

心のケア

心のケア

突然の大きな災害を身近に経験するとどんな方にも様々な心やからだの反応が生じることがあります。このような反応は決して特別なものではありません。ひどいショックを受けた時には、**誰にでも起こりうる正常な反応**です。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

心の反応

- ・いろいろ
- ・おこりっぽい
- ・不安
- ・外に出られない
- ・災害のことが繰り返し思い出される
- ・やる気が出ない
- ・集中できない
- ・落ち込んでしまう

からだの反応

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・下痢、便秘
- ・眠れない
- ・息苦しい
- ・食欲がない

心とからだの健康を保つために、次のことに気を付けましょう。

1 休息をとりましょう

眠れなかったり、やるべきことが多くて心もからだも疲れてきます。するべきことは多いのですが、休息の時間を必ずとるようにしましょう。

2 食事や水分をしっかりとりましょう

普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。特に高齢者は脱水になりやすいので、水分の補給を積極的にいきましょう。

3 お酒の飲み過ぎに注意しましょう

不安になったり、眠れないためにお酒に頼ることは避けましょう。

4 心配や不安を一人で抱え込まずに、周りの人と話しましょう

災害の後、心配が増えたり不安になるのは当たり前のことです。一人で抱え込まずに家族や友人等信頼できる人と話しましょう。気持ちが楽になります。

5 人と人とのつながりを大切にしましょう

ご家族同士、ご近所同士で声をかけ合いましょう。

症状が長く続いたり、その他気になることがあれば、気軽に相談窓口にご相談しましょう。

【主な相談窓口】

心の健康の悩み	鹿児島市保健所 保健予防課	099-803-6929	家庭・配偶者・パートナーの悩み	子どもと女性の相談室 ①家庭児童相談 ②女性相談	①099-216-1262 ②099-216-1263
	鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーとぱーく)	099-214-3352		サンエールかごしま相談室 女性相談(生き方、人間関係、家族、夫婦、DVのこと等)	099-813-0853
	鹿児島県精神保健福祉センター	099-218-4755		仕事のこと	ハローワークかごしま
	鹿児島県自殺予防情報センター	099-228-9558	生活・就労支援センターかごしま		099-803-9521
	こころの電話	099-228-9566 099-228-9567	産業支援課 金融相談(中小企業の融資)		099-216-1324
	いのちの電話	099-250-7000	ひきこもり・不登校・いじめのこと	教育委員会青少年課教育相談室 ①学習、進路、不登校、いじめ、子育て等 ②いじめの電話相談(心のダイヤル)	①099-226-1345 ②099-224-1179
お金の悩み (多重債務等)	鹿児島市消費生活センター	099-252-1919		青少年補導センター(青少年の悩み、心配事)	099-224-2000
	鹿児島県弁護士会	099-226-3765		かごしま子ども・若者総合相談センター (不登校、ひきこもり、ニート、フリーター等の悩み)	099-257-8230
	鹿児島県司法書士会	099-256-0335		一般相談	市民相談センター
法テラス鹿児島	050-3383-5525				
職場の悩み (メンタルヘルス)	鹿児島産業保健総合支援センター	099-252-8002			
	鹿児島労働基準監督署 安全衛生課	099-214-9175			

犯罪被害にあった場合は

犯罪、事故等の被害者や遺族の方々の多くは、そのショックにより混乱状態に陥り、日常生活にも支障をきたすことがあります。また、被害状況等を繰り返し説明したり、思い出したりすることは精神的にも負担となります。

「かごしま犯罪被害者支援センター」では、

- 電話相談・面接相談
- 付き添いなどの直接支援
- 関係機関・団体等との連携による支援活動などを行っています。

■相談専用電話■

相談 無料
秘密 厳守
かごしま
犯罪被害者支援センター
099-226-8341

かごしま県民交流センター 西棟5階
受付時間 火曜～土曜 10:00～16:00

犯罪被害等でお困りの方は、ひとりで悩まずにご相談下さい。(相談は無料です。秘密は厳守いたします。)