



大きなできごとがあった後に

～こころやからだのために知っておいてほしいこと～

“あたりまえのこと”編



大災害のようなできごとを経験すると、こころとからだは大きなショックを受けます。そんなとき、元気がなく、体調が悪くなる人もいるかもしれません。人によっては「なんだかよくわからないけど不安」、「なんだかこわい・・・」という気持ちになることもあります。

これは、大きなできごとがあった後にはごくあたり前に見られることです。生活が落ち着くにつれ、だんだんと回復していきます。その後も震災などのできごとを思い出して、一時的に調子が悪くなることもあります。次第に落ち着いていきます。あまり心配しすぎず、様子を見ましょう。



大きなショックの後によくみられること (こころやからだの反応)



行 動

そわそわしてじっとしてられない
災害を思い出させるもの(ニュースや揺れなど)を避ける
ささいなことでけんかになる
ボーっとしている 逆に明るくふるまう
忘れたり、思い出せないことがある
小さなミスが増える
簡単なことでも時間がかかる



からだ

頭痛 腹痛 下痢 便秘 吐き気
じんましん 食欲がない 体のだるさ
生理不順 眠れない いやな夢をみる
夜中に何度も目が覚める
風邪をひきやすい

こころ

不安で集中できない イライラする
何も考えられない 何もしたくない
突然、災害の光景が目には浮かぶ
災害を思い出させるもの(ニュースや揺れなど)がこわい 悲しみも楽しみも感じられない
「自分はダメだ」と落ち込む
小さな物音に驚いたり、おびえる
一人でいるのがこわい



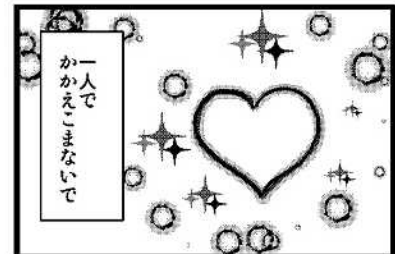
① あたりまえのこと



② 時にはリラックス



③ ひとりじゃないよ



こころやからだの不調を長引かせないコツ！

試してみてね



1. 生活リズムに気をつけましょう

体調を崩しやすいので、なるべく規則正しい生活をするようにしましょう。食事の内容に気を配り、ゆっくり眠ることができるように環境を整えることも大切です。

2. リラックスとリフレッシュ

震災のことが気になるからといって、TVを見続けないようにしましょう。「今、できること、やるべきことをする」という考え方が重要です。また、軽い体操をしたり、趣味や好きなことをしてリラックスしたり、リフレッシュすることも忘れないでください。

3. 信頼できる人に、自分の気持ちを聞いてもらいましょう

一人で悩みを抱え込み過ぎてはいけません。そのようなときは、信頼できる人に話をしてみましよう。