川崎医療福祉大学　附属心理・教育相談室
被災者および避難者を対象とした無料相談

川崎医療福祉大学　附属心理・教育相談室では、災害等に被災された方やお子様で本学心理相談室にお越しいただける方を対象に無料相談（無料セラピー）を行っています。私たち臨床心理士が対応・支援いたします。
どうぞ遠慮されず、お気軽にご連絡ください。

1. 対象者 ： 災害の被災者ご本人、あるいはご家族が直接被災された方

2. 無料期間 ： お申し出から半年間（1 回だけのご相談にも応じます）
＊継続が必要な場合は要相談

3. 相談形態 ： 心理カウンセリング、ガイダンス（心理教育）、グループカウンセリング、プレイセラピー（幼児、児童対象）

4. 申し込み方法 ： 電話（086-464-1029＜直通＞）でお申し込みください。

*完全予約制、電話相談はおこなっておりません。

*電話受付時間 ： 月～金　12：30～15：30

詳細は、附属心理・教育相談室にお問い合わせください。

川崎医療福祉大学　附属心理・教育相談室　（〒701-0193　岡山県倉敷市松島　288）

［中庄駅からの map］

［本学心理・教育相談室の配置］

こころのケアかわさきだより

第8報

私たちは川崎医療福祉大学　臨床心理学科「チームかわさき」です。真備の復興のため、被災された方々の「こころのケア」のお便りをお届けしております。

西日本豪雨より１年半の時間が経過いたしました。被災された方、災害救助に当たられた方、あるいはそのご家族の方、ご心配されていることはないでしょうか。このような大変な体験をされた時、**いつもと違う様子が見られるのは、むしろ自然なこと**です。発災から１年以上の時間が経ち、今後の見通しが立ちつつある方、予定がまだ十分に立たない方、それぞれにお疲れが出ていませんでしょうか。多くの場合は、ご家族や周りの方が**温かく見守る中で、自然にゆっくりと回復**していきます。

しかし、もし「これで大丈夫？」など、少しでも心身の調子で気になることがありましたら、当相談室をご利用になりませんか。「念のため」ということでも構いません。皆様が安心して生活をしていけますようお手伝いをいたします。ご遠慮なくお気軽にご相談ください。

かわらぬ思い、このさきも

50th Anniversary

Kawasaki Gakuen

since1970

このようなことはありませんか？

つらいことがあると、誰もがこころの中におさめようと、次のように自然な反応が生じることがあります。これらの多くは一時的なもので、異常な事態における正常な反応の一つです。

おとなの場合

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない
- 気持ちが高ぶり寝つけない、途中で目がさめる。いやな夢を何度もみる
- 災害時の光景や気持ちがよみがえってきて不安になる
- イライラして怒りっぽい、落ち着かない
- 強い不安や心配、おそれの気持ちがわいてくる
- 食欲がおちる
- つかれやすく、体がだるい
- 集中力が低下している
- 涙がとまらない

こどもの場合

- 睡眠や食事が普通にとれない
- 赤ちゃんがえり（おもらし・指しゃぶり・赤ちゃん言葉など）、かんしゃく、ぐずり、身体接触を求める
- 体験を繰り返し話す、遊びで再現する
- 遊び仲間や友達を避けるようになる
- 頭痛、腹痛、発熱、便秘、下痢など体の変化
- 大人からなかなか離れられない、一人でいることを怖がる
- ぼんやりする、無口になる
- 気になる癖がみられるようになる

その多くは、家族や周りの大人が落ち着いて、ゆっくり冷静に、温かく見守ることで徐々に落ち着いていきます。次のような工夫をして普段より少し気に留めて、温かく対応して心身の回復を待ちましょう。

おとなの場合

- 深呼吸をしてリラックスをするようにしてみましょう
- 人と人のつながりを大事にして、声をかけあいましょう
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、こころを軽くするのに役立ちます
  ただし、無理に話すことはありません

こどもの場合

- 子どもの言葉を否定せず何度でも耳を傾け、やさしい言葉（「大丈夫だよ」「安全だよ」）かけをして安心させてあげましょう（無理に聞き出そうとする必要はありません）
- 遊びや身体活動の機会を与えてあげましょう
- 今起きている気持ちは、誰にでも起きる（命を守るための）当然の反応であることを伝えてあげましょう

長引いていたり、気になっているようなことがある場合は、
どうぞお気軽にご相談ください

川崎医療福祉大学　附属心理・教育相談室
TEL 086-464-1029（直通）
（受付時間：月～金　12:30～15:30）

ちょっとリラックス

～がんばりが必要なときにこそ、リラクセーション～

がんばるしかない状況だからこそ、次に力を出せるように、
ちょっとだけ、自分で自分をいたわり、ねぎらってあげませんか？

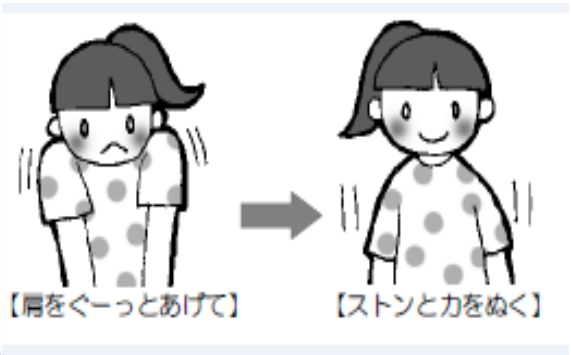
●何気ない自分へのご褒美

大変なことがあると、こころとからだがとってもがんばります。
がんばりすぎると、こころとからだにいつもと違った変化がおきます。でも人は、そのこころとからだの変化を小さくする力ももっています。

からだを柔らかくすることで、自然に心の緊張をゆるめることができます。

落ち着く・リラックス

～こうすれば変化が小さくなるよ～



力をぎゅ～っといれて（10秒程度：顔は☺smile）
そして、ふわぁ～っと力をぬくといいよぉ。

ストレスマネジメントって？

～自分のストレスに気づきマネジメントしよう～

ストレスって意外と気付かないうちに溜まっていたりします。「セルフケア」の力を養うことはとても大切です。おしゃべり、愚痴を言うことで、ちょっと気が楽になってまたやる気がでてきたなど、ため息も次の息（活き）を吸うための立派なストレスへの対処方法です。

ストレスの仕組み

何かの原因で、ストレスの反応が起きるのは自然なことです

ストレッサー
（ストレスの原因）
きかけとなる出来事

認知的評価
（できごとの評価）
もうダメだ、何とかなる

コーピング
（対処の仕方）
話しをする　運動をする

ストレス反応
（心身に生じる変化）
不安、イライラ、疲労

周　囲　の　サ　ポ　ー　ト

ストレスを乗り越える工夫

「新しい方法」よりも、すでに工夫していることを確認したり、友達の工夫を聞いて「自分もやってみよう」と思える場面をつくったりするとよいようです。またストレスへの万能薬は人と人が支え合う力「絆」の力です。

こころをおだやかに整える

～穏やかな呼吸とゆったりとしたおしゃべりをしよう～

こころを落ちつかせたい時、穏やかな呼吸やゆったりとしたおしゃべりは、とても役に立ちます。
ストレスともっと上手につきあえるように、呼吸やおしゃべりでこころを整えてみませんか？

・鼻からゆっくり息を吸い込みます。

・５秒間息を止めます。

・鼻か口からゆっくり、７つ数えるまで息をはきましょう。

・普通に呼吸しながら、ゆっくり息をはくのがポイント！

おしゃべりすることで、前向きな気持ちになれたり、誰かを良い気分にしてあげられたりするかもしれません。

― 話をする時 ―

♪ 話せることを話して無理しない

♪ 自分のがんばりをほめる

♪ 一緒に過ごせてうれしいと伝える

― 話を聞く時 ―

♪ 助言や判断はしないで、ただ聞くようにする

♪ 相手がにっこりする言葉を言う

こころの栄養

～あなたの好きなこと(こころの栄養)はなんでしょう～

少し自分をいたわったり、自分にとって意味のあると感じられることをして、「こころを充電」しませんか。たとえば、これまで日常にしていた趣味や、家族の行事、ホっとできるおしゃべりなど、何気にしていた活動です。これらは、気分を改善するのにも役立ちます。

家の中でできること

お茶を飲む　アイスを食べる
コーヒーをいれる　読書する
音楽を聴く　ドラマを観る
日記を書く　昼寝する
パソコンを使う　手芸する
スマホの写真を見る　趣味

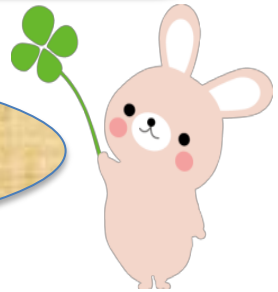
外でできること

コンビニで涼む　散歩
花火をする　ジョギング
草花を見に行く　カラオケ
ガーデニング　ショッピング
ふとんを干す　自転車に乗る
図書館でゆっくりする

誰かとできること

電話する　友達と会う
家族と連絡をとる　外食する
近所の人にあいさつする
地域のイベントに行く
ラインやインスタ、ブログ
トランプ遊び、ボードゲーム

あなたらしい時間は、こころに栄養をあたえ、こころを軽やかにします。
ちょっとずつこころに栄養をあげてみませんか



こころと身体の健康のために

秋の夜長、「前のように過ごせないのでは」「また同じことが起きないか」と思うと、こころや身体にいろいろな反応が生じることがあります。多くの場合、自然によくなっていきますが、中には長引いてしまうことも。それはその人のこころが弱いからではなく、誰にでもそのようになる可能性があります。こころもケガをすることがあるのです。

すこやかなこころとからだのために、できることは・・・

ひとやすみ

全力で頑張り過ぎず、定期的に休みをとりましょう。１人でできることは限られています。周囲の援助をうけましょう。

気持ちをことばに

自然な感情を抑え込んでいるとこころと身体に負担を与えます。誰かに話をしてみましょう。なかなか身近に話せる人がいなければ、相談窓口に話をしてみましょう。

１人１人を尊重

回復のはやさはそれぞれ違います。回復がおそい人でもせかさないで見守りましょう。またご自身がいつまでもしんどいなあと思うときはご相談ください。

規則正しい生活

生活のリズムは整っていますか。以前行っていた日常生活を取り戻すことはこころと身体の回復に役立ちます。

３つのR　レスト（休養），リラックス，レクリエーション

適度に休養をとり、心身の緊張をほぐし、楽しみ、基本的な生活習慣を保つことは、こころと身体に栄養をあたえてくれます。気になる時はご相談ください。

被災後のこころの変化とケア，これから

災害時	主な反応	こころのケア	今後の見通し
衝撃 恐怖 ショック 不安	・不眠，イライラなど（過覚醒） ・繰り返し思い出すなど（再体験） ・思い出さないように避ける（回避） ・赤ちゃんがえりなど（退行）	・安全（もう危険はないよ） ・安心（落ち着かせる） ・きずな （しっかりそばで寄り添う）	・辛い記憶をこころに抱えられるようになる ・チャレンジができるようになる
喪失 （愛する物や人など）	・否認（認められない） ・攻撃（あたる） ・自責（自分を責める） ・抑うつ（落ち込む）	・献花，文集，思い出語り，悼みながら振り返る（喪の作業） ・共感的に寄り添う	・なくしたものをこころの中に生かし続けることができる。
日常生活の変化	・疲労感 ・落ち込み ・見通しへの不安 ・イライラ ・身体的症状	・ストレスのもとの軽減、除去 ・リラクセーション ・休養，リラックス，レクリエーション ・話を共感的に聴く	・セルフコントロール力が高まる。 ・ストレスに対処できるようになる。 ・少し生活がしやすくなる。

少しずつ　体験を表現するようになる

体験を安心して語ったり、表現できるようになる

災害を語り継ぎ、防災へ

ストレスの受け止め方，反応，その後の経過には個人差があります。

焦らず，信頼できる人を相手にご自分のペースで表せるようにこころがけましょう。

気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

安心・きずな・表現

～寄り添ってくれる人がいれば～

傷ついたり、疲れたりした自分を一人では抱えられないときは、誰にでもあります。
そんな時こそ、必要なのは、**安心・きずな・表現**です。
温かく寄り添ってくれる人がいると、人はこれまでの体験をさまざまに表現しようとするようになります。
お一人お一人のペースを尊重しながら、表現されたことをみんなで大切に扱い、
ねぎらい、わかちあうことにより嫌な体験をこころの中にかかえておけるようになります。

支え合うなかで、燃え尽きないための心得

（1）自分自身を知って、自己の限界を尊重する
　　適切な限界を設ける
（2）仲間・家族にサポートを求める
（3）休息、睡眠、食事など、自分の健康に気を付ける
（4）サポーター同士で相互研鑽、お互いにサポートする
（5）リラクセーション、ユーモアで気持ちをやわらげる
（6）楽しみ、気晴らし、リフレッシュを

気になっているようなことがある場合は、どうぞお気軽にご相談ください

川崎医療福祉大学　附属心理･教育相談室
TEL 086-464-1029（直通）
（受付時間:月～金　12:30～15:30）