

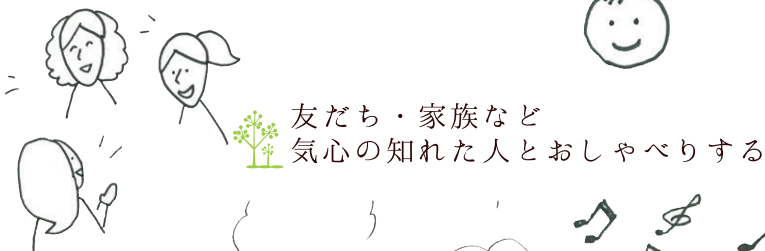
《休んで心身を整えることも支援者にとって仕事の一部》 自分流のメンテナンス方法を見つけましょう

疲れたら休む。
自分のための時間をもつ。
携帯電話の電源を切る。
いろいろなメンテナンス方法があります。



まち歩きをする

サイクリングに行く
ランニングする



温泉に入る
小旅行をする
映画を観る



わたしのメンテナンス方法は…

《休めない病》に用心しましょう

災害後、私たちは「みんなが大変な時だから、私も頑張らなくてはならない」と自分に言い聞かせます。「もっと大変な人がいるんだから」「生きているだけでも感謝しなくてははいけない」など無意識に自分を追い詰めがちです。

そして必要以上に高い目標を掲げ、その目標に向けて頑張らねば、という気持ちを強くしていきます。時にはふだん通りに過ごすことさえもはばかられるでしょう。

これは「休めない病」のはじまりです。自分を守ることを優先する必要があります。疲れを感じた時は頑張りすぎず、まずは体を休めましょう。

休み方や休むタイミングは人それぞれ違います。こころの回復にかかる時間も異なります。自分の中から聞こえる「疲れた」というメッセージに素直に耳を傾け、自分をいたわりましょう。



自分のためにできること

災害時には、いつもの自分とは違う言動や行動、心身不良などの変化が起こりやすくなります。また、動揺するなどの気持ちの起伏は、誰にでも起こりうることです。こころの強さ・弱さとは関係ありません。大切なことは、できるだけ自分に優しく、そして遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。ひとりですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いやりや気持ちを共にしてください。



気持ちや思いを
話しましょう

安心できる人に、話を
したい時に、話せる範
囲で



体験を思い出した
ときは、気分転換
をしましょう

「周りを見る」「明かりを
つける」「うがいをする」
「体を動かす」なども有
効です



専門家に相談しましょう

気分の落ち込みが続く、かぜの
症状が改善しないなどの変化が
ある時は、カウンセラーや医師
に相談しましょう



食事と睡眠をとる
ようにしましょう



少しずつ
からだを動かし
ましょう

体を動かすことで自分
の体調の変化に気づく
こともあります



責める気持ちを
ストップさせま
しょう

あの時、自分がこうして
いたら…。という考えか
ら距離を置きましょう