

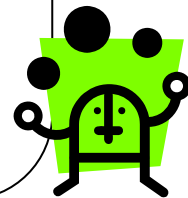
事件・事故・災害後の こころとからだの変化について

～事件・事故・災害にあわれた方へ～

事件・事故・災害等の後には、こころとからだにいろいろな変化が起こります。しかし、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

事件・事故・災害にあわれた方なら誰もが感じるこころ

1. 同じようなことがまた起こるのでは、とこわくてたまらない
2. 大切な人や物が傷ついたり、失われた、悲しみ、寂しさ
3. どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り
4. 自分をとても無力なものを感じる
5. 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう
6. 将来どうしたら良いのかわからず、不安だ
7. 誰とも話す気がしない、何もする気にならない



からだに起こりやすい変化

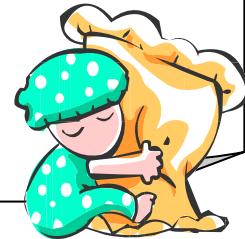
1. 疲れがとれない
2. 眠れない、悪夢をみる、朝早く目覚める
3. 物覚えが悪くなったり、集中できない
4. 吐き気、食欲不振、胃痛
5. 下痢、便秘
6. だるさ、発汗、手足の冷え
7. その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性格の変化など）



これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々になくなります。
特に恐怖心は、危険な状態に対する正常な反応です。

少しでも乗り越えやすくするために

1. 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合しましょう
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです。
2. 睡眠と休息を出来るだけ十分にとりましょう
栄養をとり、ゆっくりできる自分の時間を持つことも大切です。
3. 軽い運動をしてみましょう
気分転換をし、からだを動かすことも大切です。

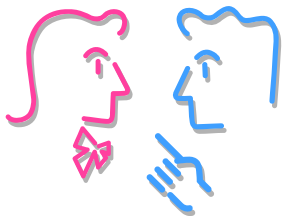


注意すべきこと

1. このような時期には不注意による事故や怪我を起こしやすいので、普段よりも気をつけましょう。
2. あまりにも頑張りすぎないことも大切です。

次のような場合は、早めに専門機関に相談しましょう

1. こころとからだの苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
2. お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
3. 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がないとき
4. 家族や友人のこころやからだの変化のことで、心配に思うとき



連絡先

西区福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係 TEL(045)320-8439

こども家庭障害支援課 障害担当
TEL(045)320-8450