

# こころの健康を保つためにできること

## ～被災されたみなさまへ～

大きな災害にあった後に慣れない環境や状況の中で過ごしていると、こころやからだにさまざまな変化があらわれることがあります。

### こころの変化

- ・強い不安
- ・意欲の減退
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む
- ・自分を責める
- ・集中力低下 など

### からだの変化

- ・眠りにくい、悪夢を見る
- ・頭痛、筋肉痛、胸痛
- ・下痢、胃痛
- ・動悸、震え、発汗
- ・食欲がない など

このような変化は、強いストレスを受けたときに多くの方に起こりうる、**『正常な反応』**です。多くの場合は時間の経過とともに自然に回復していきます。

今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

こころの健康を保つため、以下のことを心がけてみましょう。

### ～少しでも今の状態を乗り越えるために～

- ・食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- ・軽い運動は、気持ちに活気をもたらします。お風呂上りのストレッチ、散歩、体操など、できそうなものを実践してみましょう。
- ・イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスしてみるようにしましょう。
- ・気持ちを誰かに話してみましょう。感情を言葉にすると、気持ちの整理につながります。

お問い合わせ・体調の不安のある場合  
手稲保健センター

**011-681-1211** (平日8時45分～17時15分)

### 『心の健康づくり電話相談』のご案内

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）では、こころのお悩みに関する相談に下記の電話で応じています。お一人で不安な気持ちを抱えず、どうぞお気軽にお電話ください。  
札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

**011-622-0556** (平日9時～17時)  
**0570-064-556** (平日17時～21時、土日祝10時～16時)

