

衝撃的な出来事の生存者へのアドバイス

ストレス管理をする

助けが必要な時を知る

自分ではどうすることもできないことはあります。心のケアや、薬物乱用の専門家の助けが必要となることもあります。もしあなたやあなたの知人で、次のような人がいれば気をつけてください。自分や他人を傷つける可能性のある人、自殺をほのめかしている人、抑え切れないような怒りを持つ人、復讐願望を持つ人、本パンフレットにおいて紹介した数々の兆候・危険信号が数日または数週間続く人。以下で紹介するホットラインでは、相談を受け付けています。

米国を本拠地とする相談窓口

米国西部

アジア カウンセリング アンド リファerral サービス
(Asian Counseling and Referral Services)
3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144
電話：(206) 695-7600
ウェブサイト：www.acrs.org

アジアコミュニティ・メンタルヘルス サービス
(Asian Community Mental Health Services)
310 8th Street, Suite 201, Oakland, CA 94607
電話：(510) 451-6729
ウェブサイト：http://acmhs.org

アジア・太平洋開発センター (Asian Pacific Development Center)
1544 Elmira, Aurora, CO 80010
電話：(303) 365-2959
ウェブサイト：www.apdc.org

アジアパシフィック・ファミリーセンター (Asian Pacific Family Center)
9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778
電話：(626) 287-2988
ウェブサイト：www.pacificclinics.org

ハワイ違法薬物追放連合 (Coalition for A Drug-Free Hawaii)
1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817
電話：(808) 545-3228
ウェブサイト：www.drugfreehawaii.org

ハワイ精神保健省 (Hawaii Department of Mental Health)
成人精神保健部 (The Adult Mental Health Division)
1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813
電話：(808) 586-4686
ウェブサイト：www.amhd.org

リトル東京サービスセンター (Little Tokyo Service Center)
231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 90011
電話：(213) 473-3030
ウェブサイト：www.ltsc.org

あなたが知るべきこと：

自然災害、集団暴力、テロなどの衝撃的な出来事に遭った場合、これらの出来事があなた自身に及ぼす影響に注意しましょう。これらの出来事の後は多くの人々にストレスの兆候・危険信号が現れます。兆候が現れること自体は当然のことです。時間が経つにつれ、あなたの生活は普通に戻り、ストレスを示す兆候は少なくなります。ストレス度の高い出来事の後は特に自分自身の体及び精神の健全性をチェックしましょう。あなた自身だけでなく、家族や身近にいる人たちのストレスの兆候にも気をつけましょう。ストレス解消する方法を知り、特に助けが必要な時を自覚しましょう。

ストレスの兆候・危険信号を知る

あなたの行動：

- 体で感じるエネルギーや実際の活動量が、極端に上がった、下がったりする。
- アルコール、タバコ、または違法薬物の使用が増える。
- イライラすることが多くなり、怒りが爆発したり、頻繁に言い争いをする。
- リラックスできず、不眠症になる。
- 頻繁に泣いてしまう。
- 過度に心配してしまう。
- 一日中、一人でいたいと感じる。
- 全てを他人のせいにしてしまう。
- 人に何かを伝えたり、人の言うことを聞くのが難しい。
- 人を援助する事も、人からの援助を受けることも難しい。
- 嬉しいと感じたり、楽しいと感じることが出来ない。

あなたの身体：

- 腹痛、下痢の症状がある。
- 頭痛やその他の痛みがある。
- 食欲がない、または食べ過ぎ。
- 発汗する、または寒気がする。
- 震えたり、筋肉が引きつったりする。
- 些細なことにもショックを感じる。



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

ナショナル・アジアアメリカン・パシフィックアイランダー精神衛生協会 (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association)
1215 19th Street, Suite A, Denver, CO 80202
電話：(303) 298-7910
ウェブサイト：www.naapimha.org

RAMS Inc.
3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121
電話：(415) 668-5955
ウェブサイト：www.ramsinc.org

アジア全域共同体連合 (The Union of Pan Asian Communities)
1031 25th Street, San Diego, CA 92102
電話：(619) 232-6454
ウェブサイト：www.upacsd.com

米国東部

日系アメリカ人市民同盟 (Japanese American Citizens League)
1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036
電話：(202) 223-1240
ウェブサイト：www.jacl.org

ハーバード難民トラウマプログラム (Harvard Program in Refugee Trauma)
Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital
22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139
電話：(617) 876-7879
ウェブサイト：www.hprrt-cambridge.org

アジア系アメリカ人精神衛生ニューヨーク連合
(New York Coalition for Asian American Mental Health)
Two Bridges
275 Cherry Street, New York, NY 10002
電話：(212) 720-4524
ウェブサイト (日本語)：www.jacl.org
ウェブサイト (英語)：www.jassi.org/index_E.html

情報提供機関 (クリアリングハウス)

国立精神衛生情報センター (National Mental Health Information Center (NMHIC))
P.O. Box 42557, Washington, DC 20015
(800) 789-2647 (英語とスペイン語)
(866) 889-2647 (聾唖者用通信機器)
www.mentalhealth.samhsa.gov

全米アルコール・薬物情報センター
(National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI))
P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345
(800) 729-6686 (英語とスペイン語)
(800) 487-4889 (聾唖者用通信機器)
www.ncadi.samhsa.gov

治療機関の検索ガイド

精神保健サービス検索ガイド (Mental Health Services Locator)
(800) 789-2647 (英語とスペイン語)
(866) 889-2647 (聾唖者用通信機器)
www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

薬物乱用治療施設検索ガイド (Substance Abuse Treatment Facility Locator)
(800) 662-HELP (4357) (フリーダイヤル、24時間 英語とスペイン語での治療照会サービス)
(800) 487-4889 (聾唖者用通信機器)
www.findtreatment.samhsa.gov

ホットライン

全米自殺防止ライフライン (National Suicide Prevention Lifeline)
(800) 273-TALK (8255)

薬物乱用・精神衛生管理庁全米ヘルプライン (SAMHSA National Helpline)
(800) 662-HELP (4357) (英語とスペイン語)
(800) 487-4889 (聾唖者用通信機器)

あなたの感情：

- 心配したり怖がったりする。
- 落ち込んでしまう。
- 後ろめたさを感じる。
- 怒りがある。
- 自分を勇敢に感じる。高揚感があり、傷つくことさえないような感覚がある。
- 何も気にかけたくない。
- 悲しみに打ちのめされている。

あなたの思考：

- 物事を覚えておくのが困難。
- 頭が混乱している。
- 明確に考えたり、集中することが困難。
- 物事を決めることが困難。

ストレス解消の方法を知る

自分をいたわることで、ストレスに対処し、気持ちを和らげることができます。

自身の健康を維持する：

- 健康的な食物を食べ、水を飲む。
- 過度のカフェインやアルコールの摂取を控える。
- タバコや違法薬物を使わない。
- 睡眠や休息を充分に取る。
- 運動をする。

実践可能な方法でリラックスする：

- 自分にあった方法で身体をリラックスさせましょう — 深呼吸をする、ストレッチをする、瞑想、顔や手を洗う、趣味に没頭するなど。
- ストレス度の高い活動は間隔をあけて行い、一生懸命働いた後には楽しいことをしましょう。
- 休日はリラックスのために使しましょう — おいしい食事、読書、音楽鑑賞、ゆったりとしたお風呂、家族との団欒など。
- あなたの感じていることを、家族や友達に頻繁に話しましょう。

ワークスペース・ヘルプライン (Workplace Helpline)
(800) WORKPLACE (967-5752)
www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm

日本を本拠地とする相談窓口

日本臨床心理士会 心の相談緊急電話
フリーダイヤル：0120-111-916
ウェブサイト：<http://www.jsccp.jp/>
連絡先住所
〒113-0033 東京都文京区本郷2-40-14-401

日本いのちの電話連盟
全国都道府県のいのちの電話番号一覧
ウェブサイト：<http://www.find-j.jp/>

チャイルドライン
全国都道府県の電話チャイルドライン
全国都道府県チャイルドライン電話番号一覧
ウェブサイト：<http://www.childline.or.jp/supporter/>
連絡先住所：
〒162-0065 東京都新宿区住吉町8-5 曙橋コーポ2階

あなたの体、感情、精神状態に注意を払う：

- ストレスの前兆を認識し注意しましょう。
- 遠い過去の経験でさえ、今回のあなたの考え方や行動に現れているかもしれません。過去の出来事において、あなたがどのような対応をしたかを思い出してみましょう。
- 衝撃的な出来事に遭った後、ストレスを感じたり、落ち込んだり、後ろめたさや怒りを感じるのは当然です。このことを理解しましょう。
- 衝撃的な出来事や暴力的な犯罪に遭った他の生存者とつながりを持ちましょう。そのような人々の多くも、同じような困難を体験しているかもしれません。
- 祈りや助けを必要としている他の人達を助けることで、気分転換を。

あなたの仕事をやり遂げるための計画を立てる：

大切なことから始めましょう。必要であれば、安全な滞在場所を見つけましょう。あなたの居場所と連絡方法を家族に知らせましょう。食物と水を手に入れましょう。今回の出来事で損失してしまったならば、不動産、保険、銀行、医療記録、資格証明の書類などの書類を、必要に応じて、取り寄せましょう。あなたが自分の生活を取り戻したと感じるまでには時間がかかるかもしれませんが、自分自身や他人に対して、あまり、あせらないように心がけてください。