



メンタルヘルスコラム



惨事報道の影響について考えてみよう

今年、年明け早々から、私達のもとに「能登半島地震」という衝撃的なニュースが届きました。今回のような自然災害、さらには戦争やテロ等、悲惨な社会的状況を伝える報道を「惨事報道」と言います。今回はこの惨事報道について考えてみようと思います。

実は、能登半島地震が起きた日、私は東海地方にいました。部屋の中でくつろいでいたところ、突然、携帯電話の地震速報が鳴り初め、「何が起きている!?!」と考える間もなく、揺れを感じました。TV を付けると、アナウンサーが鬼気迫る口調で避難を呼びかけており、避難の必要のない場所にいた私でも、気持ちが動揺したのを覚えています。このコラムを読んでくださっている皆さんは、どこでどのように過ごされていましたか。直接被害に遭わなかった方でも、TV や SNS からの情報を見て、気持ちが動揺したのではないのでしょうか。この原稿を書いているのは1月下旬なのですが、今でも地震関連の報道は続いています。メディアから正しい情報を得て、自分なりに考え行動することはとても大切なことですが、メディアからの報道が、私達のメンタルヘル스에悪い影響を及ぼす可能性があることも忘れてはならないと思います。以下に、日本トラウマティックストレス学会の資料を基にして、惨事報道と関わるときの注意点をまとめてみました。



惨事報道の刺激は必要最低限にしましょう

- 報道に接した量が多くなれば、それに伴って心理的な反応(不安感、イライラ、不眠など)も増えると言われています。
- 同じ内容の報道を繰り返し見たり、衝撃的な映像を見たりすることは、ストレスを高めます。
- 他の事をしながらの「ながら見」は、心の準備ができていない状態で報道にさらされるため、心が受けるダメージが大きくなります。
- 過去につらい出来事を経験した人(トラウマ体験者)は、報道によって、そのつらい体験がよみがえり、精神的に疲れてしまうことがあります。心の病気を抱えている人も精神的な影響を受けやすいです。

子どもの場合には、年齢や発達を考えて、報道との距離の取り方や視聴時間を大人が決めましょう

- 低年齢の子どもは、報道されていることが自分の身の周りで起きていることなのか、遠い場所で起きていることなのか分からず、安心感が揺らぎやすいと言われています。子ども一人で報道を見ることは避け、大人が傍について、「ここは安全な場所だよ」等、安心感を与える声かけをしましょう。
- 中学生以上の場合には「大変な状況なのに自分は役に立っていない」と罪悪感を抱くケースや、感情移入しすぎて精神的に疲れてしまうケースがあります。子どもなりに考えていることを、大人がしっかり聞き、自分たちが今できることを一緒に考えてあげることが、子どもの心の安定につながります。
- 子どもの反応としては、体の症状(腹痛や頭痛、食欲低下等)、赤ちゃん返り(大人に甘える、幼い行動をとる)、ごっこ遊び(地震や津波を見立てた遊びをする)等があるとされています。



災害の影響を受けた方々が、一日でも早く、平穏な生活に戻れますよう心よりお祈り申し上げます。



心理療法士
加藤 一葉