

災害と心の健康について

突然やってくる災害は、私たちの心に大きな悲しみを残すものです。気持ちやからだに思いがけない変化を起こすことがあります。でも、それらの多くは、健康な人にも起こる自然な反応です。次のような気持ちやからだの変化が予想されますが、多くの場合、時間の経過とともに、次第に収まってきます。心配しすぎる必要はありませんが、症状が続いて困るときには、中央保健センターにご相談ください。

初期（ほぼ1か月）に起こる症状

- 状態が落ち着かない。じっとできない。
- こわがる。おびえる。眠れない。
- 話がとまらない。
- 怒りっぽい。いらいらしている。
- 頭痛、吐き気、めまい、耳鳴り、息苦しさがある。動悸がする。



回復のヒント

- 【自分のために】
- 休 養：からだにも、こころにも、休養が一番の薬です。
 - 睡 眠：夕方以降につらい事を考えると、睡眠のリズムが乱れやすくなります。夕食後はできるだけゆったりとした気持ちで過ごしましょう。
 - 相 談：一人で考え込まずに、身近な人に相談しましょう。
- 【身近なひとのために】
- 気持ちの発散や整理には、話を聞いてあげるのが一番です。励ましの声かけよりも、現実の生活を助けてあげることが何倍も有効な場合が多いです。



中期（ほぼ1か月以降）に起こる症状

- ささいな物音、気配にもハツとする。警戒したような態度をとる。
- 悲惨な情景をたびたび、ありありと思い出す。夢に見る。
- 気分が憂うつである。眠れない。



大震災に際しての子どもへの対応について

このような出来事が起こると、だれもが不安や恐怖を感じます。特に子ども達には大きなストレスによりいろいろな反応が現れることがあります。

災害後、お子さんに次のような症状はありませんか

- 普段はあまり言わないのに、頭痛・腹痛を訴える。
- おねしょをするなど、赤ちゃん返りがみられる。
- いつもに比べて元気がない。
- ぼんやりしていることがある。
- 親のそばから離れようとしめない。
- 少しのことですぐ泣く。
- 寝つきが悪く夜中に目を覚ます。
- なんとなくびくびくしている。
- 突然興奮したり、パニック状態になる。
- 落ち着きがなく、いらいらして、暴れたりする。



子どもへの接し方

- 体の不調を訴えた時は、ゆっくり休ませましょう。
- 子どもの話しに耳を傾け、気持ちを受け止めてあげましょう。
- スキンシップや温かい言葉かけを心掛けましょう。
- 話したがらない時は、無理に聞き出さないようにします。
- お子さんを一人にせず、ご家族で一緒の部屋で過ごすことで安心感が高まります。



セルフリラクゼーション

おしり全体で座り、両手は体側に下げます。両肩を耳の方にゆっくり精一杯引き上げ、3秒維持したら、両肩の力をストンと抜きます。ゆっくり2から3回行います。ホットできます。



〈問い合わせ・相談先〉

本庁舎健康増進課（中央保健センター）

☎272112

まちと

話題を写真で!



3月11日
強いきずながで
きました
▲中央中卒業
式(明戸)

先生、本当にお
世話になりました。



3月11日
新たな旅立ち
▲表郷中卒業
式(表郷番沢)

たくさんの思い
出ができました。



3月11日
3年間の想いを
胸に
▲大信中卒業
式(大信町屋)

中学校で学んだ
ことは一生忘れ
ません。



2月28日
▲表郷天狗クラ
ブうちわ全国雪
合戦大会3位報
告(市役所)

次は優勝目指し
て頑張るぞ!



3年間ありがと
うございました。

3月11日
輝かしい未来に
向かって
▲東中卒業式
(東釜子)