



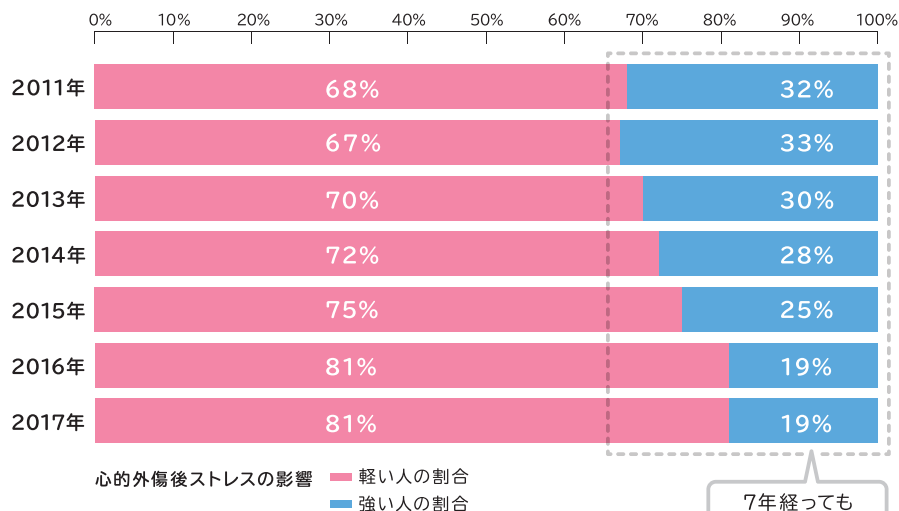
ココロの健康への 影響を理解しましょう。

これまで分かったこと 災害のストレス反応が長期にわたって続く

ヘルスケアのポイント 一人で我慢せず、相談できる人を探そう

災害の後、体調だけでなく、ココロの健康にも注意することが大切です。気持ちの沈み、喜びや関心、意欲が失われる「抑うつ」、つらい記憶が感情や身体の反応を伴って蘇る「心的外傷後ストレス反応」などは、私たちの心身に起こりやすいことであり、これらは災害後長期にわたって続くこともあります。

災害時の体験が思い出されて苦痛に感じる、ちょっとしたことでドキドキする、災害のことを思い出させることを避ける、といった状態の時は、けっして自分を追い込まず、休息をとり、相談できる人を探しましょう。つらいことは一人で我慢せず、安心して話せる人と気持ちを分かち合うようにしましょう。



※ 出典 東北大学と宮城県七ヶ浜町との共同事業「七ヶ浜健康増加プロジェクト」第1次～第7次調査

