あびらで健やか安心生活

## abiLife

震災後のこころの健康について 健康福祉課健康推進グループ ☎297071



昨年9月の地震は誰もが経験したことのない、大きな災害でした。先月で1年を迎えました。災害 の後、ショックを受けたこころは時間とともに変化し回復へ向かっていきますが、全ての人が同じで はなく、個人差があります。今月は災害後1年を経過した頃に気をつけたいこころの健康についてお 話します。

## 「記念日反応」というものがあります。

大きな出来事・つらい出来事から1年などの節目の時に感情が大きく揺れることを言います。出来 事が起こった日付と一緒にその体験が記憶されるため、意識していなくてもその日付が近づくにつれ て恐怖感や不安な気持ちが強くなるなどします。つらい反応ですが、「誰にでも起こりうること」で 多くの場合が短時間で回復すると言われています。このようなことがおありではありませんでした か?

## 震災後に起こるこころとからだの変化

震災が発生してからその後の数年間は、疲れがまだとれなかったり、新しい環境に慣れていくため に頑張ろうとする時期です。しかし一方で、自分が思っている以上にこころとからだに影響が生じる 場合があります。

下記のような心身の不調にあてはまるものはありませんか?



- ・眠れない。
- ・朝早くに目が覚める。



- ・食欲がない。
- 疲れやすい。
- 誰にも会いたくない。
- 好きなこともやりたくない。



- ・イライラしやすい。
- 怒りっぽい。



・物音や揺れなどに敏感に反応 してしまう。

## 少しでもつらいときには、町保健師などへのご相談を

※北海道苫小牧保健所、北海道立精神保健福祉 センターでもご相談をお受けしています。

健康福祉課健康推進グループ (総合庁舎) ☎ 297071 (月~金) 8時30分~17時15分 住民サービス課住民サービスグループ (総合支所) ☎ ② 2411 (月~金) 8時30分~17時15分 北海道苫小牧保健所健康推進課健康支援係(苫小牧市若草町2丁目2-21)

- ・こころの健康相談(精神科医による相談:月1回、予約制)☎0144剱4168(代表) (月~金) 8時45分~17時30分 ※相談日以外にも保健所保健師が随時相談をお受けしています。 北海道立精神保健福祉センター(札幌市白石区本通16丁目北6-34)
  - ・こころの電話相談専用ダイヤル ☎0570-064-556 ※匿名で相談可能です。 (月~金) 9時~21時 (土日祝) 10時~16時 ※12月29日~1月3日を除く。
  - ・来所相談の予約受付番号 ☎011-864-7000 (月~金) 8時45分~17時30分

つらいと感じたときは我慢しないでご相談ください。ご家族など、身近にいる心配な様子の方のご 相談もお受けしています。少しでも軽減できるよう、保健師等が一緒に考えていきます。