

こころの健康を守るために

被災された方へ

- お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はつきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう



特に子どもについては、ご家族や周囲の大人の皆様はこのようなことに気をつけましょう

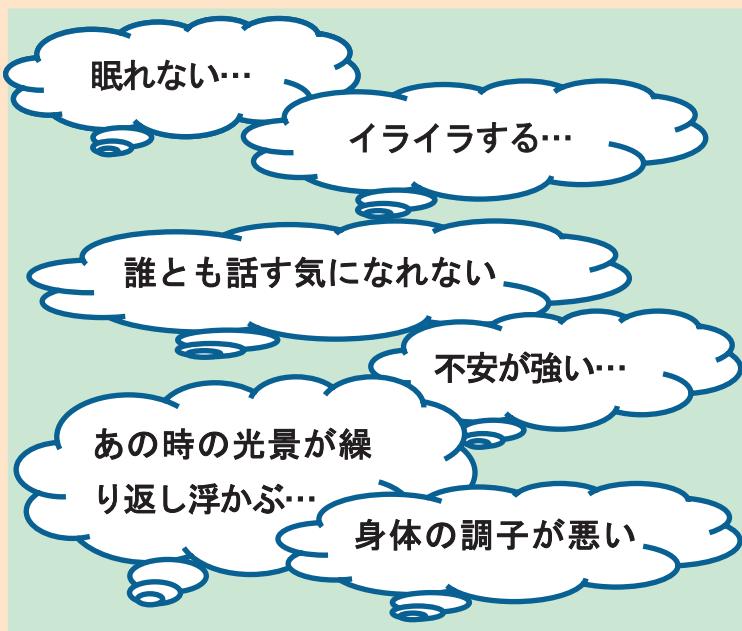
- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう

(厚生労働省)



震災後の心と体の変化について

ショックな出来事を体験した後、私たちの心と身体にはさまざまな変化が起こります。



これは日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。

読んで役立つ

ほっと安心手帳

声をかけあうことから始めてみませんか



災害を経験したあなたへ



監修：独立行政法人国立精神・神経医療研究センター

少しでも乗り越えやすくするために…

○ 対応方法

1. 休息を取りましょう
2. 食事や水分を十分に取りましょう
3. お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の取りすぎに注意しましょう
4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
5. お互いに声をかけあいましょう

不安や心配を和らげる呼吸法として、「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。

ほとんどの場合は病気とは
言えませんが、症状が長引く
ようなら、気軽に医者さんや
保健師さんに相談しましょう。



被災した子ども に接する周囲の方へ

災害を体験した多くの子どもたちの心と身体には、いろいろな変化が起こります。



<子どもに現れやすいストレス反応>

- ・赤ちゃんがえりをする
- ・甘えが強くなる
- ・わがままを言う。ぐずぐず言う
- ・反抗的になったり、乱暴になる
- ・災害体験を遊びとして繰り返す



家族や友人を 支えている方へ



少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

<援助する側の陥りやすい3つの危険>

○援助する側は「隠れた被災者」です。

援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。

○あなたはスーパーマンではありません。

災害現場でストレスを受けない人はいません。
自分だけは大丈夫と過信してはいけません。

○自分の背中は見えません。

気づかぬうちにストレスや疲れがたまっていることがあります。

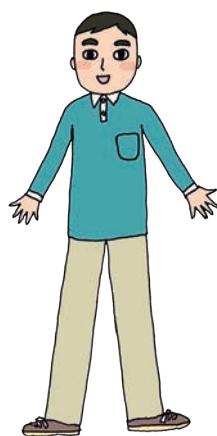
<対応方法>

- 一緒にいる時間を増やしましょう
 - 子どもが話すことは、否定せずに聴いてあげましょう
 - ただし、話したくないときには無理に聞きたさないようにしましょう
 - 抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう
 - 災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理に止めないようにしましょう
- このような身体やこころの変化は、正常な反応です。周囲の大人が落ち着いて受け止めることで、ほとんどの場合は時間とともに回復していきます。



○ストレスチェック

- 物事に集中できない
- 何をしても面白くない
- すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- 状況判断や意思決定にミスがある
- 頭痛がする
- 落ち込みやすい
- 物忘れがひどい
- よく眠れない
- 不安が強い
- 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる



休む時間があまり取れなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。

それでも症状が長引くようなら、お医者さんや保健師さんに相談をするようにしましょう。