

被災地以外にお住まいの方へ

震災関連のストレスの対処法

● 災害時のこころの反応

この度の東日本大震災のように大きな災害を経験すると、心身にさまざまな影響がみられることがわかっています。

被災された方はもとより、被災地以外に住んでいる方も、大きなショックを受けたり、心配や不安な気持ちになったり、罪悪感を抱いたり、精神面で大きな変化を感じることは誰にでも起り得ることです。

● 自分でできる対処法

「自分を批判する考えが浮かんできたらストップ」

「被災地の人は大変だから、自分はずっと我慢をしなくてはダメ」、
「自分は役に立ってない」など、自分を批判する考えが浮かんできたら一旦立ち止まり、このような考えにとらわれず、現実的なことに集中しましょう。

「出来ることをやっていく」

仕事や学校、家事など、可能な限りこれまでどおりの生活を行いましょう。

「上手に気分転換、規則正しい生活」

人と話す、軽く運動をする、音楽を聴くなど、好きなことをして気分を変えましょう。休養・食事・睡眠に気を配りましょう。また、アルコールは控えましょう。

「災害のニュースや情報を見続けない」

テレビやインターネットなど、災害のニュースや情報を見続けることが、ストレスをより悪化させることがあります。気分が重たくなれば、ニュースを消しましょう。

● 日常生活に支障があるような場合は、医療機関などへ相談を。

神戸市