（学童～中高生向け）

IMU/ICCC

岩手医科大学いわてこどもケアセンター

災害後の心とからだに起こること

災害（台風や地震、山火事など）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、あなたにはありますか？

● 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

- □「また起きたらどうしよう」と考えてしまう

これらは、ショックなできごとのあとに起こる、あたりまえの反応です。
こういう症状があっても、ちっともおかしくないのです。

★ 脳ではこんなことが起こっています

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…

今のあなたにあてはまる反応はどれでしたか？ほかにも、心やからだにいろいろな反応が起こることがあります。あなたに起こっていることを書いてください。

こんなとき、どうする？　うらに続く！

こんなとき、どうする？

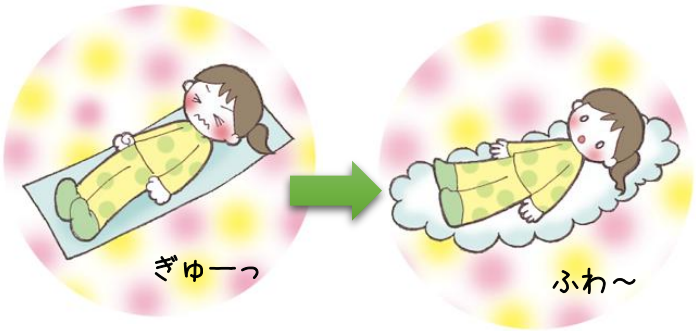
ストレスがあると、脳ではいろいろなことが起きてるんだ。
こんなときどうすればいいか、いくつか紹介するよ

● 深呼吸

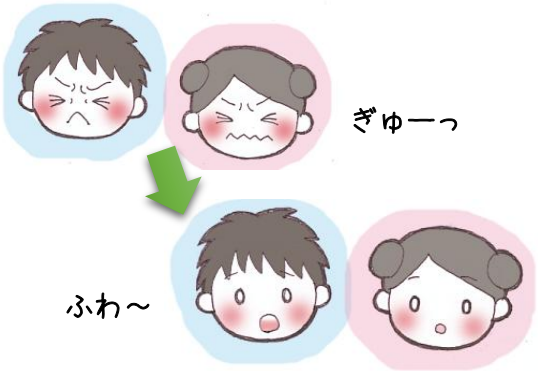
緊張がつづくと、人は知らないうちに呼吸が浅くなるんだ。
ゆっくり、深く呼吸することで、からだも心も少し落ち着くんだ。
鼻からゆっくり吸って、口からゆ～っくり吐こう

● 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、お医者さんにかならず相談しましょう。

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。
あなたが弱いからではないし、はずかしいことでもないのです。

困ったときには、必ず大人に話をしましょう！