

地震から1年がたつ時に 気を付けてほしいこと

大きな地震の1年後などのふし目をむかえる頃に、こころや体の調子がいつもとちがって感じる場合があります。

下のようなことがあったら、親や先生など、身近な大人に相談してくださいね。



からだ

なんだか気もちわるい・頭が痛い・おなかが痛い・くらくらする
息がしにくい・トイレに何度も行きたくなる・おねしょ など

気持ち

なにもしたくない・食欲がない・ねむれない・いらいらする
すぐおこってしまう・なんとなく不安・いなくなりたい など

行動

たたいたり物を投げたりしてしまう・そわそわする
いつもできることができない など

その他

何もしていないのに涙がでてくる
車が通ったりして、ゆれるとこわい など



このほかにも、いつもの自分と違うと思ったら、そのことを大人と話してみてください。おかしいことでも、はずかしいことでもありません。

こころがけてほしいこと

- いつも通りの生活リズムで過ごしましょう(食事・遊び・学習・すいみん)
- 楽しいと思えることをしましょう
- 大人と一緒に過ごす時間をもちましょう
- 気持ちを話せる人は、大人に聞いてもらいましょう
- 無理をせず、つらい時は「つらい」と言っていていいです

安心できる大人と一緒に過ごしましょう



節目反応

大きな出来事・つらい出来事から、1カ月・1年などの節目に、こころや体がいつもと違った状態になることを節目反応といいます。

つらい反応ですが、たくさんの人に起こる、普通の反応です。

多くの場合は、しばらくすると元のこころと体の状態に戻ることができます。

保護者や身近な大人の方へ

節目反応について

- 節目が近づいてくると、無意識に心身が反応してしまいます。これは、出来事が起こった日付と一緒にその体験が記憶されるためです。
- 節目が近づくと震災を振り返る報道番組や映像が増え、きっかけになりやすいです。メディアによる取材を受けることもあるかもしれません。復興のためのイベントをつらく感じる人もいるかもしれません。
- 節目反応は、何年も続くことがあります。子どもの場合、今は大人に近づいていたとしても当時は幼かったため、非常に怖い体験として記憶しており、震災の時期になると不安定な状態になることがあります。
- 反応の出方は様々です。子どもは、自分の状況や気持ちをうまく表現することができないので、「いつもと違う」ことに大人が気付いてあげることが必要です。表面のようなことのほかに、地震ごっこなど出来事の再現をしたり、当時の絵を描いたりする子もいます。

節目反応の対処法について

子どもに必要な事は、「**安心・安全・睡眠**」です。子どもがいつも通りの生活を安心して過ごせるよう整えることが大切です。

また、節目反応は子どもだけでなく大人にも起こる反応です。子どもは大人の状態の影響を受けるので、大人のこころの状態を整えておくことがとても大切です。

- 心身に不調があらわれる「節目反応」は「誰にでも起こる」ことを知っておく
- 自分のこころや体の反応に注意を向けておく。
- 目から入る情報(映像・動画・写真等)に気を付ける。特に映像は、体験を思い出すきっかけになりやすい。
- その日を迎える時の自分の活動を考え、準備し、実施する。旅行などに出かけて、非日常的に過ごす方法もあります。
- 自分を支えてくれる人とゆっくり過ごす。
- リラックスする時間を作る。腹式呼吸・軽いストレッチなどもおすすめです。

つらい時には誰かに相談してみることもおすすめです。匿名で相談できたり、夜間休日に相談できる場所もあります。お子さんも利用できます。

心身への影響が強かったり長引いたりして心配な時も、ご相談ください。

電話相談

- 石川こころのケアセンター(平日9:00~17:00)
0120-333-247(フリーダイヤル)
- こころの相談ダイヤル(24時間365日)
076-237-2700(平日9時から平日17時)
0570-783-780(平日17時から翌日9時/土日・祝日 0時から24時)
- こころの避難所相談電話(日曜日・12月29日から1月5日は毎日:午後1時~6時)
0120-111-916(フリーダイヤル) ※主催:日本精神衛生学会

ちょっとしたこと
愚痴もOK!



LINE相談

- 生きづらびっと(毎日午前8時~午後10時) ID検索 @yorisoi-chat

