

「防災・減災 いざという時どうするのか」 シーズ3

イメージしてみよう！阪神淡路大震災と同じ「震度7」の地震が起きたら、どうなるだろう？

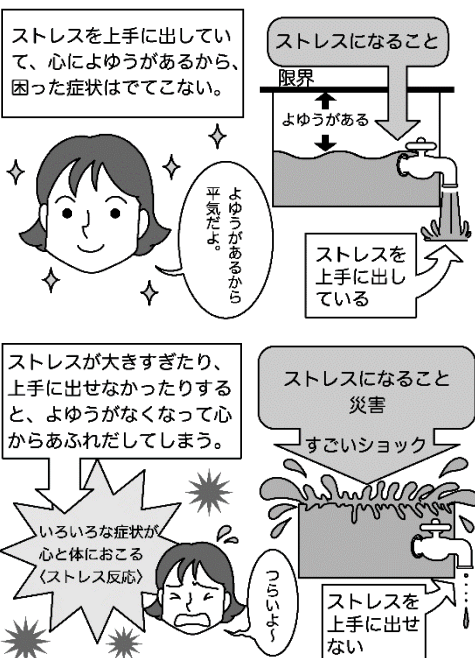
直後 → 数分後 → 数時間後 → 翌日 → 数日後 → 数週間後 → 数か月後

今回は、この時の状況・対応を紹介します

地震発生

心と体の健康状態を確認して、ケアをすることが大切です

ストレス反応のメカニズム



災害というとても強いストレスになる出来事を体験すると、自分の心や体に今までにない変化が起こることがあります。それは「災害へのごく自然な反応や症状」であり、誰にでも起こりうるのです。多くは安心安全な生活を送っているうちに改善されていきます。

災害体験後に起きるストレス

恐怖やショックを感じたことによるストレス



大切な人や物、場所、思い出などを失ったことによるストレス



災害後の生活の変化、不自由な生活など不安が継続することによるストレス



さまざまなストレス反応・・・誰にでもある当たり前の反応

からだ	気持ち	行動	考え方
寝つけない 夜中に目が覚める 食欲がでない おなかや頭が痛い 体がだるい	怖い 不安 イライラする 落ち込む ひとりぼっちな気がする なにも感じない やる気が出ない	落ち着かない テンションが高い 怒りっぽくなる 甘えなくなる 家から出たくない	集中できない 考え方がまとまりにくい いきなりその時を思い出す 自分を責めてしまう 思い出せない 忘れやすい

心がけ
たいこと



睡眠・食事・運動などで生活リズムを整える リラックスをする 話をする

※これらのストレス反応は災害だけでなく、その他の傷つき体験でも起こります。また、新型コロナウイルス感染症が流行している今も起こりやすいです。心配なことがある人は、一人で抱え込まず話してくださいね。