

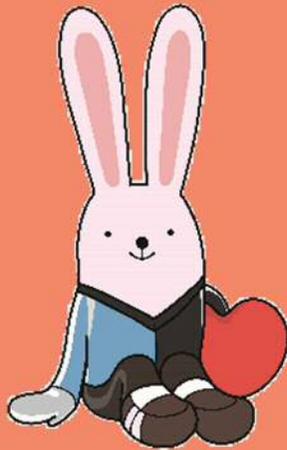


こころの ケアについて

事故・災害・事件を体験すると

こころも「けが」をします。

あなたや
ご家族に
このようなこと
ありませんか？
たとえば…



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。

こころの健康などに関する

主 な 相 談 窓 口

こころの電話相談（川崎市精神保健福祉センター）

☎ 044 - 246 - 6742

月～金（祝日及び年末年始を除く）

9:00～21:00

各区役所地域みまもり支援センター（高齢・障害課精神保健係）

川崎区 ☎ 044 - 201 - 3213

幸 区 ☎ 044 - 556 - 6695

中原区 ☎ 044 - 744 - 3297

高津区 ☎ 044 - 861 - 3309

宮前区 ☎ 044 - 856 - 3262

多摩区 ☎ 044 - 935 - 3324

麻生区 ☎ 044 - 965 - 5259



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
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下している
- 混乱して出来事を思い出せない
- 出来事の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
- また同じような出来事が起こるような不安にかられる



気持ち



※お子さんや高齢の方には、上記以外の変化が見られる場合もありますので、最寄りの相談機関にご相談ください。
(お子さんの場合、おもらし・おしゃぶり・まとわりつき・聞きわけのなさ・乱暴な言葉遣いなどの赤ちゃん返り・幼児返りが見られることも多くあります。)

このような **からだ**・**気持ち**・**考え方** の変化は
特別なものではありません。

強いショックを受けたときに誰にでも起こりうる、ごく自然な変化です。

こころのダメージによる変化は
時間の経過とともに自然に回復していきます

かかる時間やもとに戻っていく道のりには、個人差があります。



すこしでも乗り越えやすくするために大切なこと

Keyword

安心

安全

安眠



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)

※気晴らしや不眠等への対応としてアルコール(お酒)に頼らないことは大切です。

気になることがあったら早めに相談を!

- 日常生活に支障が出ている、あるいは支障が出るほど辛い
- 辛い気持ちが長期間続いている(たとえば1か月以上など)



- 回復に困難がともなうとご自身で感じたとき、または周りの人がそう思ったときには、早めに相談することが大切です。自然な回復を待つだけでなく、治療が必要なこともあります。
- 医師・心理士などの専門家の支援を受けることで、回復がスムーズに進むこともあります。