか」という自責感を覚える人もいるでしょう。自分に起きたことではなくても、その出来事の当事者であるかのように受け止めて、精神的に疲れてしまうこともあります。特に、自分と共通点のある状況には感情移入しやすくなります。たとえば、自分の子どもと同じ年頃の子どもが被害にあった報道に接して、つらい気持ちになった方も多いのではないでしょうか。

このような惨事報道から私たちの心を守るためには、どんなことができるでしょうか。まず、衝撃的な映像や情報の視聴は必要最低限にし、同じ内容の報道は繰り返し見ないようにすることが大切です。惨事報道に接した量が多いほど心理的な影響も大きくなるからです。また、「ながら見」を避けることも大事です。心の準備ができていない状態で突然惨事報道に触れると、より印象に残りやすく、ダメージも大きくなります。SNS をボンヤリ眺め続けることも避けましょう。類似の情報に次々とアクセスできるため、強い刺激に長時間晒される危険性があるからです。

虐待や DV、被災などの心理的苦痛を伴う体験をした方や、もともとメンタルの調子が良くなかった方は、惨事報道によって不調になりやすく、注意が必要です。また、子供の場合も成人より不安が高まりやすく、惨事報道から受ける影響は大きくなります。子供の年齢と発達に応じて、惨事報道の視聴時間を親が制限しましょう。不用意に衝撃的な内容が子どもの目に触れることがないよう、大人が管理することが大切です。

大変な世の中ではありますが、惨事報道と関わる工夫をして心の健康を維持しましょう。もし気持ちが不安定になったら、感情を抑え込まず、信頼できる相手に打ち明けることも良いでしょう。強い不安や不眠が長く続く場合は、お早めに心理士や精神科医など心の専門家に御相談ください。

【 精神・神経科　　秋月 祐子 医師 】

地域包括支援センターってどんなところ？

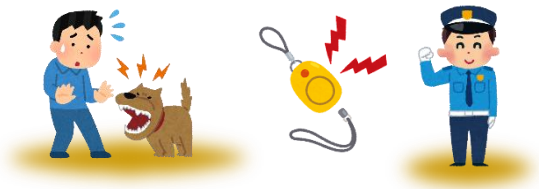
地域包括支援センターは一言でいうと【高齢者のための相談窓口】です.

仙台市の場合、中学校区に一つ設置されていて、主任ケアマネージャーや社会福祉士、保健師などの職種で構成されています。一般的に介護保険サービスを使いたいときに相談することが多いですが、それ以外にも多くの役割があり、今回はその一部をご紹介します。

地域の教室などの紹介・・最近足腰弱ったから運動したいなあというとき、地域で行っている健康づくりのための取り組みや教室を紹介してくれます。

配食サービスの紹介、手配・・高齢で体調が悪く食事の準備ができないときなどは、お弁当の宅配業者を紹介してくれます。無事受け取ったかどうかの安否確認も兼ねています。

緊急通報システムの手続き・・ボタン一つで警備会社に繋がる緊急通報用の機器を貸し出してくれます。一人暮らしの方にはお勧めです。



地域の高齢者の見守り・・近所にいる一人暮らしの高齢者の方が最近見かけない、心配などというときに連絡すると、職員が訪問し様子を見に行ってくれます。

他にも役割は非常に多岐に渡り、相談内容によって必要なところにしっかり繋いでくれます。私たち医療相談員も、いつも地域包括支援センターと連携を図りながら患者さまの支援をしています。

高齢のご家族や、近所の方のことでご心配なことがあるときは、ぜひ地域包括支援センターへ連絡してみてくださいね。

【地域医療連携室　菅井　若奈】

鉄道開業 150 年記念

鉄道開業 150 年を記念して、東日本鉄道ＯＢ会仙台支部による写真展が行われました。

≪JR ほすぴたる　第258号≫
☆JR 仙台病院
代表 022－266－9671