

# こころの ケアについて

事故・災害・事件を体験すると

## こころも「けが」をします。

こころが「けが」をすると  
こころとからだに  
変化がみられます。



あなたや  
ご家族のみなさんに  
このようなことありませんか？  
たとえば…



KAWASAKI CITY  
川崎市

川崎市健康福祉局

自然災害

交通事故

犯罪被害

などのあとに…

# からだ

- 疲れがとれない、だるい
- お酒やたばこの量が増える
- 眠れなかったり、悪夢を見たり夜中に頻繁に目が覚める
- 食欲不振・吐き気・胃痛・頭痛・めまい・動悸など
- 下痢・便秘・発汗・ふるえ



# 考え方

- 考えがまとまらない
- おなじことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 混乱して思い出せない
- 光景が何度も思い浮かぶ



- イライラする、怒りっぽくなる、涙もろくなる
- 気分が落ち込んだり、なげやりになったりする
- 誰とも話す気がしない、何もする気にならない
- 自分は何もできなかったという無力感を覚える
- どうして自分だけがこんな目にあうのかという怒り
- また起こるような不安にかられる

# 気持ち



※お子さんやご高齢の方には、上記以外の変化が見られる場合もありますので、最寄の相談機関にご相談ください。

このような

**こころの変化は特別なものではありません。**

ひどいショックを受けたときに誰でも起こりうる、ごく通常のことです。



ほとんどの変化は時間とともに  
自然に回復していきます。

(回復には個人差がありますので、周囲と比較してあせる必要はありません)



## すこしでも乗り越えやすくするために **できること**

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。  
(栄養と休息を十分とりましょう)



気分転換をはかるようにしましょう。  
(深呼吸や散歩でリラックス)



信頼できる人・家族に話を聞いてもらうことが  
こころを軽くすることに役に立ちます。  
(ためこまないようにしましょう)



気になることがあったら  
最寄の相談機関などに  
早めに相談しましょう



**こころの電話相談 044-246-6742**

月曜日～金曜日(祝日及び年末年始を除く) 9:00～12:00 / 13:00～16:00

匿名でご相談ができます。

## 最寄の相談機関

### 各区の保健福祉センター

川崎区 障害者支援担当 044-201-3213

幸 区 障害者支援担当 044-556-6654

中原区 障害者支援担当 044-744-3297

高津区 障害者支援担当 044-861-3309

宮前区 障害者支援担当 044-856-3262

多摩区 障害者支援担当 044-935-3302

麻生区 障害者支援担当 044-965-5159

発 行 川崎市健康福祉局精神保健福祉センター  
〒210-0004 川崎市川崎区宮本町2-32  
JAセレサみなみビル4階  
TEL044-200-3195

