

毎月11日は

## 防災を考える日



問 危機管理課 防災安全係 ☎ 22-3402

2024年度インターンシップ生 斎藤優香さん作成

# 「災害発生に備えた心の健康」

### ■メンタルヘルスの重要性

災害に備え、食料の備蓄や避難経路の確認なども、もちろん重要ですが、同様に災害発生に備えての心のケアについても大切です。

災害発生によって、PTSD等の発症や、被災環境への適応が迫られる中で、様々な心に関するトラブルが発生してしまうことが危惧されています。

このことを踏まえ、災害時になるべく心身の不調をきたさないためにも、普段から周囲の人、信頼できる人などに心に溜まっている悲しさや、不安、怒りの感情などを吐き出す練習をすることが大事です。また、不安やストレスを解消するために、瞑想を取り入れてみることも効果的です。

防災は物理的な安全を確保することに目を向けがちですが、心の健康を保つことも、とても重要な要素です。



### ■防災基礎クイズ

Q 災害時に徒歩で帰宅できる距離は何kmまででしょうか？

- ①約5km圏内 ②約10km圏内 ③約15km圏内

毎月11日は「防災を考える日」です。震災の教訓や災害への日頃の備えなどについて、家庭や学校、職場、地域などで話し合ってみましょう。

参考：②（災害時の歩行速度(歩幅2.5km/h程度)。10kmを15時間必要になります。）