

# こんな時に、やってみよう！ セルフケアと心のケア

東日本大震災心理支援センター（日本臨床心理士会・日本心理臨床学会）

大変なことがあると、心とからだは、その大変なことに立ち向かおうとします。  
大変なことがあった後、心とからだはいつもとちがった変化を起こします。  
それは、だれにでも起こる自然な反応です。

そして、人は、その心とからだの変化を小さくしていく回復力をもっています。  
それを「セルフケア」の力といいます。  
また、お互いがいたわり、励まし合う「心のケア」が、この大変なことを乗り越える力になります。

心とからだの変化に気づいた時、「こんなことをすると、いいよ」という方法をみなさんに  
伝えます。

## 心とからだの 変化

## こうすれば、 いいよ！

### 1 緊張・興奮（過覚醒）

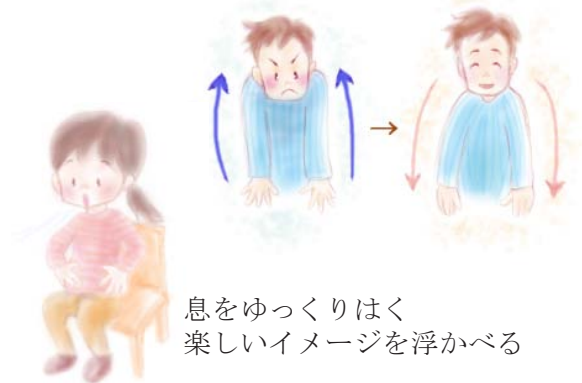
### 落ち着く・リラックス

からだは全力で立ち向かっています！

ちょっとしたことでどきどきする  
なかなか、ねむれない  
イライラする



肩をあげてストンと力をぬく



息をゆっくりはく  
楽しいイメージを浮かべる

### 2 思いたしてつらい！（再体験）

### 信頼できる人に話を聞いてもらう

頭から離れない  
思いたして、つらい  
こわい夢をみる



どうして涙がでないのかな  
できるだけ考えないようにする  
海には近づかない  
ニュースはみない



自分が悪かったのかな・・・  
こんなことがあるんだったら、  
どんなにがんばっても意味がない・・・



つらいことを避けることで、  
心とからだを守っているのです。  
まずは、楽しいことをみつけましょう！

心とからだのエネルギーをたくわえましょう。  
心とからだのエネルギーをたくわえたら、  
少しずつチャレンジしましょう。

防災教育をしっかり学びましょう！

マイナスの考えが浮かぶのも自然です。  
でも、自分を責めないでくださいね。

「てんでんこ」  
という言い伝えを大切にしましょう。

人はマイナスの考えをエネルギーにして、  
プラスの考えに変えていくことができます。

将来の夢へのエネルギーに



建築士になる／医療に携わる仕事につく／  
この街をこの国を創っていこう！

お互いの思いやりをいっぱい届けよう  
きずなので、困難を乗り越えよう！

こんなときだからこそ、思いきり楽しんでいいんですよ  
君たちには、新しい街づくり、国づくりをしていく力があります  
つらいことに向き合うときと、楽しむときをきりわけて  
前に進んでいきましょう！