

# 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

一般社団法人 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

“ふくこライン”

**024-925-8322**

(平日 9:00～12:00 / 13:00～17:00)

専門の相談員がお話をおうかがいします。ご相談内容など、秘密は守ります。



ふくしまから  
はじめよう。

Future From Fukushima.

## 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

- いろん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**