トリガーへの対処法

「トリガー」とは、余震、サイレン、大きな音などにより、起きた出来事を思い出すようなきっかけのことです。そうしたきっかけで不安や恐怖がわきおこるのは、とても自然な反応ですが、自分で制御できないとつらさを感じやすいかもしれません。以下、いくつか対処法をご紹介します。

気持ちを「今、ここ」に戻す

「今、ここ」に神経を集中させ、目で見えるもの、身体に触れて感じられるもの、聞こてくる音、匂い、味覚などに意識を巡らせてみましょう。心地よい感触のもの（ぬいぐるみなど）を触り感触を楽しみましょう。

深呼吸をする

4つ数えながら息を吸い、2つ止め、6つ数えながらゆっくり息を吐きます。落ち着くまで繰り返してみましょう。

安全と自分に言い聞かせる

「今ここは安全」「大丈夫、あの時と同じことが今起きているわけじゃあない」など自分に合った言葉をつぶやいてみましょう。

安心な環境をつくる

気持ちを落ち着けるもの（写真、毛布、音楽など）を身近に置きましょう。

サポートを求める

信頼できる人に話してみましょう。
つらさが続く場合は、専門的な支援も検討しましょう。

IFRC
Asia Pacific Mental Health and Psychosocial Support Collaborative

日本赤十字看護大学附属 災害救護研究所
JAPANESE RED CROSS COLLEGE OF NURSING DISASTER MANAGEMENT RESEARCH INSTITUTE