

# 災害時のこころのケア



ストレス

「からだのストレス」  
寒暖、騒音、運動不足、  
栄養不足、睡眠不足など

「こころのストレス」  
喪失体験、今後の不安、  
人間関係など



ストレスが高まると…

アドレナリンやコルチゾールなどのホルモンが分泌され、血糖の上昇が促され、インスリン抵抗性が強まることが知られています

さらに…誰しも不安な気持ちになります



不安な気持ちを和らげる！呼吸法のご紹介

ポイント！

吸うほうを短く、吐くほうを長く



普段のストレス解消にも有効です！

周りの人が不安を感じているときには…

- ①側に寄り添うなど、安心感を与えましょう。
- ②目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう。
- ③つらい体験を無理に聴き出さないようにしましょう。

災害時の  
こころのケア



厚生労働省「こころの健康を守るために」

※イライラ、怒りっぽい、眠れない、動悸、息切れで苦しいなどの時は無理せず、身近な人や専門の相談員に相談してみましょう

公認心理師