

ふだんからできる

災害時 **こころ** を守る **備え**



災害時には想定外の出来事が生じます。
あらかじめ、どのような事態が起こるかを、
できるだけ想定して準備しておくことはとても大切です。
ぜひ「こころの備え」も考えてみましょう。

災害は誰にとっても 大きなストレスです

災害後はこのようなことが起きます

からだ

- ・ ねむ 眠れない
- ・ 食欲がない
- ・ 頭痛、腹痛
- ・ だるい

行動

- ・ 落ち着かない
- ・ がんばりすぎてしまう
- ・ 集中できない

こころ

- ・ 不安、きょうふ 恐怖
- ・ イライラ
- ・ やる気がでない

これらは誰にでも起こり得る **正常な反応** です

多くの場合は時間が経つにつれて回復していきます

さらに

自分自身や周囲の人に対し少し気遣うことで、
反応が和らいだり、悪化・長期化を防いだり
することができます



からだところが疲れた・・・と感じたら

- ・意識的に休息をとる
- ・食事や水分を十分にとる
- ・適度に体を動かす
- ・安心できる人に話を聞いてもらう
- ・お酒やカフェインをひかえる



周囲の人が不安を抱いているときは

- ・そばに寄りそい安心感を与える
- ・ゆっくりと話す
- ・短い言葉ではっきり伝える
- ・つらい体験を無理に聞き出さないようにする



簡単にできる リラックス法

からだの緊張をほぐすことで、こころもリラックスします

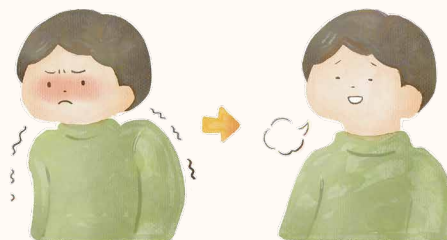
呼吸法

- 1 鼻からゆっくり大きく息を吸ってお腹をふくらませます
- 2 そのまま3秒息を止めます
- 3 口からゆっくり息をはいてお腹をへこませます
- 4 これをくり返します



筋弛緩法

- 1 身体の各部位（首、肩、腕、手、お腹、足、顔）、全身に力を入れて10秒ほどその状態を保ちます
- 2 一気にストーンと全身の力をぬきます
- 3 これをくり返します



このような^{しょうじょう}症状がある時は相談しましょう

- 眠れない状態が長く続く
- 気分がふさぎ込んでいる
- 食欲がない
- 集中できない
- 疲れやすくなった
- 物事に関し興味がなくなる
- 物音やささいな刺激に敏感になる
- 悪夢を見る
- お酒の量が増えた
- 死にたくなる
- 災害の様子が強い感情と共にはっきりと思い出される



長引いている時は^{せんもんか}専門家に相談を！
まずは相談窓口や医療等^{いりょうとうせんもんしよく}専門職に相談してみましょう。

相談窓口

平常時の相談先はこちら

横浜市 こころの健康

検索



防災情報

横浜市防災情報ポータル

横浜市 防災

検索



^{きんきゅうじ}緊急時の相談先 

発行元 横浜市こころの健康相談センター

〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階
電話：045-671-4455 FAX：045-662-3525

令和8年1月