

2024

小松明峰高校

令和5年度

1月号

保健相談だより

震災後、2週間がすぎました。みなさんの心と体は元気ですか？

私たちの心や体は、災害が発生し、心に強いストレスが加わると、いろいろな変化が起こります。震災後しばらくは、心が動揺していろいろな不安が起きることは、誰にでも起こりうることです。時間の経過とともに回復していくので、つらいときは我慢せず心と体をいたわってください。



被災した人なら誰でも感じること

- ・怖い
- ・悲しみ、寂しさ
- ・自分の無力感や自責の念
- ・怒り
- ・不安
- ・何事に無関心、無感動になる

からだに起こりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない、寝てもすぐ目が覚める
- ・集中できない、イライラする
- ・吐気、食欲不振
- ・下痢や便秘
- ・心臓がドキドキする など

○これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々によくなります。
○特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

○感情を表すことは、けっしていけないことではありません。

「これくらいのことです…」

「こんな風に思うのは自分が弱いからだ…」

と、思ったりしないでくださいね。

自分だけで解決しようとせずまわりにいる人を頼ってくださいね。

少しでも安心して過ごすために

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること
リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない



こんなときには、専門家への相談を

- ・緊張感、混乱、むなしさ、疲労感が長い間続くとき
- ・悪夢やよく眠れない夜が続くとき
- ・勉強に身が入らなくなったとき
- ・自分の気持ちをうちあけられる相手がないとき



傷ついている自分を放っておかないで。

さびしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せない・・・

そんなときは保健室・相談室に来てくださいね。

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)

(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)