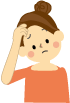
**被災された方へ**

**突然の大きな災害を身近に経験すると**次のような症状が起こることがあります。このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。ひどいショックを受けたときには、誰にでも起こりうる正常な反応です。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

＜さまざまなストレス反応の例＞

* 気持ちが高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。
* 食欲がおちる。
* 疲れやすく、からだがだるい。
* 災害の体験に関連した内容の不快な夢を見る。
* 災害の体験に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえって不快となる。
* 以前と比べて、活力や集中力が低下している。
* 物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
* 以前と比べて、イライラして、怒りっぽくなる。
* 涙が止まらない。
* なんとなく落ち着きがない。
* 強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。
* 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。



時間の経過とともに、次第に落ち着きをとりもどしていきますが、回復にかかる時間は人それぞれです。マイペースでゆっくり元気をとりもどしましょう。

* **こころとからだの健康を保つ**ために

大切なことは、できるだけ自分に優しくし、そして遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。決して一人ですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いや気持ちを共にしてください。

* 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
* お酒は避難中はやめましょう。家族や周囲の人々に影響をあたえ、家庭内、集団生活上トラブルが発生する可能性があります。
* イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスするようにしてみましょう。
* 人と人のつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。
* 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。
* リラクセーションのために

不安や緊張を和らげる一つの方法に呼吸法があります。

＜呼吸法＞

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください――ひとつ、ふたつ、みっつ――肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。今度は口からゆっくり息をはきます――ひとつ、ふたつ、みっつ――肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、５回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。

5139

* **症状が長く続いたり、その他気になる症状があれば**、気軽に相談窓口や巡回の人に声をかけましょう。

**あなたの相談先**

* 医療機関、福祉保健所・市町村の保健師などに相談しましょう。