

からだところろの状態に すこし目をむけてみませんか？

震災後のストレスによる「からだところろ」からのSOSへの気づきと
ちょっとしたケアのために



震災のストレスが「からだやところろ」の不調となってあらわれることがあります

不安を感じている方には…

- そばに寄りそうようにしてみましょう
- いつもよりゆっくり、はっきりと話をしてみましょう
- 辛い体験を無理にききださないようにしましょう
- ところろの不調より、いま困っていることに耳を傾けてみましょう

福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
被災者相談ダイヤル

“ふくココライン”
024-531-6522

* 監修 *

ふくしま心のケアセンター 所長 屋田源四郎
久留米大学医学部精神科 准教授 前田正治先生（日本トラウマティックストレス学会会長）
参考：「震災後のメンタルヘルスのために1，2」ファイザー製薬株式会社

あなたのこと

なんとなく不調がつづく…こんなことはありませんか？

眠れない、寝つきが悪い
疲れが抜けない、だるい
頭痛がある
おなかの調子が悪い など

周囲の大切なひとのこと

なんだか気になる様子…

これまでと変わったことはありませんか？

人との付き合いを避ける
ときどき感情的になる
表情がうつろ
判断できないくらい混乱している など

からだの不調

- 休んでも疲労感がとれない
- 頭痛がひどい、頭痛がつづく
- 眠れない、眠りが浅い
- おなかの不調がつづく、胃が痛い
- ドキドキしたり、めまいや息苦しさがある
- 食欲がでない



こころの不調

- いろいろなことに興味がなくなる
- 外出しなくなる
- 混乱をすることが多く、物事を判断できない
- 気分の落ち込みや、イライラすることが多くなる
- すぐ驚く、焦りや怒りの感情をもつことが増える
- 震災時のことが勝手に思い出され、夢に見ることがある
- 震災に関係するものごとを避けるようになる



* まずは、お気軽にご相談下さい