災害後のこころのケア

保健センター相談室

１．誰もが経験すること

気持ちの上で

すべてが夢のようで、本当のことでないように感じる。
同じようなことが起こるのではないかと怖くなる。
失ったものを思い出して悲しくなる。
自分は何もできなかったと恥ずかしく、申し訳ない気がする。
早く忘れてしまいたい、なかったことにしたいと感じる。

身体の調子は

からだがだるくなる、寝つきが悪い、よく眠れない、怖い夢をみる、
集中力がなくなる、肩がこる、頭が痛い、おなかが痛い、胃が痛い

人間関係の上では

まわりの人が信じられない、気持ちをわかってくれない気がする、
ちょっとしたことですぐ人に腹が立つ

２．つらい状況を乗り越えるために　　Ｑ＆Ａ

Q:こんなこと初めて。いつまでも立ち直れないんじゃないかと心配だけど？

こんなことがあるといつもと違うのがあたりまえ。「異常な」出来事に出会ったときの「正常な」反応です。
恥ずかしいことでも、おかしなことでもないし、徐々に元気になれますよ。

Q:友達に話を聴いてもらうと気持ちが落ち着く。こんな自分って、ちょっと情けない？

友達、先輩、家族など身近な人に話を聴いてもらうのは、こころの回復のために必要なことです。

Q:時々，おもしろいことがあって笑ってしまったりするけど，こんな自分って冷たいのかな？

笑うことは、元気になる一番の薬です。楽しいこと、おもしろいことをいつもより大切にしましょう！
そうやって、少しずついつものあなたに戻っていきましょう。

Q:こんなことがあったのに，ふつうにヘラヘラしている人がゆるせないんだけど？

悲しみの表現の仕方は人によって違っています。ヘラヘラしているように見えても、つらい気持ちであることは同じだと思います。また、こころの回復の早さにも個人差があります。

３．できる範囲で気をつけたいこと

・感情的になりすぎないようにしましょう。・被災現場の映像を繰り返し見すぎないようにしましょう。
・気分転換になりそうなことには、できる範囲で取り組みましょう。
・普段通りの生活（睡眠、食事）を心がけましょう。

どんな気持ちになっても、どんなことを考えても、それは大切なあなた自身のこころです。
ありのままを話せる人を、身近に持つことが何よりも大切です。