

# 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、はっきり伝えましょう
- 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に気を付けましょう

- 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)



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

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。

1. 休息を取りましょう
2. 食事や水分を十分に取ります
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

## ○対応方法

少しでも乗り越えやすくするために...

## 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



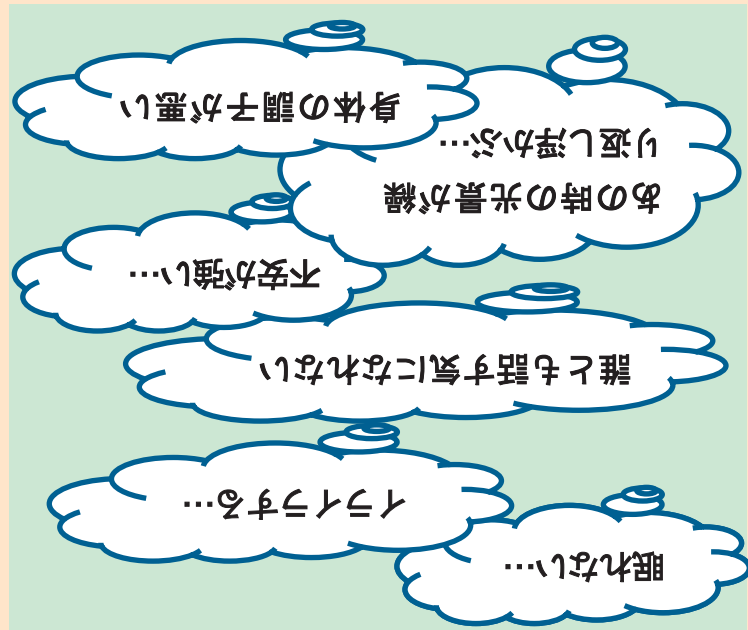
## 災害を経験したあなたへ



内閣府

監修：独立行政法人国立精神・神経医療研究センター

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。多くの症状は時間かたつと自  
 然に回復していきます。



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

## 震災後の心と体の変化について