

## 突然大きなストレスを感じると・・・

災害や事故・事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとを体験すると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

気持ちのコントロールが難しくなったり、生活やからだに変化が起こったり、今までの自分とどこか違うような気がして、とまどうことがあるかもしれません。



こうした反応は、「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。

そして多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。

同じできごとを体験していても、反応のあらわれ方は人それぞれです。また、反応がおさまるまでの期間やその経過も人によって異なります。



一人で抱え込まずに相談をすることで、多くの反応やつらい状態が和らぐことがあります。

## こころやからだに生じる反応

### こころの反応

一人であるのが怖い、不安になる  
怒りっぽくなる、イライラする  
自分を責める  
感情がわからない  
何に対しても興味がもてない  
気持ちが高ぶる  
気持ちが落ち込む など



### からだの反応

熱が出る、汗が出る、心臓がドキドキする  
頭痛・腹痛・吐き気がする  
食欲がない、食べ過ぎる  
下痢や便秘、頻尿などになる  
なかなか眠れない、何度も目が覚める  
怖い夢をみる  
寝ても疲れが取れない など



### 生活や行動の変化

集中できない  
忘れっぽくなる  
前のことが思い出せない  
ひきこもりがちになる  
話したくなくなる  
攻撃的になる  
しゃべりすぎる  
飲酒量、タバコの量が増える など

## こころとからだの健康を保つために

### ●できるだけ、からだを休めましょう

やらなければならないことがたくさんあると、こころもからだも疲れてきます。

疲れを感じたら、短時間でも横になり、睡眠や休息をとりましょう。



### ●水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、食欲がなくなったり、普段と違う生活のために、食事が不規則になりがちです。

特に高齢者や子どもは脱水防止のために、こまめに水分を補給し、少しでも食べるようにしましょう。

### ●時々からだを動かしましょう

時々からだを動かすことで、血行がよくなり、からだの緊張もほぐれます。少し歩いたり、深呼吸やストレッチを心がけましょう。

可能なら入浴して、リラックスしましょう。

### ●安心できる人と話をしましょう

心配事や不安を一人で抱え込まず、安心できる人と話してみましょう。

相談機関を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し落ち着きます。

### ●お酒に頼らないようにしましょう

お酒は睡眠の質を下げたり、気分が落ち込んだりする原因にもなります。

不眠や、つらい気持ちをまぎらわせるために、お酒に頼らないようにしましょう。



## リラックスするために

気持ちを切り替えたり、落ち着かせたいときに、からだの緊張をほぐすのも大事なことです。

一度ではなかなか効果を感じられないかもしれませんが、繰り返し行ってみてください。

### 呼吸法

鼻からゆっくり大きく息を吸います  
(おなかをふくらませます)

鼻から吸って  
「1. 2. 3」



少し止めて

軽く止めて  
「4」



鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます  
(おなかをへこませます)

鼻もしくは口から吐きます  
「5. 6. 7. 8. 9. 10」



### 伸びをする



①思いっきりグーッと  
背伸びをします

②ストンと力を抜きます

力を抜くときに声を出すと、リラックス効果がさらに高まります。

## 専門機関への相談が必要なとき

もし、反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、専門の機関に相談しましょう。

また、身近な人が強い症状に苦しんでいたら、相談を勧めましょう。

つぎのような状態が続くときは、早めに相談してください。

- ◎疲れているのに眠れない
- ◎食欲不振が続き、体重が減った
- ◎考えが先に進まず、何もする気がしない
- ◎怖い記憶が勝手によみがえり、パニックになる



### ～相談窓口～

(大阪市・堺市以外の大阪府内在住の方)

大阪府こころの健康総合センター

こころの電話相談 06-6607-8814

(大阪市在住の方)

大阪市こころの健康センター

こころの悩み電話相談 06-6923-0936

※お住いの区保健福祉センターでもご相談できます

(堺市在住の方)

堺市こころの健康センター

こころの電話相談 072-243-5500

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>

このリーフレットは、7,000部作成し、1部当たり4円です。 2019年3月発行

## こころのケア



突然のできごとで  
ショックや不安を  
感じている方へ

大阪府こころの健康総合センター