

さまざまなストレス反応

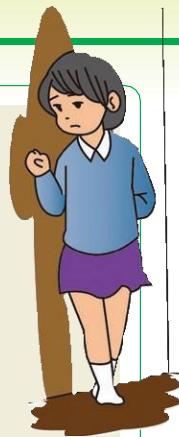
からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい



気持ち

- とてもこわい 不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ



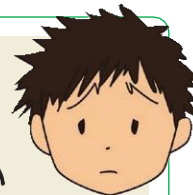
行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



ストレス反応がおさまるポイント

安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。



まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。

遊び、作業、行事などを通じて“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくても良いことを伝えます。

ただし、一斉活動で表現させようとしたり、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

ストレス反応がある人への接し方

しったげきれい

叱咤激励は禁物

「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表わしにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

安全・安心な環境で気持ちを受けとめる

家族や身近にいる人が気持ちを受けとめることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。



必要なら医療機関に

ひどく混乱した状態になったり、1ヵ月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

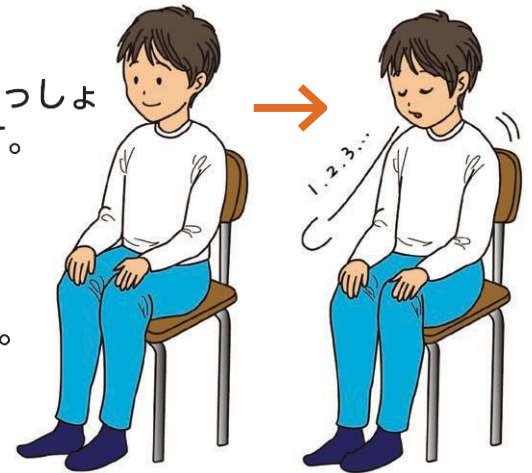
セルフケア

● リラックス呼吸法 ●

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3 ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。

…… 1分程度行う ……

- 9 ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



● 肩のリラックス法（イスに座って行う方法） ●

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。

