



東日本大震災から 15 年が過ぎようとしています。皆さまにおかれましては、さまざまな状況や思いの中でこの節目を迎えていらっしゃると思います。

今回の『ふくここ』では、こうした節目の時期に起こりやすい心身の状態とそのセルフケアについて取り上げてみました。日々を過ごされる中で必要に応じてご活用いただければ幸いです。



こころの健康に役立つ情報

「アニバーサリー反応(記念日反応、節目反応)」とは



1 アニバーサリー反応とは？

大切な人との死別や災害や事故など、とても辛い出来事から1年、5年、10年などの節目の時期に、出来事で経験した恐怖、不安、悲しみ、怒りなどの強い感情を思い出し、以下のような反応が生じて心や体の状態が不安定になることを指します。どなたにも生じる可能性がある反応です。

2 どんな反応がおこる？

- ・ 怖さや不安が強くなる
- ・ 悲しみや喪失感が強くなる
- ・ 意欲や集中力が低下する
- ・ イライラや怒り、罪悪感などが強くなる
- ・ 出来事について思い出す、夢に見る
- ・ 出来事にあつたときの感情や体の反応や考えがよみがえってくる など…

3 どう対応したらよい？

- ・ 「アニバーサリー反応」が起こりうることをあらかじめ知った上で、自分の心や体の反応に注意を向けていきましょう。
- ・ 心や体の反応が生じたときには、リラクゼーションや気分転換などをして自分の心や体のケアを行ってみましょう。
(裏のページに心や体のケアに役立つ方法をご紹介します。)



4 この時期気をつけたいこと

- ・ 震災関連の報道が増えることが予想されます。目から入る情報(映像・写真など)に気をつけましょう。無意識に体験を思い出すきっかけになりやすいです。
- ・ 「アニバーサリー反応」の生じ方、辛い記憶や感情からの回復の過程は人それぞれです。自分や家族や友人のペースを尊重しましょう。
- ・ 不安、怒り、悲しみなどのマイナスの感情は誰にでもあるものです。無理に否定したり抑え込もうとせずに、そうした感情を受け止めましょう。そして、今できることに一つずつ取り組んでいきましょう。

🇯🇵 自分の心や体のケア(セルフケア)のアイデア 🇯🇵

気分転換やリラックスに役立つ方法をいくつかご紹介します。不安・落ち着かないなど気持ちが不安定な時、または毎日の生活のひと時に、自分に合った方法を取り入れてみましょう。

10秒呼吸法

- ① 鼻からゆっくり大きく息を吸います 「1. 2. 3」
- ② いったん止めて 「4」
- ③ 口からゆっくり息を吐きます 「5. 6. 7. 8. 9. 10」

*これを何度か繰り返します。秒数にはあまりこだわらず、自分のペースで。吸うことよりもゆっくり長く吐くことを意識しましょう。



体をほぐす(筋弛緩法) 呼吸法と一緒にを行うと効果アップ!

体の各部分に力を入れ5秒位緊張させ、その後ストンと力を抜き息も吐きましょう。

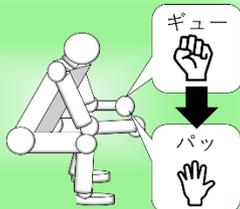
抜いた時のじわっとゆるむ感覚を10秒位味わいましょう。

* 筋肉の“緊張”と“ゆるめ”の繰り返しで 血流もよくなり リラックス効果が期待できます。

両手を

ギュッと握って(5秒)

パッと広げる(10秒)

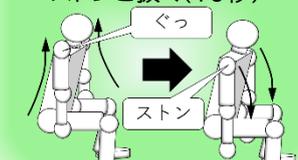


両腕を力こぶを作るように曲げて(5秒)

ストンと抜く(10秒)



両肩をぐっと上げて(5秒) ストンと抜く(10秒)



気分転換・過ごし方

お気に入りの物に触れる ・ 好きな活動をする
 ゆっくりお茶を飲む ・ お風呂に入る ・ 眠る
 頑張り過ぎずゆっくりペースで過ごす など



つながる

信頼できる人と一緒に過ごす
 信頼できる人に気持ちや思いを話す



当支援センターでは 被災された方々 や その支援をされている方々からの相談を受け付けております。こちらまでお気軽にお問合せください。

「避難者支援センター」

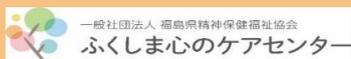
〒963-8034
 郡山市島 2 丁目 31-11 MAビル 2 階
 Tel 024-983-0274 Fax 024-973-8261

「避難者支援センター 福島事務所」

〒960-8018
 福島市松木町 9-11 松木町共栄ビル1階
 Tel 024-533-4161 Fax 024-534-0900



●発行元



避難者支援センター

避難者支援センター 福島事務所

被災者相談ダイヤル “ふくここライン”

T E L 0120-783-295(フリーダイヤル)

受付時間 月・水・金 (祝日・年末年始を除く)
 10:00~12:30 / 13:30~16:00

公式
 ホームページ



公式 SNS
 (Instagram)



ふくしま心のケアセンター 🔍

で ご検索ください