

回復に必要なこと

つらい体験の後は、自分のケアを忘れ、無理を重ねがちです。こころの回復のために、次のことを大切にしてください。

生活リズムを整える

「睡眠をとる」「食事をとる」「入浴する」など日常生活のリズムを大切にしましょう。

気分転換

からだを動かす、音楽を聴く、遊ぶ、ゴロゴロする、お風呂に入るなど、楽しむことやリラックスすることを意識的に取り入れましょう。

からだを動かす

気持ちの切り替えがうまくいかないときにはからだを動かしてみよう。日頃から馴染みのある、ラジオ体操や堺っ子体操、ストレッチなどを行いましょ。



筋力低下やエコノミークラス症候群の予防にも効果的です。また、レクリエーション効果も期待できます。

人との交流

孤立はこころの回復の大敵です。気持ちを聞いてもらえたり雑談ができる場は大切です。

一方で、積極的な交流を望まないときもあります。あいさつやお茶をする、そばにいるなど、会話を必要としない交流も重要です。

相談

こころの傷つきやけがの程度は人それぞれです。つらい気持ちが長引くときは、相談機関や医療機関を利用しましょう。

こころの健康・病気に関する相談

◆ 各区保健センター

月～金曜日（年末年始、祝日を除く）
9:00～17:30

堺保健センター	072-238-0123
中保健センター	072-270-8100
東保健センター	072-287-8120
西保健センター	072-271-2012
南保健センター	072-293-1222
北保健センター	072-258-6600
美原保健センター	072-362-8681

◆ こころの電話相談（こころの健康センター）

TEL:072-243-5500（専用回線）

月～金曜日（年末年始、祝日を除く）
9:00～12:00 12:45～17:00

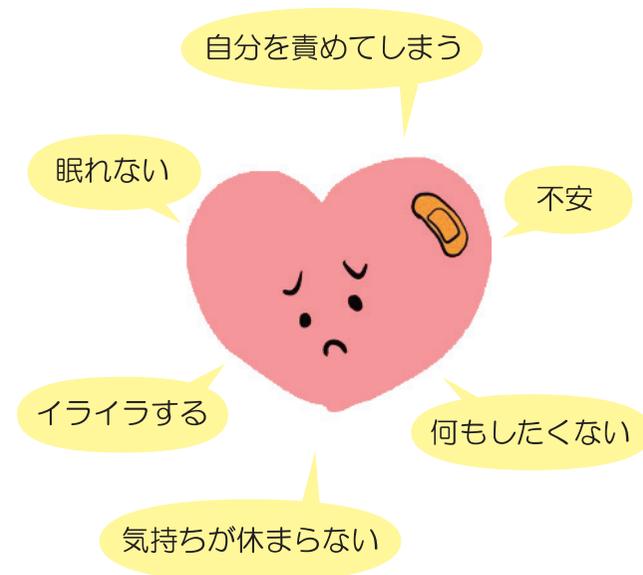


発行:堺市こころの健康センター

〒590-0808

堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号健康福祉プラザ3階
TEL:072-245-9192 FAX:072-241-0005

こころの回復のために



- 災害や事故の経験、つらい出来事があると私たちのこころは傷つき、けがをします
- 被災したショック、日常生活上の困難、生活習慣の変化、その後の生活への不安のために、心身ともに強いストレスにさらされ、疲れやすくなります

被災後の反応

- 被災直後は取り乱したり、ぼう然自失といった反応がみられます。
- 被災時の状況が何度も思い出される、物音などに敏感になる、集中できずひきこもる、情緒が不安定になる、自分の感情がわからなくなることがあります。
- からだの不調（痛みやだるさ、胃腸症状など）が続くことがあります。



- からだのバランスを崩すと、言動がまとまらなくなる、ぼんやりとする、感情が不安定になるなど、急に様子が変わることがあります。
- こうした反応は誰にでも起こりうることで、反応や経過も人それぞれです。

このような考えやサインはありませんか？

- ✓ 自分だけが弱音を吐いてはいけない
- ✓ 自分だけが逃げるわけにはいかない
- ✓ 自分だけが無事だった
- ✓ 他の人に迷惑をかけてはいけない
- ✓ もう少しがんばらないといけない



- これらはあなたのからだに「休んでください」と発しているサインです。
- ころの回復には休息と睡眠が欠かせません。早めに休むことや長く休息をとることは、決して悪いことではありません。

- 不安やストレスで寝つきが悪くなる場合があります。お酒で紛らわすことは避けましょう。心身の健康を損なうリスクが高まります。
- 自分の様子は自分で気づきにくいものです。お互いに声を掛け合いサインに気づくようにして、休息をしっかりとるようにしましょう。

- ✓ 気晴らしが過剰になる
- ✓ タバコや酒の量が増える
- ✓ 浪費がみられる
- ✓ 援助を拒否する
- ✓ 自傷がみられる
- ✓ 自暴自棄になる
- ✓ ハイテンション など



こころの健康を守るために

- 静かな場所や安心・安全な環境で過ごしましょう。
- 目に見えるものや聞こえる音などに注意を向けて「今、ここは安全である」ことを確認しましょう。
- 深呼吸をしたり、自然の音を聴きましょう。
- 手を握ったり、足踏みをして、筋肉の緊張を緩めましょう。



あなたもわたしも安心・安全であるために

- 目立たなくても、不調や生活の困りごとが隠れています。こまめに声掛けをしましょう。
- 避難所生活や気力低下により活動が減ると、筋力低下に加え、エコノミークラス症候群*を生じやすくなります。からだを動かすことで心身の状況を確認し、体力低下を防ぎましょう。
- 食事や排泄、睡眠など日常生活のリズムを保つことが大切です。
- 困りごとをうまく伝えられない人がいます。時間をとり、話に耳を傾けましょう。
- 情報をわかりやすく伝えましょう。
- 元気に見えても、子どもは大きな影響を受けています。物音にビクビクしたり、夜泣きや赤ちゃん返りなどが見られることがあります。叱らずに、見守りましょう。



*同じ姿勢で長時間過ごすことにより下肢に血の塊ができ、これが肺つまり命に関わります。