

し ぜ ん さ い が い ご こ ころ

# 自然災害後に心とからだにおこること

たいふう じしん などの自然災害がおこると、わたし 私たちは大変な被害を  
うけることがあります。

こわいことがあると、からだにはいろいろな変化へんかがおこります。

こんなこと、君きみにはありますか？



## ● びっくり・ドキドキ

- 少しすこの音おとでドキッとする
- ねむれない
- なんだかイライラする



## ● こわいことを思い出しちゃう

- こわいことが頭あたまからはなれない
- こわい夢ゆめをみる

## ● いやなことを思い出したいくない！

- こわいことについて、  
できるだけ考えかんがないようにする



## ● こわいことを考えてしまう

- 「いつまでつづくのかな」  
「また台風たいふうがきたらどうしよう」  
と考えかんがてしまう

どれもこれも、ショックなできごとのあとおに起こる、  
あたりまえのことなんだ。

こんなふうになったとしても、ちっともおかしくないよ。



# こんなとき、どうする？



こんなとき どうすればいいか、いくつか紹介するよ！

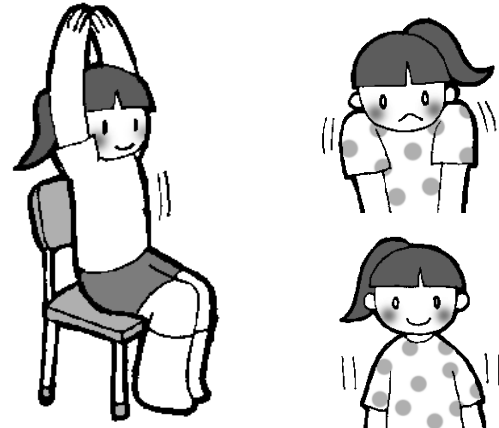
## ● しんきゅう

わざとゆっくり、ふかく呼吸すると、  
からだも 心も おちつくんだ。  
鼻から ゆっくり息をすって、  
口から ゆ〜っくり息をはこう



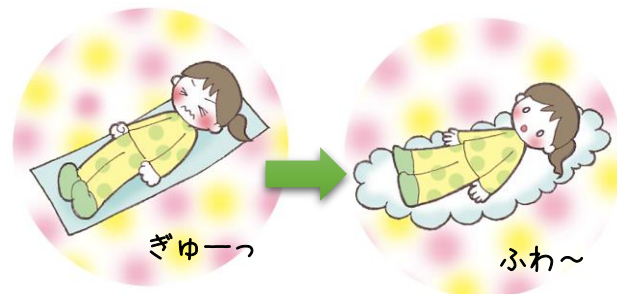
## ● せのびで リラックス

せのびをしたり、  
肩をまわしたりするのも、  
からだほぐれるいい方法だよ。



## ● ぎゅーっとして、ふわ〜

なかなかぬれぬれないときにもおすすめ。  
からだにぎゅーっと力を入れて、  
いっきにふわ〜っと力をぬくんだ。  
顔だけでやってもいいよ！



毎日やってみても、2週間〜1か月たっても、なかなかおさまらないときは、

おうちの人や先生、お医者さんにならざるお話ししよう！

お話しすることは、ダメなことじゃないし、めいわくなことでもない。

君がよわいからじゃないし、はずかしいことでもないんだ。

こまったときには、かならず大人にお話しをしよう！