

# 心の健康について

～震災から1年を迎える今、気をつけたいこと～

## 【つらい出来事があった1年後など節目の時期に…】

つらい出来事が起こった時期と一緒に、その体験が記憶されるため、意識していなくても、その時期になると、感情が大きく揺れ、心身が反応することがあります。

## 【どのような反応？】

- ・ 出来事を思い出したり夢にみたりする
- ・ 恐い気持ちや不安な気持ちが強くなる
- ・ 出来事が起こった時の感情や、体の反応がよみがえる
- ・ 将来を悲観的に考える など



対処法を行うことで、軽減したり、回復を早めたりします。

## 【対 処 法】

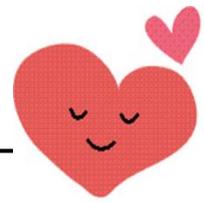
### 日常生活について

- ① 就寝・起床、食事など普段の生活リズムを意識し過ごす。
- ② 家族・友人・隣近所の人などと交流し、「自分一人ではない」ことを実感する。
- ③ 不安な気持ちを安心できる人に無理のない範囲で話してみる。話すことが難しければ文章にしてみる。



裏面もご覧ください。





## 心構えをする

- ① 当時のことを思い出し、ドキドキするなどの反応が起こるかもしれない、それは誰にでも起こりうるということを知っておく。
- ② 自分の心や体の反応に注意を向けておく。
- ③ テレビなどから入る震災の映像、報道は体験を思い出すきっかけになりやすいので注意する。

## リラックス方法を身に付ける

普段から練習しましょう

準備：上体が無理なく垂直になるイメージで座り、ベルトなどをゆるめる

### 1 腹式呼吸

- ① 4～5秒かけて鼻から息を吸い、お腹を膨らませる  
(エネルギーが体の中に入ってくるイメージで)
  - ② 息を吸い切ったところで、少し息を止める
  - ③ 8～10秒かけて口からゆっくりと息を吐き、お腹をへこませる  
(体の疲れや嫌なことを外に吐き出すイメージで)
- ★気持ちが落ち着くまで数回くり返す



### 2 肩の上げ下げ

- ① 手を握りしめ、両肩をぎゅーっと持ち上げる
  - ② その状態を10秒程保ち、力が入っていることを感じる
  - ③ 一気に力をゆるめて肩の力がゆるんだことを感じる
- ★2～3回くり返す

その他、趣味や好きなこと、癒されることなどを行いリラックスする。

## 【相談先】お気軽にご相談ください！

### 高岡市保健センターの健康相談

平日 8時30分～17時15分  
訪問・来所・電話で、保健師等が心と体の健康相談を行っています。  
☎ 0766-20-1345  
住所 高岡市本丸町 7-25

### 富山県こころの電話

平日 9時30分～17時  
☎ 076-428-0606  
夜間・休日(ナビダイヤルの利用料金がかかります)  
☎ 0570-074-333

24時間相談を受付けています



### SNSによる心の相談窓口

チャット等で相談できる団体等の一覧はこちらから(厚生労働省ホームページ)

