今も頑張っているあなたへ

岡山県精神保健福祉センター

突然の大きな災害が起こると、「こころ」と「からだ」にたくさんの変化が起こります。
これは、日常とかけ離れた出来事が起きれば誰にでも起こりうる正常な反応です。
しかし、ほとんどの変化は、時間とともに回復していきます。
どうかあなた自身を大切にしてください。あなたの周りの人もそう願っています。

「こころ」と「からだ」に起こりやすい変化

感　情
ショック　怒り　イライラ
罪悪感　無力感　しんどい
やる気がでない

思　考
混乱　興奮
物事に集中できない
自分を責めてしまう

対人関係
人や社会を信じられない
見捨てられた気持ちになる
人に会うのがめんどうになる

身　体
眠れない　疲れがとれない
食欲がわかない　頭が痛い
急に汗が出る　胃が痛い

こころやからだの負担を軽くしていくために

休息をとる

疲れを感じたら無理をせずに
横になって休んでください。

食事や水分を十分に



乳幼児期のお子様やご高齢の方は
脱水症状を起こさないように積極的に
水分補給をしましょう。

適度に体を動かす



同じ姿勢だと血液の流れが悪くなります。軽いストレッチをしてみましょう。

お酒の飲みすぎに注意

不安や寝つきの悪さをお酒で紛らわすのは避けましょう。心身の健康を損なう可能性があります。休肝日を週２日以上設けましょう。

周りの人に相談して、お互いに支え合う



１人で抱え込まず、お互いに声を掛け合いましょう。
困っていることを素直に言葉にして、家族や友人、近所の人や保健師などの支援者と話し合いましょう。

（内閣府「ほっと安心手帳」から引用　岡山県精神保健福祉センター作成　H31年2月）

災害と子どものこころ

大きな災害後、特にお子さんはこころの不安が様々な行動となって現れることがあります。

◇　赤ちゃん返りや、落ち着きがない、反抗的になったり乱暴になったりする　**行動の変化**

◇　感情の不安定さや、感情のとぼしさがみられるような　**こころの変化**

◇　食欲の変化、睡眠の変化といった　**からだの変化**

対応のポイント（次のような接し方をするとお子さんも安心できます）

- お子さんの話をよく聞きましょう 。
  一緒に遊ぶなど、ふれあいの時間を多く持つようにしましょう。
- 小さいお子さんには自由に遊べる時間を作ったり、
  スキンシップを増やしましょう。
- 少し大きなお子さんで周りに気を遣う頑張り屋さんの場合、
  負担が大きくなりすぎないように配慮しましょう。
- 災害を連想させるような遊びは、
  ケガなどの心配がない限り見守りましょう。
  見守る中で、度が過ぎると感じた時には、禁止するのではなく、
  大人が中に入り 他の遊びに誘ってください。
- 災害後の気持ちやからだの変化は和らいでいくことを伝えましょう

ご家族のこころの
健康を保つことが
お子さんの安心に
つながります



ご相談はこちらへ

岡山県精神保健福祉センター　（岡山市北区厚生町３丁目３－１）

☎　０８６－２０１－０８５０　【月～金　９：００～１６：００】

＊岡山県（岡山市を除く）にお住まいの方が対象です

【以下の保健所の受付時間　月～金　8:30～17:15】

備前保健所	☎　０８６－２７２－３９４３	（岡山市中区古京町１－１－１７）
備前保健所東備支所	☎　０８６９－９２－５１８０	（和気郡和気町和気４８７－２）
備中保健所	☎　０８６－４３４－７０５７	（倉敷市羽島１０８３）
備中保健所井笠支所	☎　０８６５－６９－１６７５	（笠岡市六番町２－５）
備北保健所	☎　０８６６－２１－２８３６	（高梁市落合町近似２８６－１）
備北保健所新見支所	☎　０８６７－７２－５６９１	（新見市高尾２４００）
真庭保健所	☎　０８６７－４４－２９９０	（真庭市勝山５９１）
美作保健所	☎　０８６８－２３－０１４５	（津山市椿高下１１４）
美作保健所勝英支所	☎　０８６８－７３－４０５４	（美作市入田２９１－２）
岡山市保健所	☎　０８６－８０３－１２６７	（岡山市北区鹿田町１－１－１）
倉敷市保健所	☎　０８６－４３４－９８２３	（倉敷市笹沖１７０）