

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。

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。**



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。

気分が良くなる方法を見つかる

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



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。

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。



参考：All right campaign (<https://www.allright.org.nz/>)

