

## ●非常時の心構え

### 事件・事故・災害に巻き込まれた時

#### —健康な生活に戻るための4つのポイント

皆さんは事件や事故や災害に巻き込まれたことがあるでしょうか。

災害や事故・事件によるショックで、こころは大きなケガをしてしまいます。

こころがケガをすると色々なことが起こります。

些細なことでイライラする、

夜眠れない、

その時の夢を繰り返し見る、

その時の光景が何度も思い浮かぶ、

誰とも話す気にならない・・・などなど。

また、からだの調子にも影響することがあります。

これらは多くの場合は自然に回復していきませんが、回復までに長い時間がかかることがあります。投げやりな気持ちになったり、生活が不規則になったり、薬やお酒に依存するようになったりすることがあります。

そんな時、健康な生活に戻るためにできることとして、以下のことがあげられます。

### その1. ちょっと一休み。

全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。

### その2. 気持ちを言葉にしてみましょう。

自然な感情を抑え込んでいると、こころとからだに悪い影響を与えることがあります。

### その3. 回復の速さは人それぞれ違います。

なかなか立ち直れない人がいても、せかさないで見守ってあげましょう。

### その4. 専門家に相談してみましょう。

身近な人にさえ打ち明けられない気持ちでも、専門家ならじっくり聞いてくれるはずです。ためらわずに相談してみましょう。

これは、どんな喪失体験の場合にも言えることです。

もしもあなたやあなたの大切な人、親しい人がなんらかの事件・事故・災害にまきこまれてつらい思いをしていたら、この4つを思い出してください。

そして、専門家に相談してみようと思った時にはカウンセリンググループを利用してみることを考えてみてほしいと思います。