

# 被災された方へ

皆様、体調はいかがでしょう。眠れていますか？ 食欲はありますか？  
あまりのことに、多くの皆様が、大きなストレス、心理的負担を感じていらっ  
しゃることとお察しいたします。

ストレス状態が長く続くと、気もちやからだ、考え方に、さまざまな変化が  
あらわれることがあります。

## 《気もちの変化》

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- 自分を責める
- 投げやりになる
- 誰とも話す気にならない

## 《からだの変化》

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢をくりかえし見る

## 《考え方の変化》

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

\*子どもでは、上記に加えて 大人にしがみつく、よく泣く、お漏らしする、  
聞き分けが悪くなるなど、いわゆる赤ちゃん返りがみられる場合があります。

- これらの状態は、人によっては数週間続くことがあります。しかし、強い又は慢性的なストレスを受けた場合、多くの方に起こりうる、正常な反応です。
- 自然に回復していくことがほとんどですが、気もちを誰かに話したり相談したりすることで、つらさがやわらぐことがあります。お一人だけで抱え込まずにご相談ください。
- 食事や睡眠など、日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。ご自分の時間も大切にしましょう。
- ストレスの多いメディアの見聞を制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

石川県こころの健康センター 076-238-5750

午前9時～午後5時 月～金（祝日・年末年始を除く）