

心と身体のケア～災害が起こった時～

○心や身体の変化について

大変なことを経験した時、心や身体がいつもと違う変化を起こすことがあります。特に今回のような大きな災害が起こった時、次のような変化が見られるのは自然なことです。たいていは安心できる生活を続ける中で、少しずつ落ち着いていきます。

身体の変化

- ・頭痛や腹痛がある
- ・眠れない、怖い夢をみる
- ・食欲がない
- ・食べ過ぎる
- ・めまいがする
- ・身体がだるい

心の変化

- ・不安になりやすい
- ・一人でいるのが怖い
- ・暗くして寝るのが怖い
- ・少しの音や揺れに驚く
- ・イライラする
- ・集中しにくい
- ・涙が出てくる

行動の変化

- ・いつもより親に甘えたくなる
- ・家族がそばにいないと不安になる
- ・いつもよりテンションが高くなることもある
- ・怖かった経験を繰り返し思い出す

○日常生活で大切なこと

しばらくは心や身体が「いつもと違うな」と感じることもあるかもしれませんが、次のようなことを心がけて過ごすうちに、次第に落ち着いていくことが多いです。

- ・なるべく「いつも通り」の生活を送ることが大切です。
睡眠や食事、入浴など生活のリズムをできるだけ保つよう心がけましょう
- ・身体を動かす、友達と遊ぶ、おしゃべりをする、勉強をする等、いつもしている活動を大切にしましょう。
- ・意識してリラックスする時間も作ってみましょう。
(深呼吸する、ストレッチする、お風呂に入る、温かい飲み物を飲む、音楽を聴くなど)
- ・災害に関するテレビやネットの情報を見すぎることによって不安になってしまうことがあります。
情報との適度な距離を取ることも大切です。
- ・災害時の身の守り方、避難先、連絡方法など改めて確認しておきましょう。

不安なこと、心配なことがあるときは、一人で抱えずに、家の人や先生、スクールカウンセラーに相談してくださいね。

