

被災された方へ

～大雨災害後のこころのケアについて～

このたびの大雨による被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

突然の思いがけない被災を経験されて、動揺し、眠れない日々を過ごされている方もいるのではないのでしょうか。

今回のように突然の被災を受けると、人のこころと身体には次のような様々な変化が起こることがあります。

眠れない

怒りっぽくなる

誰とも話す気にならない

だるい・疲れやすい

涙もろくなる

不安や緊張が強い



イライラする

これらは「日常とかけ離れた大変な出来事」に対する『正常な反応』です。自然に回復することがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり相談することで、つらい気持ちが和らぐことがあります。お互いに声を掛け合い、意識的に支えになる人とのつながりを持ちましょう。

子どもに現れやすい変化と対応方法

- 赤ちゃん返りをする
 - ♥一緒にいる時間を増やしましょう
- 甘えが強くなる
 - ♥抱きしめる等のスキンシップを増やしましょう
- 反抗的になったり乱暴になったりする
 - ♥子どもが話すことは否定せず聴いてあげましょう。ただし、話したくないときは無理にききださないようにしましょう

高齢者に現れやすい変化

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- わけもなく疲れたような感じがする



こころのケアについて

しっかり食事をとる

食欲がないときや、食べ過ぎてしまうときは、こころやからだから疲れているサインかもしれません。無理をせず、いつもより少しゆっくり休みましょう。

食欲がないとき

刺激物を控え、消化のいいものを食べる



食べ過ぎてしまうとき

30回ほどを目安に、よく噛んでゆっくり食べる



快適な睡眠のすすめ

規則正しい起床・睡眠のリズムを保つように心がけましょう。

朝の自然光を浴びましょう。太陽の光で体内時計をリセットすることができます。

また、昼間はカーテンを開けて過ごしましょう。

夜間のスマホ、ゲーム、テレビ視聴は控えめに。バックライトの刺激でリズムが崩れたり、眠りを助けるメラトニンの分泌が抑えられて不眠になります。

寝る前にはゆっくりと入浴をしてリラックスしましょう。ぬるめのお湯に入ったり入浴剤を使用することも効果的です。



からだを動かす

部屋の中でもできるだけからだを動かしてみましょう。からだを動かすと、気分や体調が整います。また、日中の運動は夜にすっきり眠るのを助けてくれます。

ストレッチ・ヨガ



ラジオ体操



筋力な体操

肩の上げ下げ
肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中
両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰
腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

首すじ
親指以外の四指で頸をつかみ、親指で首すじを押しようにマッサージする



筋力な体操

首まわし
首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング

上半身
両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



出典：厚生労働省「手軽にからだをほぐす」
<https://www.mhlw.go.jp/content/000561006.pdf>

正しい情報を適切な量で取り入れよう

災害に関する情報やニュースをずっと読み続けるのはやめましょう。

情報が多すぎると不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。

(工夫)

- ・見る時間を決める
- ・ワイドショーではなく、ニュース番組を見る
- ・SNSから離れる時間をもつ



その他、「生活リズムを整える」「休憩をする」「気分転換を心がける」「アルコールに頼らない」「他者とのつながりを保つ」などを心がけることが、こころの負担を軽くする助けになります。

～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時はご相談ください～

こころの電話相談 018-831-3939

9:00～16:00 (平日) 10:00～16:00 (土日祝)