

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…



自然災害・交通事故・犯罪被害などのあとに…

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



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



- 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



※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、最寄りの相談機関にご相談ください。

気持ち



このようなころの変化は**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
最寄りの相談機関などに早めに相談しましょう**