

大事なことから 取り組む



さまざまな心配事の中から、
自分にとって一番大切なこと
に絞って取り組んでみましょう。
例えば大事な人とのつながり、
家族や自分の健康について
気持ちを向けてみましょう。

周りとの つながりを持つ



人は自分だけでは対処できない状況に
直面すると、無力感を抱きやすくなります。
家族や友人、周りの人とのつながりを
保ちながら、今日一日を無事に過ごせたことや、
わずかでも前に進んだことに目を向け、
そのようなことについて話してみるのも良いでしょう。
共に過ごすことが周りの人を安心させる
手助けになるかもしれません。

大変な状況下で こころの健康を 保つために

災害後の生活では、さまざまな不便や
困難が生じることがあります。
いつもと違う日々でも健やかさを保てるような
5つのポイントを紹介します。



気分が良くなる方法を見つける

少しでも気分が良くなる方法を見つけましょう。

体を動かすことやストレッチ、

誰かと話すことなど、

気分が良くなる方法は人それぞれです。

出来ることや場所が限られていても、

あなたがリラックスできる方法

を考えてみませんか。



変えられないことよりも、 変えられることに力を注ぐ

今、自分にできることは何だろう？



災害時には予想もしなかったことが次々と起こります。混乱して何をしたら良いのか迷った時は、一息ついて自分がコントロール

できることと、できないことを整理し、

変えられることから取り組みましょう。

例えば、身のまわりにある荷物の整理など、

簡単な作業であっても、**自分で何かをコントロールできている感覚を得る**

ことはこころの健康を高めます。

習慣を守る

習慣等の決まった作業は、

目まぐるしく変わる日々でも

落ち着きを取り戻す効果があります。

できる限り、いつもの日課などを続けましょう。

もし難しいなら、決まった時間に食事をとる、

ラジオ体操をする、作業を続けている時は

1時間ごとに5分休憩をとるなど、

自分のペースで出来ることから

始めてみましょう。

