

## ●災害時のストレスに対処するために参考になるポイント

災害時などのストレス状況下において、こころを平静に保つためにできることは为什么呢。ストレスに対処するために参考になりそうなものをいくつかあげてみましょう。

- ・危機を感じる状況において、悲しんだり、心配したり、困惑したり、恐ろしさや怒りを感じることは、自然なことです。
- ・あなたが信頼している人と会話をしましょう。  
また、友人や家族と連絡を取りましょう。
- ・自宅に待機しなければならない場合、  
(自宅での適切な食事、睡眠、運動、大切な人との交流などの)健康な生活習慣をできる範囲で維持しましょう。
- ・家族や友人と電子メールや電話、あるいはソーシャルメディアを通じて、連絡を取り続けましょう。
- ・自分の気持ちに対処するために、タバコやアルコール、あるいは違法な薬物を使うことはやめましょう。
- ・身体的、精神的、心理社会的なニーズに対して何か困ったときに、どこに支援を求めれば良いのか、その時に備えて計画をたてておきましょう。
- ・自分自身のかかえるリスクに関する事実を知り、予防策を講じてください。その際、信頼できる情報源、たとえばWHOのウェブサイトや、地方または国の公衆衛生機関などの情報を使ってください。
- ・あなたやあなたの家族を動揺させてしまうようなメディア報道を、見たり聞いたりする時間を減らしましょう。
- ・過去の苦しかった時期に感情をコントロールするために用いたやり方を、用いてみましょう。

## **信頼できる人と話しましょう**

信頼できる誰かと話すことは、それだけで安心し、勇気づけられるものです。

もし、あなたが何か不安をかかえていて、自分でコントロールするのが難しいと感じたら、**信頼できる人と話してみてください**。それが難しい場合は、**遠慮なくカウンセリングルームに連絡してください**。

知らない誰かに自分の悩み事を話すのはとても勇気のいることです。でも、**知らない誰かだからこそ、話せることもあります**。

家族に話すとよけいな心配をさせてしまうかもしれない、友だちと話すとどう思われるかわからない、カウンセリングルームはそういう心配をせずに話せるところの一つです。

<参考> : [https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC\\_BN-on-COVID-MHPSS1.5\\_Japanese\\_0323.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPSS1.5_Japanese_0323.pdf) (2023年12月21日)

