

# 「ひとつずつ、できることから」

## ～大災害等、衝撃の強い出来事を体験した時～



建物が崩壊し、地形が変形するような地震や集中豪雨による土砂崩れ等の大規模な自然災害、戦争やテロ事件等の人為的に引き起こされるものも含め、自分自身もしくは周囲の身近な人の命が脅かされるような出来事に遭遇すると、日常では経験しない強いストレスを受けます。それによって、心身に様々な不調が表れることがあります。それらは普段どれだけ健康な方であっても表れる自然な反応であり、多くの場合は1か月以内で軽減すると言われています。

### 【大災害等によって強い衝撃を受けた時の一般的な反応】～身体や心、行動への影響～

- 眠れない
- いったん寝ついて、すぐに目が覚める
- 恐ろしい夢を見る
- 起きた出来事のことを勝手に頭に思い浮かぶ
- 起きた出来事が目の前で再び起こっているように感じる
- 一人であるのがこわい
- 出来事を思い出させるものを避ける
- ひどくビクビクする
- 周囲にベールがかかったように感じる
- やる気が起きない
- 仕事に身がはいらない
- 注意や集中ができない
- ささいなことが気になる
- わずかなことも決められない
- 誰にも会いたくない
- 興味がわからない
- 不安でたまらない
- 心臓がドキドキする
- 息苦しい
- 漠然とした身体の不調が続く
- 落ち着かない
- 悲しくてたまらない
- 涙があふれる
- 怒りっぽくなる

衝撃の強い体験をすると、行動や考え方、ものの捉え方が以前に比べて変化することがあります。お気持ちやお体の状態が十分に落ち着くまでは大きな決断は避けるようにしましょう。

何をしても気持ちを奮い立たせないやれない、工作中的記憶力が落ちたなど、日常生活や就業に支障があらわれている場合には、医療機関を受診することも一つの方法です。お気持ちに関する診療科は精神科・心療内科が専門です。受診が必要な状態かどうか、判断に迷った際には下記の電話相談ダイヤルをご利用し、ご相談ください。また、お電話での相談で、周囲に話せないお気持ちをお話しされてみてはいかがでしょうか。

### しんくみ東海北陸健康保険組合 ころとからの相談窓口

0120-280-260 通話料・相談料無料

■24時間電話健康相談 24時間・年中無休

■メンタルヘルスカウンセリング（こころの相談）

・スポットカウンセリング（電話 予約不要） 9:00～22:00 年中無休

・継続カウンセリング（対面・電話・オンライン面談から選択 予約制）おひとり年間5回まで

電話による予約受付 月～金 9:00～21:00 土 9:00～16:00 <日・祝日・12/31～1/3を除く>

★オンラインからのご利用はこちら



サービス提供会社：ティーバック株式会社

・しんくみ東海北陸健康保険組合の被保険者および被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。  
・利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。

## 【自分のペースを大切に】

衝撃の強い体験をすると、食欲が湧かなかったり、なかなか寝付けなかったりと、自分のペースが崩れてしまうことがあります。まずは、食事や睡眠などからリズムのとれた生活を取り戻し、心身の回復を目指していきましょう。また、気持ちの切り替えなどのリラックスできる時間を今までよりも増やすことを心掛けましょう。

## 【身体の緊張を和らげる呼吸法】

衝撃の強い体験は、人間の体を一種の緊張状態にすることがあります。身体が緊張状態にあると、気付かないうちに呼吸が浅くなることがあります。ただでさえ現代人は呼吸が浅くなっていると言われていたため、この機会に呼吸に意識を向けてみてはいかがでしょうか。

### STEP 1



安静な姿勢で、ゆっくりと体の力を抜いていきます。力が抜けない部位には、手を当てて温めてみましょう。

### STEP 2



お腹に手を当てて、3秒くらいの感覚でゆっくり大きく鼻から息を吸い込んでください。その際、お腹に当てた手が上下していればお腹に空気が入っている目印になります。

### STEP 3



吸い込んだ空気を6秒かけて、ゆっくり口から吐き出してみましょう。その際、体の緊張がほぐれ力が抜けていくようなイメージや、体の中からストレスや不安が空気と一緒に吐き出されるイメージを用いることも一つの方法です。

時間を計り、3分ほど続けてみてください。その際、目をつぶっても構いません。目を閉じた際、雑念が浮かんできたり、考え事を始めたら、なるべく呼吸に意識を戻すように努力してみましょう。

## 【一人で抱えこまない】

傷ついた気持ちを抱え込んでいると、さらに深刻な問題に発展してしまうこともあります。ご自身なりの気持ちや考えを信頼できる方にお話しになってみてください。信頼できる方と気持ちを共有することで、緊張や辛さがやわらぐこともございます。また、このような時には、遠慮せず周囲にサポートや援助を頼みましょう。なによりも、お一人で抱え込まないことが大切です。

身近な方こそ相談しにくいという場合もあるかと存じます。下記に記載の外部相談窓口をご利用なさることも一つの方法です。なによりも、お一人で抱え込まないことが大切です。

## しんくみ東海北陸健康保険組合 ころろとからだの相談窓口

### 個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。加えて、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報をご提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●対応品質の向上および通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただく場合がございます。●ティーベック（株）は、個人情報保護管理者として管理本部長を選任しております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解のうえ、個人情報の取得および提供について同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

