

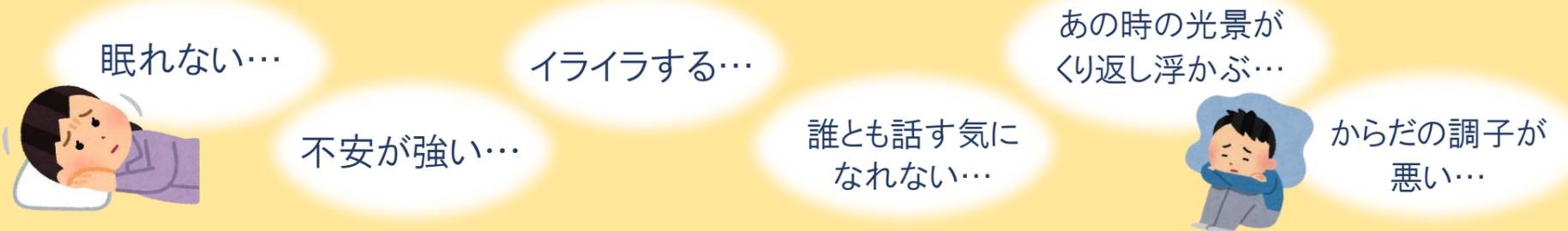
# こころとからだの変化はありませんか？



災害後の体調はいかがでしょう。眠れていますか？食欲はありますか？  
突然の出来事に、大きなストレスを感じていらっしゃる方も多いと思います。

## 災害後のこころとからだの変化

ショックな出来事を体験した後、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。



これらの症状は、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。

## 少しでも乗り越えやすくするために

1. 休息を取りましょう。
2. 食事や水分を十分に取しましょう。
3. お茶やカフェイン（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」これを朝・夕5分ずつ行う方法もあります！



## 周りの人が不安を感じているときには

1. 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう。
2. 目を見て、普段よりもゆっくりと話をしましょう。
3. 短い言葉で、はっきり伝えましょう。
4. つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう。
5. 「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。



症状が長引くようならお医者さんや、相談窓口へ相談してみましょう。

相談機関	連絡先	時間
氷見市健康課（いきいき元気館内）	(0766)74-8414	平日 8:30~17:00
富山県高岡厚生センター氷見支所	(0766)74-1780	平日 8:30~17:00
富山県こころの電話	(076)428-0606	平日日中 9:30~17:00
	(0570)074-333 ※ビダイヤルの利用料金がかかります	夜間・休日

24時間相談可能

# 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**からだ**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



**このような心やからだの変化は、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。**

## <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だ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



# 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  
気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

## 【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



**症状が長引くようなら、お医者さんや相談窓口にご相談してみましよう。**