

自然災害後に心とからだに起こること

台風や地震などの自然災害は、時に私たちに大きな被害をもたらすことがあります。

こわいことがあると、からだにはいろいろな変化が起こります。

こんなこと、君にはありますか？



● 緊張・興奮

- 少しの音でドキッとする
- 眠れない
- 何だかイライラする



● こわいことを思い出しちゃう

- こわいことが頭からはなれない
- こわい夢をみる



● いやなことを思い出したくない！

- こわいことについて、
できるだけ考えないようにする



● こわいことを考えてしまう

- 「いつまで続くのかな」
「また台風が来たらどうしよう」
と考えてしまう

どれもこれも、ショックなできごとのあとに起こる、あたりまえのこと。

こういう症状があっても、ちっともおかしくないんだよ。



★ 脳ではこんなことが起こっています



ストレス



アラーム！

脳からストレス・ホルモンが出て、
心臓やほかの臓器が反応する

<からだの反応>

- ・心臓がドキドキ
- ・筋肉がこわばる
- ・手足が冷たくなる
- ・汗をかく
- ・感覚が敏感になる

など...

こんなとき、どうする？ うらに続く！

こんなとき、どうする？

ストレスがあると、脳ではいろいろなことが起きてるんだ。
こんなときどうすればいいか、いくつか紹介するよ



● 深呼吸

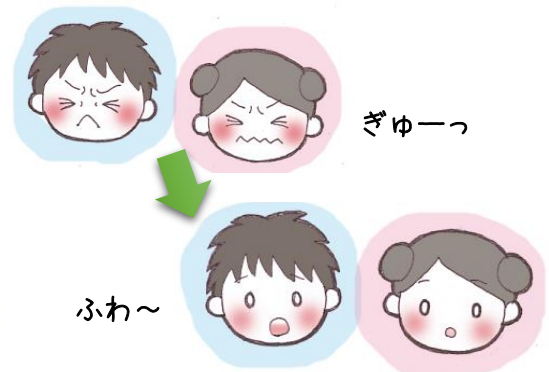
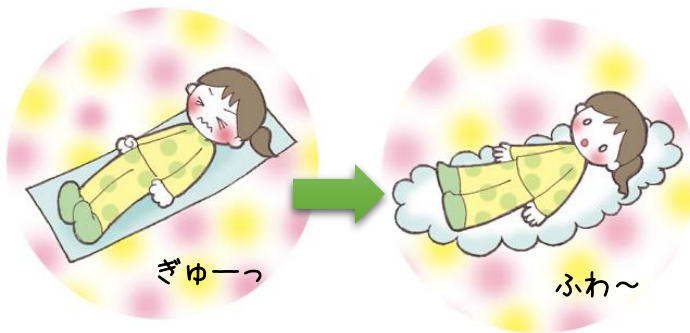
緊張がつづく、人は知らないうちに呼吸が浅くなるんだ。
ゆっくり、深く呼吸することで、からだも心も少し落ち着くんだ。
鼻からゆっくり吸って、口からゆ〜っくり吐こう



● ぎゅーっとして、ふわ〜

なかなか眠れないときにもおすすめ。
わざとからだにぎゅーっと力を入れて、
それから一気にふわ〜っと力をぬくんだ。

★ 顔だけでやっても効果的です！



● 背のびでリラックス

背のびをしたり、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。



毎日やってみても、2週間〜1か月経っても、なかなかおさまらないときは、
家族や先生、お医者さんにならず相談しよう！

相談することは、けっしてダメなことじゃないし、迷惑なことでもない。
君が弱いからじゃないし、はずかしいことでもないんだ。

困ったときには、必ず大人に話をしよう！