

災害後の心とからだにおこること

さいがい (台風や地震、山火事など) がおこると、わたしたちは大変なひがい 被害を受けることがあります。

こわいことがあると、心やからだにいろいろな変化へんかがおこります。こんなこと、あなたにはありますか？



● びっくり・ドキドキ

- 少し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おもしちゃう

- 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おもしたくない！

- 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



● こわいことを考えかんがてしまう

- 「またおきたらどうしよう」と考えかんがてしまう

これらは、ショックなできごとのあとおに起こる、あたりまえはんのうの反応なんだ。こんなふうになったとしても、ちっともおかしくないよ。ほかに、心こころやからだにいろんな反応はんのうが出ることがあるんだよ。



- そのほかに、あなたに起こおっていることを書かいてみよう



こんなとき、どうする？ うらにつづく！

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！

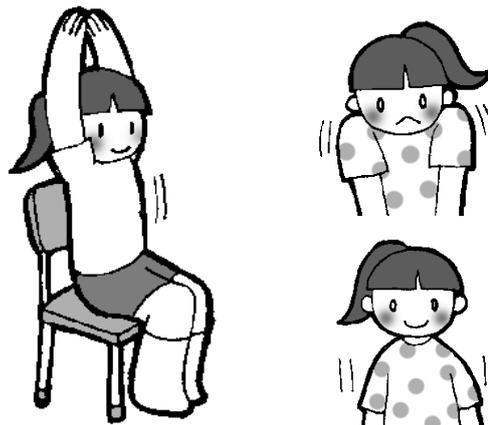
● しんきゅう

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。
 はな 鼻から ゆっくり息をすって、
 くち 口から ゆ〜っくり息をはこう



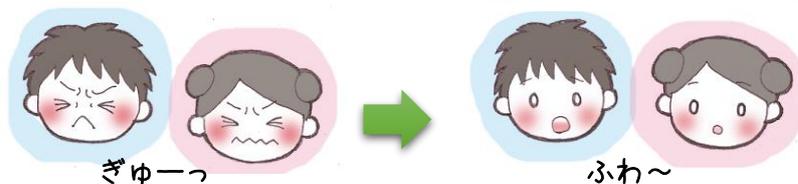
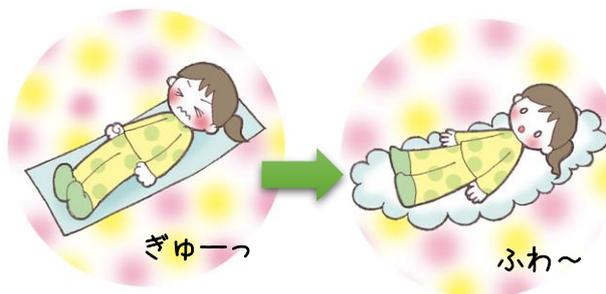
● せのびで リラックス

せのびをしたり、
 肩をまわしたりするのも、
 からだが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話しよう！

お話することは、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をしよう！