## 假健這些可



平成 30 年 9 月 13 日 札幌市立ハ軒中学校保健室 **8.0**M

### るなただけじゃないよ。

## 災害によるストレスはみんなが感じています。

9月6日未明の地震から一週間が経ちました。なんだか、とっても長い一週間でした。未だに時々 体に感じる揺れもあり、不安が続きますね。思わぬ災害に動揺したことと思います。しかし、昨日 から通常通りの日程で給食も始まりました。世の中も少しずつ日常を取り戻し始めています。月曜 日の登校から、皆さんの表情が日に日に明るくなっていくのも感じ、ホッとしています。

このような災害があり、ストレスを感じなかった人はきっと一人もいません。 あなたも、友達も、家族も、先生も、周りの人はみんなストレスを感じています。 だから、みんなで少しずつ少しずつ日常を取り戻し、みんなでストレスを減らし、 笑顔を増やしていきたいですね。一緒に乗り切りましょう。





## 趙にでも趣こる『こころ』と『からだ』の変化 😾

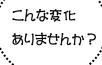


### こころの変化



- ・イライラする。
- 一人になるのが怖い。
- ・ぼんやりして勉強が手につかない。
- ・眠れない。
- ・悲しい気持ちが続く。
- ・地震の事を思い出したくない
- ・逆に思い出せない。
- 学校に行きたくない。
- 友達と会いたくない。







## からだの変化

- 頭が重く感じる。
- おなかの調子が良くない。
- ・からだがしんどい。
- よく眠れない。寝つけない。
- 食欲がわかない。
- 繰り返し思い出してしまう。
- ちょっとした事でビックリする。
- ・元気がでない。
- トイレが近くなる。

このようなストレス反応は、いつもと違うことに 出会った時に起こる自然な反応です。 その反応の強さや現れ方は人により違いがあり ますが、時間が経つとともに軽くなっていきます。







# ストレスを減らしたい! どうしたらいいの?



### <u>こころやからだが</u> リラックスできることをしましょう

まずは、深呼吸!!!

守心できる人、守心できる場所で 過ごしましょう。音楽を聴いたり、 本を読んだり、気持ちを静かに できることをしてみましょう。



## いこだにわがひっていませんか?

無理に頑張らなくてもいいのです

しんどい時は休みましょう

からだに力が入っていませんか? しっかりしようと力んでいませんか? 頑張らないと!という気持ちを 一度置いてみましょう。



#### 生活リズムを整えましょう

「寝る」「食べる」「友達と話す」 「からだを動かす」いつものような 生活を送ることでストレスが少し ずつ解消されていきます。



### 話したいなと思ったら話してみよう

話したいと思える人に話を聞いて もらいましょう。話すことで 気持ちが整理されていきます。



<u>気持ちを表しましょう</u>

泣きたい、怒りたい、笑いたい。あなたの感情を表に出していいのです。無理に自分の感情を閉じ込めたり、 人を傷つけることで解消しようとせず、

素直な自分の気持ちを表してみましょう。



### 保護者の皆様へ

災害から一週間、気持ちの休まる間もなく社会が動き出し、不安を感じながらの毎日かと思います。お仕事をされながら育ち盛りの子供たちのための食材確保、災害への新たな備えなど本当にお疲れ様です。かく言う私も、牛乳を求めてスーパー巡りをしております。

子ども達はもちろん、我々大人も被災者です。未だにストレスがかかり続けているのではないでしょうか。むしろ大人の方が気を張って疲れているかもしれません。ぜひ、保護者の皆様のストレス解消も大切になさってください。

そして、少し余裕がありましたら、お子様の話に耳を傾ける時間をいつもより増やしていただき、最近触ることもさせてくれないかもしれませんが…、あわよくば抱きしめてあげてください。思いがけず大人の方がホッとするかもしれません。

「安心」がお互いを元気にしてくれると思います。

お子さんの様子を見て 普段と違う様子が続く など、気になる点が ありましたら、お知らせ ください。

