

# 頑張っている被災地の方々へ

～ 被災された方々、支援者の方々へ ～

皆様、体調はいかがでしょう。眠れていますか？ 食欲はありますか？  
あまりのことに、多くの皆様が、大きなストレス、心理的負担を感じていらっ  
しゃることとお察しいたします。

ストレス状態が長く続くと、気もちやからだ、考え方に、さまざまな変化が  
あらわれることがあります。

## 《気もちの変化》

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気にならない

## 《からだの変化》

- ・疲れやすい
- ・目まい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、腹痛
- ・食欲不振、過食
- ・眠れない
- ・悪夢、同じ夢をくりかえし見る

## 《考え方の変化》

- ・考えがまとまらない
- ・同じことをくり返し考える
- ・記憶力が低下する
- ・皮肉、悲観的な考え方になる

\*子どもでは、上記に加えて 大人にしがみつく、よく泣く、お漏らしする、  
聞き分けが悪くなるなど、いわゆる赤ちゃん返りがみられる場合があります。

- ・これらの状態は、人によっては数週間続くことがあります。しかし、強い又は慢性的なストレスを受けた場合、多くの方に起こりうる、正常な反応です。
- ・自然に回復していくことがほとんどですが、気もちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。お一人だけで抱え込まずにご相談ください。
- ・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。ご自分の時間も大切にしましょう。
- ・ストレスの多いメディアの見聞を制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

熊本県精神保健福祉センター

こころの健康相談電話 096-386-1166

午前9時～午後4時 月～金（祝日・年末年始を除く）