みなさまへ

地震・災害後のこころと体の反応について

災害を体験した後には、私たちのこころと体にさまざまな変化が起こります。これは**誰にでも**起こる、**生命を守る**ための反応です。大きく分けると、次の４つになります。

＜過覚醒＞
・眠れない
・イライラする
・感覚が過敏になる
例）音が怖い etc

＜再体験＞
・意志とは関係なしに
イヤなものを思い出す
・そのときの感覚がよみがえる
・同じ怖い夢を見る

＜回避・マヒ＞
・感情や感覚がマヒする
・特定の場所やものを避ける
・イヤな感情や記憶に関連するものを
避ける（家、夜、寝ること etc）

＜解離＞
・感覚を切り離す
・記憶を切り離す
・感情、情動を切り離す
・凍り付き（固まる、シャットダウン）

※通常は時間がたつとともに回復していきます。
しかし、中には長期化する人がいるので、
早めの対応が望ましいです。

Copyright ニキハーティーホスピタル

今の状況を乗りきりやすくするために

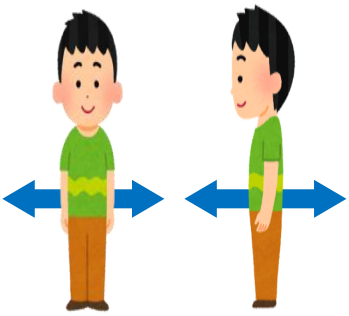
①あなたは、一人ではありません。
②自分のペースでお話をしましょう。
③自分のペースで動きましょう。
④必要な睡眠と休息をとりましょう。

⑤こころと体をつなぎながら、自分のペースでゆったりとセルフケアをしましょう。
⑥回復の早さは人それぞれです。
⑦少し先に小さな楽しいことを置きましょう。
⑧今、周りを見て“いいな”と思うものを見ましょう。
⑨周りの人を“ほめて”ください。
⑩“つながり”を意識してください。
⑪あなたはもう、経験を生かして対処できます。

セルフケアには、次のようなものもあります。

1．深呼吸：あなたのペースで、3 つ数えながら吸って、2 つ息をとめて、4 つ数えながらゆっくり吐きましょう。そのとき、心の中のモヤモヤも一緒に吐き出すイメージを持ちましょう。

2．グランディング：ほどよい感じで両足を広げて立ちましょう。両足の裏が地面にぴったりとくっついているイメージを持ちましょう。まるで、大きな木が大地に根をはっている感じです。おへその少し下のあたり（丹田）に、意識を持ちながら左右の足に交互に体重を乗せながら、真ん中を探します。次に前足後足に、体重をゆっくり移動させながら、同様に中心をゆっくり探し、そこにとどまりましょう。そして深呼吸をしながら、心や体が大地と一つになっている安定感を感じましょう。



Copyright ニキハーティーホスピタル