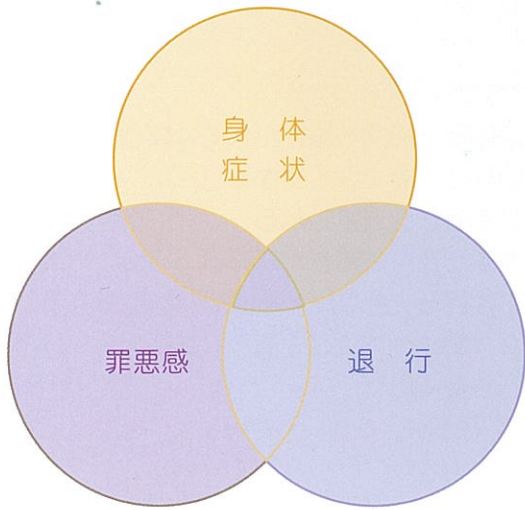


## 子どもに 起こりやすい変化

お子さんの場合、腹痛や食欲低下、不眠などの症状のほかに、赤ちゃん返り(おもらし・わがまま・大人へのべたつき・指しゃぶりなど)や反抗などの退行が起こることがあります。



これらもストレス反応です。おやみに叱ったりせず、やさしく保護する・ほめるなどの温かい対応を続けると、しだいに落ちつきます。

また、子どもは出来事を自分と関係づけて考えやすいので、不幸な出来事が起こったのは「自分のせいだ」と思い悩むこともあります。

そこで事実を分かりやすく説明し、「不幸な出来事はあなたのせいではない」と伝えたと安心するでしょう。



## 強いショックを受けた後 健康を保つには…

- ★ 食事・睡眠・運動・休息を大切に  
(全力で頑張りすぎると燃え尽きます！)
- ★ 体のストレッチ・深呼吸(ゆっくりと吐いて吸う)などは、心身をリラックスさせるのに効果的です
- ★ 気持ち・体験をことばにしましょう  
(信頼できる人に話すと気持ちが落ち着きます)
- ★ 不注意による事故や怪我をしやすいので、普段以上に気をつけましょう

## 気になることが あったら…

- ★ 心身の苦痛が強すぎたり、長く続くときは、かかりつけ医や地域の保健師などの専門スタッフに相談しましょう

### 主な相談機関のご案内

こころの電話(こころの病気等に関する相談)  
☎019-622-6955  
各地域の保健所・市町村保健センター  
心療内科・精神科のある病院  
かかりつけ医

問合せ先  
盛岡市本町通3丁目19番1号  
岩手県精神保健福祉センター  
☎019-629-9617

強いショックを受けた後の  
こころとからだの変化について

# こころとからだの変化

自然災害や事故、事件、大切な人の自死などのショックな出来事を体験した後、私たちのこころとからだにはさまざまな変化が起こります。これは、日常とはかけ離れた大変な出来事に対する正常な反応です。被災・被害などの体験後、約2～3週間は体調の変化が起こりやすい時期ですが、多くの症状は時間がたつと自然に回復していきます。

ぼうっとする  
[悲しい]「つらい」などの感情がわいてこない  
ひとつのよう感じる  
よく覚えていない部分がある  
そのことは考えたくない・話したくない



気分がたかぶる  
こわい体験を何度も思い出してしまう  
ささいなことでイライラする  
少しの物音にも過敏になる  
不安や落ち込んだ気持ちになる  
自分には何もできない・役立たないと感じる  
自分だけ助かったこと・残されたことをうしろめたく思う  
孤独感・疎外感

不眠 悪夢 集中力の低下  
食欲不振 はきけ 下痢 便秘  
動悸 ふるえ 発汗  
頭痛 だるさ 筋肉痛  
風邪をひきやすい

### 高齢者に起こりやすい変化

月日・場所・季節等がわからなくなる  
新しい環境になじめない  
誰かがそばにいないと不安  
援助をことわる



高齢者が何に困っているのかを具体的に把握してニーズに応じることや、ストレス反応の説明など、わかりやすく正確な情報を伝えることが、不安の解消に役立ちます。