



東日本大震災から4か月が経ちました。少しずつ元の生活に戻りはじめていますが…

あなたの“こころ”は今、どんな調子ですか？

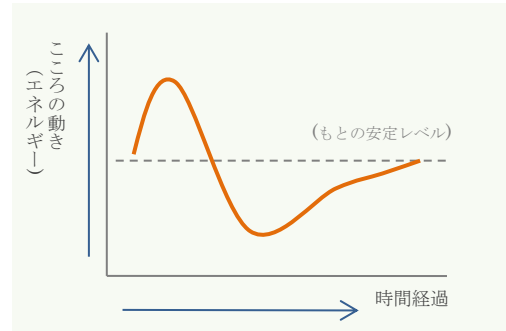
災害や大きな出来事の後には、こころと身体を安定した状態に保つことは、とてもむずかしいのが一般的です。今回はそういう時の“こころの動き”について勉強してみましょう。

最初は、出来事の大きさに驚き、どうしてよいかわからなくなってボーゼンとすることがあります。

そして、大変な状況をぐり抜けるためにいつも以上のエネルギーで頑張る時期があるようです。

しかし、もともとのエネルギーを超えて活動しているので、その頑張りはそんなに長くは続けられません。落ち込んだり、悲しんだり、不安になったり。怒りの気持ちが出てきたりして「ふだんの自分」との違いを感じる方もいるようです。

でもご安心を。
時間経過とともに多くの方は少しずつ平静な状態に戻ります。



実際の“こころの動き”は、人によってだいぶ差があるようです。ストレス状態が長く続くと、回復がむずかしくなる場合もあります。下のリストを参考に“こころの状態”をチェックしてみてください。

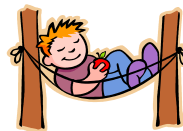
のりこえる工夫は？

- がんばりすぎずにひと休み
- 食事や睡眠などの日常生活のリズムを大切に
- 一人でかかえず周りの人に相談を
- 自分のペースを守りましょう
- お互いに声をかけあい、人のつながりを大事に
- 軽い運動や深呼吸でリラックス



症状がよくならない時は相談を

だれにとっても“ガマン”のしすぎは禁物ですね！
専門家に相談することで、問題が解決することもあります
スクールカウンセラー・養護の先生・学校の相談室や医療機関にご相談ください。周りの困っている人にも相談を勧めて下さい。



やれることは
身近にあるんだね！

気持ちが不安定な時期に見られやすい変化には次のようなものがあります

こころの反応

- 体験したことがこわくてたまらない
- 大切なものを失った悲しみ、寂しさ
- 自分をとても無力なものに感じる
- 「なぜ自分が」と怒りがこみ上げる
- 悔やんだり自分を責めてしまう
- 将来に希望が持てず、不安だ
- 無関心、無感動になった

からだの反応

- 物覚えが悪くなった、集中できない、イライラ
- 疲れが取れない
- 眠れない、悪夢をみる
- 吐き気、食欲不振、胃痛
- 下痢、便秘
- 動悸、発汗、手足の冷え
- 物音に敏感になった



大きな災害の後には、誰にでもおこることのある、正常な反応です。しかし、「なかなか症状が良くならない」、「前よりもひどくなっている」、「つらくなってきている」時には、専門家への相談をおすすめします！

SAFEクリニックのご案内

- SAFEクリニックでは、リスク状態と呼ばれる、「軽い妄想」、「幻覚様の症状」、「まとまらない言動や行動」、など、サイコース（精神病）の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形でサインが出てくることもあります。
- 診療の予約やご相談については022-717-7737あるいはinfo@safe-youthcentre.jpまでご連絡ください。
- 簡単にお話をおうかがいし、必要な予約をとらせていただきます（同封パンフレットとチェックリストをご活用ください）。また、SAFEクリニックでは、カウンセラーや養護教諭、相談員の方のための電話相談、
- 若者のこころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。

