

大きなストレスを感じると

災害や事故・事件など、突然の衝撃的な体験をすると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

その反応は「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。

同じできごとを体験しても、反応のあらわれ方は人それぞれです。反応がおさまるまでの期間や経過も人によって異なります。



こころやからだの反応

・こころの反応

不安、イライラ、一人が怖い
落ち込む、自分を責める、
何に対しても興味が持てないなど

・からだの反応

ドキドキする、汗がでる、頭痛・腹痛
食欲の低下や過食、便秘・下痢、不眠
など

・生活や行動の変化

集中できない、攻撃的になる
忘れっぽくなる、ひきこもりがちになる
飲酒量が増えるなど

疲れていませんか？

今日一日の自分のことを振り返りましょう

- 体調は良いですか？
- 昨晩は眠れましたか？
- 情報に振り回されていませんか？
- おいしく食事ができましたか？
- 誰かと話しましたか？
- 1回でも笑えましたか？
- 子どものことが気になりすぎていませんか？
- 何かあれば相談できる人はいますか？



こころとからだを健康に保つために セルフケアしましょう

○あなたがリラックスできることは？

読書、音楽を聴く、ヨガをする、深呼吸する
空を見る、ゆっくりお風呂に入るなど

☆ストレス対処法やご自分や人を癒すような言葉のレパトリーをできるだけたくさんみつけて使いましょう。

○安心できる人と話をしましょう。

心配事や不安を一人で抱え込まず、電話やSNS等を活用し
安心できる人と話してみましょう。
相談機関を利用するのも一つの方法です。

相談先

- ・豊中市教育委員会事務局児童生徒課 教育相談総合窓口（教育に関する様々な悩みや問合せ）
☎06-6840-8121
- ・豊中市保健所保健予防課 こころの健康相談（保護者のこころの不調やこころの病等）
☎06-6152-7315
- ・豊中市こども相談課 こども総合相談窓口（子育ての悩みや不安）
☎06-6852-5172