

《震災を経験された方へ》

[監修] 加藤 寛  
兵庫県こころのケアセンター  
副センター長

# 大切な あなたのために

大きな災害によって生活や暮らしのリズムが変わると、  
誰でも馴染むまでに時間がかかります。  
焦り過ぎず、自分にあったペースを大切に過ごしてください。



このリーフレットは、  
元気な暮らしを支援する情報を掲載しています。  
あなた自身、そして、あなたの身近な人の心身の  
健康維持にお役立てください。

仙 台 市

# こころとからだの健康を守るために

震災によるショックから立ち直るスピードは人それぞれです。少しずつ、ゆっくりでいいのです。また、周囲の人に立ち直りが遅れている人がいても、温かく見守る気持ちを大切にしましょう。


**がんばり過ぎていませんか？**



生活の再建に懸命になるあまり、こころや身体が多少つらくても「気の持ちようががんばれる」「みんな、たいへんなんだから」「これくらいで弱音を吐くわけにはいかな」と無理を続けていませんか。定期的に心身を休ませましょう。また、ひとりで背負い込まず、周囲の支援も上手に受けましょう。

◎十分な睡眠、息抜きの時間を大切に。

**リズムある生活を**



住み慣れた場所を離れ、暮らしが変わってしまったことをきっかけに、行動や習慣が変わってしまうことがあります。投げやりな気持ちになって、不規則な生活になったり、外出がおっくうになったりしていませんか。少しずつ生活のリズムを立て直していきましょう。

◎食事をきちんととりましょう。また、適度な運動で生活にメリハリを。

**お酒やたばこはほどほどに**



お酒の適量は日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本

お酒やたばこの量が以前より増えていたら、要注意です。震災のストレスや心身バランスの乱れが原因かもしれません。

◎自分ではなかなか気づきにくい面もあります。周囲の人が気づいてあげることも大切です。

**お酒による不眠や依存症に気をつけて！**

お酒には依存性があります。ひとたびアルコール依存症になってしまうと、自分ひとりでは回復が難しく、専門家の支援が必要になります。また、寝酒は不眠を悪化させ、気分が落ち込む原因にもなります。お酒は、適量をゆっくりと飲み、週に2日は休肝日を設けて飲み過ぎを防ぎましょう。

## 自分のためにできること

**お互いに声をかけ合いましょう**



あなたがつらいときは誰かに代わってもらいましょう。また、誰かがつらいときには代わってあげましょう。お互いに助け合う気持ちを大事にしましょう。

◎「ありがとう」「お互いさま」の声かけは心のエネルギーになります。

**ひとりで抱え込まないで**



感情を抑え込まず、気持ちを誰かに話してみよう。もしも、話す相手がいないときは、専門家に相談しましょう（裏表紙参照）。身近な人に打ち明けられない気持ちでも、専門家ならじっくりと聞いてくれます。

◎体験や感情を言葉にすると、気持ちの整理に役立ちます。また、話すことが問題解決の糸口になることもあります。

◎元気なあなたでいるために、自分をいたわる気持ちを忘れずに

**自分にあった方法でリラックス**

**例えば**

- 読書や音楽鑑賞
- ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ひとりでぼんやりと過ごす
- 犬や猫と遊ぶ
- ストレッチや呼吸法
- 散歩やウォーキング

---

**カンタン呼吸法**



お腹の中の空気を出し切る気持ちで5秒ほど口からゆっくり息を吐き、吐き切ったら3秒ほどそのままに。次に、お腹の中の空気を一杯にする気持ちでゆっくりと鼻から息を吸い込む。これらを5回ほど繰り返す。

**上半身のストレッチ**



頭の上で手を組み、手のひらを上に向けて腕と背筋を一緒にゆっくりと伸ばす。これらを3回ほど繰り返す。

**肩のストレッチ**



力を入れて両肩をすくめる。ストンと力をぬいて両肩を下ろす。これらを3回ほど繰り返す。



# 見逃さないで こころのSOS

災害は、こころやからだにさまざまな影響をもたらします。

以下のような心身の状態は、  
ショックな出来事に遭ったときには誰もが経験する、  
ごく自然な心身の反応です。

日常生活を取り戻していく過程で、  
だんだんとよくなっていくものですが、  
回復のスピードには個人差があり、  
なかには心身の不調が長引く人もいます。



不安・恐怖が  
強い…

イライラ  
する…

繰り返し  
災害のことを  
思い出す…  
悪夢を見る

体調が  
悪い…

眠れない…

誰とも  
話す気になれない…

状態がなかなか改善しない、生活に支障が出て  
つらいときには、ひとりで抱え込まず、  
専門家や相談窓口にご相談してみましょう。

調子が悪くても、自分ではなかなか  
相談に行きにくいものです。周りの人が、  
元気がない人、ひとりきりの人などに声をかけ、  
早めに支援が受けられるよう互いに助け合いましょう。

## 相談機関

相談窓口	電話番号	受付時間など
こころの健康相談、 アルコール健康相談	各区保健福祉センター障害高齢課 各総合支所保健福祉課	面接相談 ※電話番号は下記のとおり 月～金(祝日を除く)
子どものこころの相談	仙台市精神保健福祉総合センター	面接相談 022-265-2191 月2回(日程はお問い合わせください)
こころの悩みに 関する相談	仙台市精神保健福祉総合センター	電話相談 はあとライン 022-265-2229 ナイトライン 022-217-2279 月～金(祝日を除く) 年中無休
「生きているのがつら い」など、不安や孤独に 関する相談	仙台市こころの絆センター	電話相談 022-225-5560 月～金(祝日を除く)
	仙台的のちの電話 いのちの電話 震災フリーダイヤル	電話相談 022-718-4343 電話相談 0120-556-189 年中無休 毎日(10日を除く)
ローン、相続 などの 法律問題	仙台弁護士会	面接相談 022-223-2383 月～金(祝日を除く)
	宮城県司法書士会	電話相談 022-221-6870 フリーダイヤル 0120-216-870 面接相談 022-263-6755 月～金(祝日を除く)
	震災 法テラスダイヤル	電話相談 おなやみレスキュー 0120-078309 月～金(祝日を除く) 土
女性相談	エル・ソーラ仙台 女性相談	面接相談 022-268-8302 電話相談 022-224-8702 月～土(祝日・休日を除く) 月・水～土(祝日・休日を除く)
	女性への暴力電話相談	電話相談 022-268-5145 火(祝日・休日を除く)

	会の名称	連絡先	電話番号	受付時間など
大切な人を 亡くした方々の集い	子どもを亡くした親の会 つむぎの会	代表 田中	090-5835-0017	年中無休
	仙台的のちの電話ささえあいの会	仙台的のちの電話事務局	022-718-4401	月～金(祝日を除く) 10時～17時
	仙台グリーフケア研究会 (子どものためのプログラムもあり)	仙台グリーフケア研究会	070-5548-2186	月～金(祝日を除く) 9時～17時

各区役所・総合支所の電話番号  
 青葉区役所(代) 022-225-7211  
 太白区役所(代) 022-247-1111  
 宮城総合支所(代) 022-392-2111  
 宮城野区役所(代) 022-291-2111  
 泉区役所(代) 022-372-3111  
 秋保総合支所(代) 022-399-2111  
 若林区役所(代) 022-282-1111  
 発行元: 仙台市健康福祉局健康増進課  
 TEL: 022-214-8198 (直通)