

災害により悲しいことや怖いことを経験すると、とても不安になったり、落ち着かなくなったり心や体の調子などがいつもと違う「ストレス反応」が表れることがあります。そのようなときは、どのようにその気持ちを和らげ、リラックスしたらよいのでしょうか。

知っておこう

誰にでもある「ストレス反応」

「ストレス反応」は、誰にでも起こりうる自然なことです。安心して、そのときの対処ができるよう、「ストレス反応」にはどのようなものがあるか知っておきましょう。

緊張や興奮してしまう



- ちょっとしたことでイライラしやすくなる。
- 突然、興奮したり、パニック状態になったりする。
- 少しの刺激でも過敏になり、びくっとする。
- 寝つけず、夜中何度も目が覚める。など

思い出してしまう



- 災害のことを考えたくなくても、思い出してしまう。
- 思い出すと、そのときの気持ちがよみがえる。
- プールや海水浴、防災訓練で津波を思い出す。など

避けてしまいたい



- 水を怖がる。防災訓練を怖がる。
- 地震についての話題や考えることを避ける。
- 楽しめていた活動への興味が減退する。など

体の調子が悪くなる



- 息苦しさ、頭痛、腹痛、吐き気、食欲が減退する。
- 災害発生と同日や同時刻に調子が悪くなる。など

また、一人でできていたことができなくなったり、「自分だけが生き残ってしまった」「自分には何もできない」「また怖いことが起こるんじゃないか」などと感じたりすることがあります。

(東日本大震災心理支援センター「大災害後に起こりえる反応と対応方法について」を参考に作成)

このような反応は災害後に出なくても、数か月後、あるいは数年後に出る場合もあります。そのようなときは、安心して先生や家族などの信頼できる人に話をしてみるなどして、悲しみやつらい気持ちを抑え込まないようにしましょう。



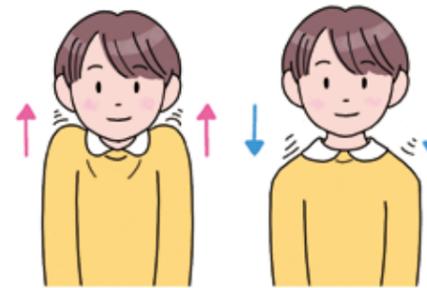
心と体の変化を小さくする方法

ストレスを受けても、人はその心と体の変化を小さくしていく回復力をもっています。どのような方法でできるか知っておきましょう。

緊張や興奮してしまうとき

▶ リラックスしてみる

- 肩を上げてストンと力を抜く。
- 大きく息を吸って、ゆっくり息を吐いてみる。



思い出してつらいとき (再体験)

▶ 信頼できる人に話を聞いてもらう

- 自分が一人じゃないと思うと気持ちが楽になる。
- 友人や家族・先生のほかに相談できる機関もある。



マイナスの考えが浮かぶとき

▶ 楽しいことをする、将来の夢を考える

- 楽しいことを見つける。
- 人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができる。



行事などに打ち込んでみることも自信になります。
石巻市立牡鹿中学校では、伝統の「侍ソーラン」に打ち込み、震災から力強く前に進もうとしています。



(東日本大震災心理支援センター「心のケア 中高生向けリーフレット」を参考に作成)



あなたは、どのようにして心と体をリラックスさせていますか。発表してみましょう。