

からだやココロの不調ありませんか？



災害のようにショックな出来事のあとは、心身ともに様々な変化が起こります。

からだ

眠れない
食欲がない
頭痛、腹痛
だるい

ココロ

不安、こわい
いらいらする
やる気がない

行動

落ち着かない
頑張ってしまう
注意力散漫

これは、人間にとっての正常な反応です。
不調の多くは時間がたつと自然に回復していきます。
少しでも乗り越えやすくするための方法を紹介します。

- 休息をとる
- 食事や水分をしっかりとる
- 適度に体を動かす
- お酒の飲みすぎに注意

一人で抱え込まず、話せる人に話しましょう。

からだとココロが疲れたなと感じたら



災害のあとでは、心身ともに様々な不調が生じます。頭痛や腹痛、不安やイライラ、落ち着かないなど・・・。

これは、人間の自然な反応で、自然と回復します。でも、長く続けるとつらいですね。以下の方法を参考にしてみてください。

- 休息をとる
- 食事や水分をしっかり取る
- 適度に体を動かす
- お酒の飲みすぎに注意

呼 吸 法

- ① 鼻からゆっくり息を吸う（3秒間）
- ② 軽く息を止める
- ③ 口からゆっくり息を吐く（3秒間）

※5回程度くりかえす

弛 緩 法

- ① 両手をぎゅっとかたく握る（5秒間）
- ② ぱっと開く

※5回程度繰り返す