

震災後の「こころ」のケアについて

リクルート健康保険組合

災害やその後の報道により、こころは大きなストレスを受けています。そのため、些細なことで不安になる、眠れない、誰とも話す気にならない、辛い光景が何度も思い浮かぶ、等の症状が現れることがあります。これらは自然に回復していきませんが、回復するのに時間がかかることがあります。

こころの回復のためのセルフケア

* こころの健康を回復するために、次のような工夫を始めてみましょう。

気持ちと身体のリラックス

- ・ 十分な睡眠時間、食事、運動に気を配りましょう。
- ・ 頑張りすぎて疲れた時には、定期的に休みをとることで、こころの疲労が回復しやすくなります。

気持ちを言葉にしてみましょう

- ・ 自然な感情を抑え込んでいると、こころと身体に負担になることがあります。
- ・ 今どのようなストレスを感じているか、はっきりさせると、気持が楽になることがあります。

家族や友人と体験を分かち合いましょう

- ・ 同じ体験をした人や、親しい人と話すことで、気持を整理し不安を和らげる助けとなります

専門家に相談してみましょう

- ・ 身近な人には話づらい場合でも、専門家になら相談しやすいことがあります。
- ・ 辛い症状が続く場合には、専門家のサポートを受けるようにしましょう。



「こころ」の状態 チェックリスト

* 以下の症状がだんだんひどくありませんか？ チェックリストを参考に、ご自身や周囲の人が心配な状態（合計3点以上）と感じた時には、専門家へご相談する目安としてください

症 状	点数
日に日に眠りが浅くなっていったり、寝つきが悪くありませんか？	1点
食欲がわかず、食事を抜く機会がだんだん増えていませんか？	1点
無力感や、あの時ああすれば良かったなど、自責感が強くなっていませんか？	1点
震災の光景が何度も思い浮かんで、辛い状態が続いていませんか？	2点
普段であれば何でもないことで、涙がでたり、イライラが続いていませんか？	2点
その他（上司や周囲の方からみて、心身の状態が不安定で心配と思われる方）	2点

相談窓口のご案内

リクルート健康保険組合・・・健康相談（医師・保健師）
03-6705-3390（東京） / 06-6455-5027（大阪）



外部相談機関	サービス内容	連絡先
ヘルス・ケア・ダイヤル	健康・妊娠・育児の電話相談、医療機関の紹介 （24時間 年中無休）	0120-911-097 * 音声ガイダンスに従ってください
メンタルヘルスサポート	電話や面談でのカウンセリング	