

# 震災後1年を経過する時に 気を付けたいこと

大人編

## 節目反応(記念日反応・命日反応)とは?

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、感情が大きく揺れることを節目反応、または命日反応などといいます。

## なぜ、節目反応が起こるのでしょうか?

- 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、意識しなくても日付が近づくにつれて心身が反応します。
- つらい反応ですが、異常な反応ではなく、多くの場合は短期間で回復します。

## どのような反応?

怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる

悲しみや喪失感が強くなる

いらいらや怒り、罪悪感等の感情が強くなる

出来事を思い出させるものに近寄らない、話さない

出来事について思い出したり、夢に見る

出来事が起こった時の感情や身体反応、考えがよみがえる

出来事について思い出し、将来について悲観的に考える

## 節目反応の対処法として次のことがおすすめです

- 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。映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすい。これから震災関係の報道が増えるので、注意しておく。
- 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る。
- 自分を支えてくれる人とゆっくり過ごす。

特にこどもは、  
家族など安心できる大人と一緒に過ごしましょう



不調の予防や対処法として、リラクゼーション法がおすすめです! 裏面へ

# リラックスしてみませんか？

リラックスすると、

- ① 心配な気持ちが軽くなる
- ② 身体がなんだか楽になる
- ③ 眠りやすくなる

といった効果があります。

今回は、どこでも誰でも簡単にできる  
リラックスの方法を**3つ**紹介します。

## 方法① 温電法(おんあんぼう)

- ① ペットボトルにお湯を入れる  
☆温度は気持ちいいなと思う  
温かさ(40℃くらい)
- ② ペットボトルをタオルで包む
- ③ 温めたいところにゆっくり当てる  
☆おススメはお腹・太もも・お尻・二の腕  
☆あったかいタオルで目を温めるのも  
おススメです



## 方法② ストレッチ

- ① 椅子に背中を伸ばして座る
- ② 両腕を上げて、左手の先を右手でつかむ
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと上半身を右側に倒す
- ④ 息を吸いながら、身体を戻す
- ⑤ 次は手を逆にして、左側を伸ばす  
☆首や足のストレッチもおススメです



## 方法③ 腹式呼吸

- ① 楽な姿勢で座って、目をつむる
- ② お腹をふくらませるイメージで、鼻からゆっくり息を吸う
- ③ ストップして、5秒数える
- ④ お腹をへっこませるイメージで、口からゆっくり息を吐く
- ⑤ 2～4を、3回繰り返す



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  
ところもあります。

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

### 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

