

心と向き合って

わたしたちは、災害などの大変な出来事や環境の変化、人との関わり等で負担を感じると、多くの場合、心や体にストレスサイン（変化）が現れます。そのようなストレスサインは、たいていは少しずつ減ってきますが、時間が経過してから現れることもあります。阪神・淡路大震災では、被災後10年たって、大人になってからストレスサインが現れた例もあります。

1 心や体のストレスサインにはどんなものがあるの？



行動の変化

- ・好きなことでもやりたくなくなる。
- ・学校に行きたくなくなる。
- ・一人であるのがこわくなる。
- ・家に閉じこもりがちになる。

からだの変化

- ・食欲がない。
- ・体がいたくなったりかゆくなったりする。
- ・ねむれない。



表情や会話



- ・ぼんやりしてしまう。
- ・ちょっとしたことで泣いたりおこったり笑い出したりしてしまう。
- ・元気がなくなる。
- ・話をしたくなくなる。

2 自分にできることは何？

心や体にストレスサインが現れたときはどうしたらいいでしょう。ストレスをやわらげるためには、次のような方法があります。

(1) 相談する

一人でかかえこまないで、おうちの人や先生など、信頼できる大人に相談するようにしましょう。場合によっては、カウンセラーの先生や専門の医師に相談することも大切です。



(2) 自分でコントロールする方法を見つける

- ・自分の好きなことに熱中する。
- ・遊んだり運動したりお手伝いをしたりして体を動かす。
- ・ほっと安心できる場所を見つける。
- ・深呼吸やストレッチなど自分がリラックスできる方法を見つける。

(3) 人とのつながりが感じられるようにする。

人といっしょに何かをする経験は、つながりを感じて心が安定します。それを積み重ねていくと、困ったことを乗り越えていく力になります。

保健室の先生からのアドバイス

震災のときのことを思い出すと、今でもとてもこわいし、ふだんどりの生活ができなくて本当に大変だったなあと思います。

今でも仙台市内には、福島県や宮城県内の海沿いから避難してきた子供たちがたくさんいます。その中には、「仙台に来てお友達といっぱい話をできるようになって気持ちが明るくなってきた」という子がいる一方で、「震災のときのことを聞かれて苦しかった」「震災前に住んでいたところに帰れなくてつらい気持ちをだれも分かってくれないのではないか」という子もいます。

震災からだいぶ時間がたちましたが、皆さんの周りには、元気そうに見えて、今でも大変な思いをしている人がいるかもしれません。興味本位であれこれ話を聞いたりすることのないように気を付けなくてははいけません。

