

～気持ちが動揺したり、
不安な時に落ち着く方法～

5回から10回ほどくり返しましょう



① 3つ数えながら、
鼻から息を吸います



② そのまま息をとめます
(3つくらい)



③ 6つ数えながら、
ゆっくり息を吐きます
(鼻からでもいいです)



④ 吐くときにすこしずつ
身体の力をぬいていきま
しょう

(出典：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 堀越勝，新明一星：
「感情教育 CBT プログラム：こころのアラームのメンテナンス」より)

このような心身の変化は、災害に限らず、大きな出来事に直面したときに誰にでも起こりうる正常な反応です。その人の性格等が弱いから起こるものではありません。多くは時間とともに軽減していきます。

ただ例外的に、特に強くこころに負担がかかったようなことなどはPTSD（心的外傷後ストレス障害）という状態になることもあります。気になる場合は、専門機関にご相談下さい。

少しでも乗り越えやすくするために

◎ 休息を取りましょう

大変な時だからこそ、できるだけ気持ちとからだをいたわりましょう。

◎ 食事や水分を取りましょう

なるべく適度な食事と十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

◎ お酒やカフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶等）の取りすぎに注意しましょう

不眠の原因になります。また、眠れないからといって飲酒すると、かえって睡眠を浅くしてしまうおそれがあるので注意しましょう。

◎ 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう

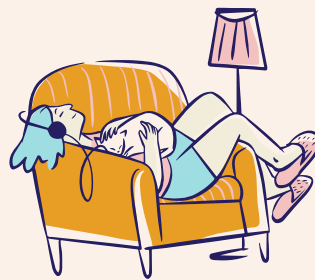
信頼できる人に話すことが回復の助けになります。

◎ お互いに声をかけあいましょう

人とつながっていきましょう。

回復の仕方や早さは一人ひとりちがいます。自分のペースにあわせ、がんばりすぎないようにしましょう。

小さなことからでもいいので、できる範囲で少しずつ自分の生活を取り戻しましょう。



被災された皆様へ

～災害などの大きな出来事の後に
誰にでも起こる変化～

◎ 気持ちが落ち着かなくなる

- せかされているような感じがする
- イライラしやすくなる
- どうして自分がこんな目にあわなくてはならないのかとの怒りがこみあげてくる
- そわそわして、じっとしていられない

◎ 恐怖感・不安感におそわれる

- 体験したことが怖くてたまらない
- 将来に希望が持てなくて不安になる
- 物音に敏感になる

◎ 孤独感や無力感を感じる

- 悲しさやさびしさが強くなる
- 自分がとても無力に感じる
- 何に対しても無関心・無感動で、こころが動かない感じがする

◎ 日常生活のリズムが乱れる、体調が調わない

- 疲れがとれない
- 眠れない、悪夢をみる、朝早く目が覚める
- 吐き気・食欲不振・胃痛・下痢・便秘などが起きやすくなる
- じっとしていても胸がドキドキしたり、急に汗が出たりする

家族や友人を支えている方へ

○少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている人にも、ストレス反応が起こることがあります。

○援助する側は「隠れた被災者」です。援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。

○災害現場でストレスを受けない人はいません。自分だけは大丈夫と過信してはいけません。

○気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

◎ストレスチェック

- ☐ 物事に集中できない
- ☐ 何をしても面白くない
- ☐ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- ☐ 状況判断や意思決定にミスがある
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 落ち込みやすい
- ☐ 物忘れがひどい
- ☐ よく眠れない
- ☐ 不安が強い
- ☐ 肩こり、冷え、のぼせなどの身体症状がみられる

◎休む時間が取れなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。それでも症状が長引くようなら、お医者さんや保健師さんに相談しましょう。

こどもや高齢者の心の変化にも注意しましょう

◎高齢者の場合

- 平気そうでも、反応が乏しくなっている（ぼんやりして見える）
- 神経が過敏になり、怒りっぽくなる
- 眠れていない

（など）

このような身体やこころの変化は、正常な反応です。周囲が落ち着いて受け止めることで、ほとんどの場合は時間とともに回復していきます。



熊本市こころの健康センター

相談電話 096 (362) 8100

月曜日～金曜日 9:00～16:00

（休祭日及び年末年始を除く）

内閣府「ほっと安心手帳」等を基に、
熊本市こころの健康センターが作成しました

◎お子さんの場合

- よく泣く
- 夜泣き、おねしょをする
- 眠れない、食欲がない
- 怒りっぽく、機嫌が悪い
- 急に興奮する
- 反抗的になる
- 気が散りやすくなる
- 親の気を引くふるまいをする
- 赤ちゃんがえりをする
- 災害に関連した遊びを繰り返す



こどもは、心に強いショックを受けながら、それを表現できずに過ごしていることがあります。

「しっかりしなくっちゃ」などと励まさず、否定せずに話を聴きましょう。ただし、無理に話を聞きだす必要はありません。抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう。

また、災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスなので、無理に止めないようにしましょう。

まず寄り添い、安心感を与えてあげましょう。