

震災から10年目を迎えた「こころの反応」

東日本大震災から10年目を迎える今、公共設備や道路等インフラ面の復興も進み、前を向き励んでいる被災者の方も多いと思います。一方で、個々で抱える問題は異なるため、今だつらい思いを抱えている方々もいらっしゃるかと思います。

2月には大きな地震もあり、不安な気持ちが思い起こされたり、震災から10年の節目ということもあり、メディアで取り沙汰されることで不安が強まったり、震災のことを繰り返して思い返す等の『こころの反応』がみられる可能性もあります。これらの反応は決して特別なものではなく、誰にでも起こりうる自然な反応です。

ただ、このような状態が長く続くと、こころと体に不調をきたす可能性があります。まずは、自分に負担がかかっていることに早く気づくこと、自分に合った対処法を見つける等、体調を整える行動をとってみるのが大切です。

こころの健康チェック

- わけもなく不安
- 災害のことを繰り返し思い出す
- 何をするのもおっくう
- 寝つきが悪い・頻繁に目が覚める
- 食欲がない・食べ過ぎてしまうことがよくある
- 体調不良が続いている



※上記のような状況が2週間以上続く場合は、専門機関等に相談することをお勧めします。

～相談先一覧～



○宮城県:相談先・医療機関等情報一覧 (みやぎメンタルヘルスガイド)
<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/740910.pdf>



○厚生労働省:まもろうよ こころ (SNSでの相談先あり)
https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/?yclid=YSS.EAIaIQobChMIItJDFxKH7gIVFVVgCh3yJwTTEAAYAAEgJtGfD_BwE



※なお、お住まいの市町村のほか、保健所や精神保健福祉センターでも相談できます。

こころの負担を軽くするヒント



○まずは、頑張っている自分をいたわりましょう！

- ・少し立ち止まり、自身ができていること、頑張っていることを褒めてみましょう。
- ・可能な限り周囲への労いや感謝の気持ちを大事にしましょう。



○可能な範囲で適度に体を動かす

体を動かすことで、ストレスが解消されます。手軽にできて楽しみながらできる運動をしてみましょう。



○親しい友人・家族・近くの人と交流 SNS・LINE・リモート電話等の活用

不安等、今の現状や気持ちを話すことで不思議と気分が軽くなります。気持ちの整理にも繋がります。



○体内時計を整え、睡眠の質向上

- ・早寝を心がけ、決まった時間に起き日光を浴び、朝食をしっかり取りましょう。
 - ・昼寝は短時間で30分以内がおすすめです。
 - ・寝る前に明るい光(ブルーライト)スマホのディスプレイは睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことが分かっていますので、避けましょう。
- ⇒体内時計が正確に働くよう努めることで辛い気分を和らげる事ができます。



○今の気持ちを書いてみる

- ・もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で、書きなぐりでも構いません。
- ・書くことで今抱えている悩みと距離をとることができ、落ち着いて物事を考えることができるようになります。また、それまで思い浮かばなかった選択肢に、気づけることもあります。



○情報は適度に取り入れましょう

- ・震災に関する情報やニュースを過剰にみても、不安な気持ちになってしまうこともあります。少し情報から離れる時間を意識してみてください。



発行元：宮城県精神保健福祉センター

☎ 0229-23-0021