

# まあるしいはあと



ともに、前へ

仙台市

# はじめに

この「まあいいあと」は震災を経験された全ての市民の皆様へ向けて作成したパンフレットです。

大きな災害によるショックから立ち直るのに必要な時間は人それぞれです。また、同じ経験をしていても反応が強くなる方もいれば、そうではない方もいます。震災後の生活環境の変化などでイライラしやすくなっていたり、体調不良が続いていたりする方もいらっしゃるかもしれません。

本誌の1ページから6ページまでは、そういった心とからだの調子との関係、そして自分で取り組める心とからだの回復の助けになるものをご紹介します。7ページから9ページはこのパンフレットを手に取ったあなたの周りに、助けが必要な誰かがいたときに開いていただきたいページです。

皆様一人ひとりがご自身の心とからだの健康を守り、元気に日々を送れるようお役に立てていただければ幸いです。

## もくじ

✿ 震災後の心の動き	1
✿ 震災後に起こる心とからだの変化	2
✿ 心とからだの回復とストレス	3
✿ 心の健康を守るために	5
● 睡眠	5
● リラックス	6
● 気づき支える	7
● 相談する	10
仙台市内相談機関一覧	



仙台市こころの健康づくり  
キャラクター  
「ここまる」

# 震災後の心の動き



震災後の心の動き

東日本大震災は誰もが経験したことのない、大きな災害でした。突然の出来事であり、日頃からの備えでも対応できない規模の被害をもたらしました。そして誰もがいやおうなく、今までに経験したことのない生活を強いられました。

大きな災害の後、ショックを受けた心は時間とともに変化し、回復へ向かっていきます。変化の過程や程度はさまざまですが、あるパターンがみられることが知られています。



全ての人と同じように立ち直れるわけではありませんし、被害を無理に忘れようとしたりすることは逆効果です。大きなショックを受ければ、回復には多くの時間が必要になります。まずは自分自身をねぎらうこと、そして周りの人とお互いの努力をねぎらうことが前向きな力を取り戻す助けとなります。

# 震災後に起こる心とからだの変化

震災後に起こる心とからだの変化

まずは今のご自身の健康状態を、震災前の健康状態と比べてみてください。次に挙げた反応は、災害などで大きなショックを受けた直後に起こる反応です。それらのほとんどは安心した生活を送ることによって自然に回復していきます。しかし、回復には時間がかかり、その程度も人それぞれです。現在もこのような反応が続く、それに悩まされている方は次のページからをお読みいただき、できることから取り組んでみてください。

## からだの調子について

- 眠れない、朝早くに目が覚める
- 熟睡感がない
- 食欲がない
- 下痢や便秘が続いている
- 疲れがとれずからだがだるい
- 疲れやすい
- 頭痛・めまい・肩こりに悩んでいる
- 何も無いのに胸がドキドキする
- 胃の不快感
- 悪い夢、変な夢ばかり見る

## 行動について

- 最近声を上げて笑ったことがない
- 決断力が鈍くなった
- 人に会うのが面倒くさくなった
- 反応が遅くなる
- 落ち着きがなくなる
- 表情が暗くなる
- 涙もろくなる
- 飲酒量が増えたとされる

## 気持ちについて

- 悲しさや寂しさが強くなる
- イライラしやすくなる、怒りっぽい
- 集中力がない
- 仕事にとりかかる気になれない
- 気分が高揚してしまう
- 好きなこともやりたくない
- 物事を悪い方へ考え、これから先の自信がない
- 物音や揺れなどに敏感になる
- 悪いことをしたように感じて自分を責める



反応があまりに強く、日常生活に影響していると感じている方は相談機関(→P.10)へご相談ください。

# 心とからだの回復とストレス

心とからだの回復とストレス

ストレスや悩み事が重なると、回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスとひと口に言っても、震災そのものが大きなストレスであったことはもちろんですが、震災の影響で新たに出てきたストレスもあれば、元々あったストレスが強まって出てきているということも考えられます。まずは今、どんなことが問題になっているのかを整理してみましょう。

## 仕事のストレス

- 人間関係
- 異動
- 転職
- 退職
- 昇進
- 仕事量の増加
- 失敗
- リストラ(失業)



## 家庭のストレス

- 結婚
- 離婚
- 家族間の不和
- 死別
- 子どもの自立
- 引越し
- 介護



## 経済面のストレス

- 借金
- 経営不振
- 倒産
- 給料カット
- 生活費



## 健康面のストレス

- 病気
- けが
- 体力の低下
- 病気の再発・慢性化



原因が分かれば具体的な援助策があるかもしれませんが、しかし、問題が大きすぎて、どこから取り組めばいいのか分からないことや、どうしても力が湧いてこないということもあるでしょう。そういった場合は、ひとりで悩まず、相談機関(→P.10)へご相談ください。相談することで少しでも問題が解消できる部分があるかもしれません。

全てのストレスの原因がはっきりと分かるとは限りませんが、復興の途中で解決に時間がかかるものもあります。でも、ストレスを溜め込んでいけば、心やからだに影響が出てくる場合があります。そんなときはまず、少しずつでもストレスを解消し、健康ないつもの自分を目指して、次のページの要素を生活に取り込んでみましょう。

## ストレスを軽くする要素

睡眠



P.5へ

気づき支える



P.7へ

リラックス



P.6へ

相談する



P.10へ

増やす  
多くする

睡眠 リラックス  
気づき支える  
相談する

仕事のストレス

家庭のストレス

経済面のストレス

健康面のストレス

健康ないつもの自分へ

こちら側が下がりすぎると、  
健康度が下がってしまいます

心のシーソー

# 心の健康を守るために

## 睡眠



十分な睡眠をとることは、心とからだの健康を維持する基本中の基本です。眠りによって昼間活発に働いている脳を休めることができます。また、からだの疲れをとったり、免疫機能が高まって風邪を引きにくくなる、からだの調子が整えられるといったことも、眠っている間に起こることです。睡眠時間も大事ですが、質のよい睡眠をとることがなにより大事です。

### ●● 快適な睡眠をとる生活習慣のポイント ●●

- 朝起きたらまずカーテンを開け、朝日を浴びる  
(太陽光を浴びることで体内時計をリセット)
- 定期的な運動習慣  
(日中と夜の体温差が快眠につながります)
- 睡眠時間にこだわりすぎない  
(適正な睡眠時間は人それぞれです)
- 昼寝は短く20分、午後3時まで



- 夕食は腹八分、寝る3~4時間前にすませる  
(胃腸が働いているとよく眠れません)
- 寝る前はリラックス  
(次のページを参照下さい)
- 寝る前のコーヒー、お酒は避ける  
(カフェインは脳を覚醒状態にします)



### 睡眠環境のツボ

枕は自分に  
合ったものに



頭寒足熱

足もとを湯たんぽなどで  
温めるとよく眠れます



敷き布団は  
適度な固さのものを

やわらかすぎる布団では  
背中とお尻が沈み込み、  
背中や腰が痛くなってかえって  
眠れなくなることがあります

### ストレスによる睡眠障害

「眠れないだけ」と、不眠を放っておくと心とからだにさまざまな悪影響が起きます。不眠とひと口に言っても原因はさまざまです。どうしても眠れない状態や、寝ても熟睡感がないなどの症状が続くようでしたら、医療機関などに相談しましょう。



# リラックス



からだがりラックスすると心もリラックスします。人それぞれいろいろなリラックス法がありますが、ここでは一人でできるリラックス法をご紹介します。自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

## 楽しいと思うことをやる

好きなことをやっている時は、気持ちがりラックスします。



## 笑う

笑うことで自動的に緊張がほぐれるスイッチが働きます。



## ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

血行を良くする事で、からだにたまった疲労物質がうまく排出されます。



## 腹式呼吸

口から5秒かけてゆっくり息を吐き出し、吐き切ったら3秒ほど止めます。



その後、鼻からおなかの中の空気をいっぱいにするように息を吸い込みます。これを5回繰り返します。

## 自然の音を聴く

小川のせせらぎなどの自然の音には「1/f ゆらぎ」と呼ばれる音の強弱の波があり、脳波をリラックス状態のα波に導いてくれます。電車の音やクラシック音楽なども同じような「ゆらぎ」を持っているといわれています。



## からだのリラックス

心の緊張をやわらげるためには、からだの筋肉の緊張をゆるめることが効果的です。筋肉を意識して、意図的に強く緊張させてから、一気に力を抜いて、緊張がゆるむ感覚を味わいます。



2~3回繰り返し、ジワーンと力が抜けていく感覚を味わいましょう ※力を入れるときは痛みを感じない程度の力にしましょう

# 気づき支える

あなたの身近な人の健康状態に変化はありませんか？  
調子が悪いと感じても、自分からはなかなか言い出せなかったり、相談できなかったりすることがあります。

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、身近な人の様子が「いつも」と違った時、どんなことができるでしょう。

身近な人の「変化」や、「助けを求めるサイン」に気づき、打ち明けるきっかけを作ってくれる人が周囲にいて、適切な行動や支援につながっていきます。

身近な人の健康状態については、2ページのチェック表を参考にしてください。

## 声かけ

助けを求めるサインに気付いたら、声をかけ、話すきっかけを作りましょう。

眠れてる？

元気ないけど、大丈夫？

何か力になれることはない？

何か悩んでる？よかったら話して

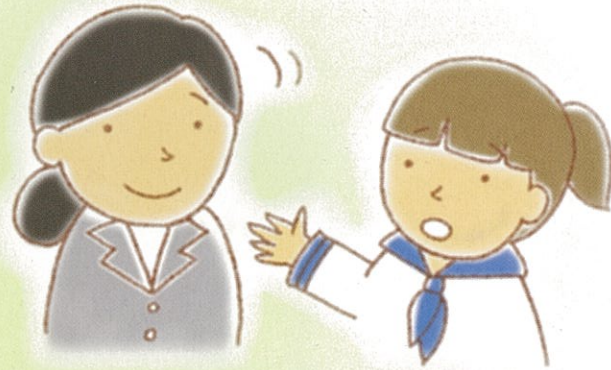
どうしたの？  
なんだか辛そうだけど……

話を聞く

「話を聞いてもらうだけで安心した。」という方もいます。話を聞くときは、時間をかけて、しっかりと話に耳を傾けましょう。そして相手の状況を心配していることを伝えましょう。



ねぎらう



一緒に考える

一緒に考えてくれる人がいることは、孤立を防ぎ安心を与えます



心配していることを伝える

つなぐ

自分が相談に乗って、困ったときの相談先を知っておく。

自分の状況を言葉にして、身近な人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができ、ストレスの解消につながります。しかしながら、話を聞くことだけでは解決が難しかったり、身近な人がなかなか回復しないと感じたりしたときは、10ページにある相談機関を参考に、地域の相談窓口等に相談しましょう。

はじめは、相談機関への相談に抵抗を示す方もいるかもしれません。一方的に勧めるのではなく、一緒に考えた上で提案したり、「一緒に」行こうと勧めたりするなど、相手の気持ちを踏まえて対応しましょう。

大切なのは、一人で抱え込まないことです。



ひとりで悩まず、  
相談しよう



# 相談する

どうしても気持ちが前に向かない、辛い、悲しい気持ちがずっと続いている、問題はハッキリしているのだけどどうしたらよいのか分からない、そういった場合は相談機関に相談しましょう。必要に応じて専門の機関をご紹介しますので、まずはお気軽にご相談ください。

## ● 仙台市内の相談機関 ●

種別	相談内容	窓口	電話番号	受付時間等
こころの健康	自分や家族のこころの悩み (眠れない、やる気がおきない等)	仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)	022-265-2191	平日8:30~17:00(予約制)
		電話相談「はあとライン」	022-265-2229	平日10:00~12:00, 13:00~16:00
		各区保健福祉センター障害高齢課, 総合支所保健福祉課	★お問い合わせ 先は下記	平日8:30~17:00 ◎月に数回「こころの健康相談」(予約制)
		よりそいホットライン	0120-279-338	24時間年中無休
孤独感、 生きているのがつらい…	仙台いのちの電話		022-718-4343	24時間年中無休
			0120-738-556	毎月10日, 8:00~翌朝8:00
		仙台市こころの絆センター	022-225-5560	平日9:00~17:00
法律相談	無料法律相談	各区役所区民生活課 市民相談室	★お問い合わせ 先は下記	要予約 相談日、予約電話受付は 各区によって異なります。
震災関連	東日本大震災に関する相談	被災者支援情報ダイヤル	022-214-3805	平日9:00~16:30
		義援金等相談ダイヤル	022-214-8488	平日9:00~16:30
		いのちの電話「震災ダイヤル」	0120-556-189	13:00~20:00(毎月10日を除く)
		仙台弁護士会 震災関係無料法律相談 (二重ローン問題・相続問題等)	022-223-2383	要予約
		法務局 震災関連相談 (登記・相続登記・会社の登記等)	0120-227-746	平日8:30~17:15
		法テラス「震災 法テラスダイヤル」 (法制度及び相談窓口案内)	0120-078-309	平日9:00~21:00 土曜9:00~17:00

★  
各区役所・  
総合支所の  
連絡先

- 青葉区役所(代)022-225-7211 ●太白区役所(代)022-247-1111
- 青葉区宮城総合支所(代)022-392-2111 ●太白区秋保総合支所(代)022-399-2111
- 宮城野区役所(代)022-291-2111 ●泉区役所(代)022-372-3111
- 若林区役所(代)022-282-1111



編集・発行 仙台市健康福祉局 障害者支援課

平成25年 3月

〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1

TEL:022-214-8164 FAX:022-223-3573 ホームページ: <http://www.city.sendai.jp/>

デザイン・印刷: 東北紙工株式会社