

豪雨災害から5年



あなたの心と身体の調子はいかがですか



豪雨災害から5年が経ちました。

災害により生活は一変し、あなたの心と身体にも計り知れないほどの大きな影響があったと思います。一般的に時間の経過とともに心と身体も少しずつ変化し、回復へと向かっていくと言われてはいますが、辛い状況が続いたり、数年経って心の不調が出てくることもあります。

現在のあなたの心や身体のご様子はいかがですか。台風や大雨で当時のことを思い出し、しんどくなることもあります。誰でも起こりうる自然な反応であることを理解し、落ち着くのを待つことも大切です。一人で抱えず、お互いに声をかけあい、気持ちを素直に言葉にしてみませんか。

《こころの不調に早めに気づきましょう》

 自分自身で気づく変化

- 毎日の生活に充実感がない
- 自分が役に立つ人間とは思えない
- これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった
- わけもなく疲れたような感じがする
- 以前は楽にできたことが今はおっくうに感じる

 身近な人が気づく変化

- 「眠れない」とよく口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなった
- 飲酒量が増えた
- 新聞やテレビに関心がなくなった

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、つらい気持ちになり生活に支障が生じている場合は相談窓口にご相談を！（厚生労働省 地域におけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル」2004より抜粋）

《ご相談はこちらへ》

つらい気持ちを誰かに話したり、相談することで、つらさが和らいだり、気持ちが少し軽くなることもあります。

倉敷市保健所 保健課 精神保健係 TEL086-434-9823

倉敷保健推進室 TEL086-434-9822 児島保健推進室 TEL086-473-4371

玉島保健推進室 TEL086-522-8113 水島保健推進室 TEL086-446-1115

真備保健推進室 TEL086-698-5111

おかやまこころのケア推進室（岡山県精神保健福祉センター 代表電話）

☎086-201-0850 〈月～金 9時00分～16時00分〉



心の健康のために心がけたいこと



睡眠

睡眠により、こころや身体を修復することができます。同じ時間に起きて朝日を浴びることや、しっかりと朝食をとることも生活リズムを整える上で大切なことです。

運動

毎日忙しく動いている方は、休憩を取り無理をしないようにしましょう。運動不足や同じ姿勢・動きが多い時は、全身を動かす散歩やラジオ体操など自分にあった運動を心がけましょう。

お酒

《お酒との上手な付き合い方》

飲酒量は増えていませんか。楽しく飲むためのお酒なら良いのですが、眠るため、嫌なことを忘れるための飲酒は、依存につながりやすく注意が必要です。

節度ある適度な飲酒量
(純アルコール量)

= 男性**20**g、女性**10**g

純アルコール**20**gの目安

ビール



(5%)
500ml

日本酒



(15%)
180ml

ワイン



(12%)
200ml

チューハイ



(7%)
350ml

ウイスキー



(43%)
60ml

焼酎



(25%)
100ml

こころとからだの疲れには～自分にあったセルフケア 睡眠・運動の他にできること～

リフレッシュ

- ・ 親しい人とたくさん話してたくさん笑う。
- ・ 趣味（スポーツ、読書、音楽など）を大切にする。



リラックス

- ・ 腹式呼吸でリラックス。
- ・ 好きなお菓子を食べて一息つく。



何もしない

- ・ 何もしない時間をつくる。
- ・ 頑張ることをやめてみる。

