

第6章

副読本
40～41ページ

1. 心の健康を保つために

年 組 番 氏名



誰にでもある「ストレス反応」

「ストレス反応」は、誰にでも起こりうる自然なことです。安心して、そのときの対処ができるよう、「ストレス反応」にはどのようなものがあるか知っておきましょう。

緊張や興奮してしまう



- ちょっとしたことでもイライラしやすくなる。
- 突然、興奮したり、パニック状態になったりする。
- 少しの刺激でも過敏になり、びくっとする。
- 寝つけず、夜中何度も目が覚める。など

思い出してしまう



- 災害のことを考えたくなくても、思い出してしまう。
- 思い出すと、そのときの気持ちがよみがえる。
- プールや海水浴、防災訓練で津波を思い出す。など

避けてしまいたい



- 水を怖がる。防災訓練を怖がる。
- 地震についての話題や考えることを避ける。
- 楽しめていた活動への興味が減退する。など

体の調子が悪くなる



- 息苦しさ、頭痛、腹痛、吐き気、食欲が減退する。
- 災害発生と同日や同時刻に調子が悪くなる。など

また、一人でできていたことができなくなったり、「自分だけが生き残ってしまった」「自分には何もできない」「また怖いことが起こるんじゃないか」など感じたりすることがあります。

1

あなたは、上で示したような「ストレス反応」が起こったことはありませんか。そのようなときは、どのような方法でリラックスさせていますか。

このような反応は災害直後に出なくても、数か月後、あるいは数年後に出る場合もあります。そのようなときは、安心して先生や家族などの信頼できる人に話をしてみるなどして、悲しみやつらい気持ちを抑え込まないようにしましょう。



心と体の変化を小さくする方法（一例）

緊張や興奮してしまうとき

▶ リラックスしてみる

- 肩を上げてストンと力を抜く。
- 大きく息を吸って、ゆっくり息を吐いてみる。

