

震災後のこころのケア - 被災地外にいる方に -

自分自身でできるこころのケア

震災地以外の場においても、震災地に家族や知り合いがいて大きなショックを受けたり、心配や不安な気持ちが大きくなり、メンタル面で大きな負担を感じている方も少なくありません。またこれほど大規模な災害を前に、ニュースなどの情報が入れば入るほど、動揺が増したり、不安感が大きくなることは誰にでも起こり得ることです。

間接的な情報でもこころに影響があります

テレビやインターネットなど、災害の情報に繰り返し触れているだけでも、こころはダメージを受けています。自分自身で気付かなくても、普段以上に疲れている状況であることが想像されます。積極的にこころのケアを心がけましょう。

- 出来る限り普段の生活を継続しましょう
- 人と話をしたり、軽く運動するなど、上手に気分転換しましょう
- 不安なこと、つらいことは、抑え込まずに話しましょう

