

## 突然大きなストレスを感じると・・・

災害や事故・事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとを体験すると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

気持ちのコントロールが難しくなったり、生活やからだに変化が起こったり、今までの自分とどこか違うような気がして、とまどうことがあるかもしれません。

こうした反応は、「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。

そして多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。

同じできごとを体験していても、反応のあらわれ方は人それぞれです。また、反応がおさまるまでの期間やその経過も人によって異なります。

一人で抱え込まずに相談をすることで、多くの反応やつらい状態が和らぐことがあります。

## こころやからだに生じる反応

### <こころの反応>

一人であるのが怖い、不安になる、怒りっぽくなる、イライラする、自分を責める、感情がわからない、何に対しても興味をもてない、

気持ちが高ぶる、

気持ちが落ち込む など



### <からだの反応>

熱が出る、汗が出る、心臓がドキドキする、頭痛・腹痛・吐き気がする、食欲がない、食べ過ぎる、下痢や便秘、頻尿などになる、なかなか眠れない、何度も目が覚める、怖い夢をみる、寝ても疲れがとれない など



### <生活や行動の変化>

集中できない、忘れっぽくなる、前のことが思い出せない、ひきこもりがちになる、話したくなくなる、攻撃的になる、しゃべりすぎる、飲酒量、タバコの量が増える など

## こころとからだの健康を保つために

### ●できるだけ、からだを休めましょう

やらなければならないことがたくさんあると、こころもからだも疲れてきます。疲れを感じたら、短時間でも横になり、睡眠や休息をとりましょう。



### ●水分をこまめにとりましょう

食べ物が口に合わなかったり、食欲がなくなったり、普段と違う生活のために、食事が不規則になりがちです。

特に高齢者や子どもは脱水防止のために、こまめに水分を補給し、少しでも食べるようにしましょう。

### ●時々からだを動かしましょう

時々からだを動かすことで、血行がよくなり、からだの緊張もほぐれます。少し歩いたり、深呼吸やストレッチを心がけましょう。

可能なら入浴して、リラックスしましょう。

### ●安心できる人と話をしましょう

心配事や不安を一人で抱え込まず、安心できる人と話してみましょう。

相談機関を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し落ち着きます。

### ●お酒に頼らないようにしましょう

お酒は睡眠の質を下げたり、気分が落ち込んだりする原因にもなります。

不眠や、つらい気持ちをまぎらわせるために、お酒に頼らないようにしましょう。



## リラックスするために

気持ちを切り替えたり、落ち着かせたいときに、からだの緊張をほぐすのも大事なことです。

一度ではなかなか効果を感じられないかもしれませんが、繰り返し行ってください。

### ●呼吸法

1. 鼻からゆっくり大きく息を吸います(おなかをふくらませます)。

「1・2・3」



2. 少し止めて

「4」



3. 鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます(おなかをへこませます)。

「5・6・7・  
8・9・10」



### ●伸びをする



1. 思いっきりグーッと背伸びをします。
2. ストンと力を抜きます。力を抜くときに声を出すと、リラックス効果がさらに高まります。

## 専門機関への相談が必要なとき

もし、反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、専門の機関に相談しましょう。

また、身近な人が強い症状に苦しんでいたら、相談を勧めましょう。

つぎのような状態が続くときは、早めに相談してください。

- ◎疲れているのに眠れない。
- ◎食欲不振が続き、体重が減った。
- ◎考えが先に進まず、何もする気がしない。
- ◎怖い記憶が勝手によみがえり、パニックになる。

～相談窓口～

●市町村 精神保健福祉相談窓口

●沖縄県北部保健所 地域保健班  
精神保健福祉グループ

電話番号： 0980-52-2734

## こころのケア

突然のできごとで  
ショックや不安を感じている方へ



沖縄県北部保健所  
令和6年11月

出典：大阪府こころの健康総合センター

「こころのケア～突然のできごとでショックや不安を感じている方へ～」