



保健だより

令和6年1月10日
氷見市立十三中学校
保健室

十三中生の皆さん、今年もよろしくお祈いします。
年明けに、大きな地震が起き、驚いたり、怖くなったり、不安にな
ったりした人も多いのではないのでしょうか。『心配だな』『いつも
よりイライラしやすいな』『眠りづらいな』『あまり食べたくない
な』等といった「こころの変化」は、今回のような大きな出来事の
後には誰にでも起こりうることです。



また、皆さんの中には、家の中や周囲の片付け、手伝いをしてくれ
た人もたくさんいたと思います。みなさんが居てくれて、家族や地域
の方は心強かったり、とても助けられたりしたと思います。



今もなお、余震が続いていて、心配な気持ちだと思ひます。そんな気持ちを、一人で
心の中で抱えたり、解決しようとしたりせず、声に出して誰かに話してみたり、運動をし
てリフレッシュしてみたりしてみましよう。先生方や木林スクールカウンセラーさん、保
健室でも、ぜひ話を聞かせてくださいね。

<3学期スクールカウンセラー来校日>

いずれの日も、原則10時~14時頃まで相談可

1月10日(水)、17日(水)

2月 7日(水)、21日(水)、28日(水)

3月 6日(水)



<外部の相談機関>

・西部教育事務所「相談室」(Tel0766-26-7830)

電話相談または来所相談のどちらも可能です。

月曜~金曜8時30分~17時15分まで受け付けています。

・富山県こころの電話

平日(9時半~17時)

Tel076-428-0606

夜間休日(17時~9時半)

Tel0570-074-333



【大きな出来事があった後の様子や対処方法について】

<体と心の変化>

心理・感情面

- 睡眠障害(不眠、悪夢)
- 恐怖の揺り戻し、強い不安
- 孤立感、意欲の減退
- イライラする、怒りっぽくなる
- 気分が落ち込む
- 自分を責める

思考面

- 集中力低下
- 無気力
- 混乱して思い出せない
- 判断力や決断力の低下
- 選択肢や優先順位を考えつかない

身体面

- 頭痛、筋肉痛、胸痛
- だるい、めまい、吐き気
- 下痢、胃痛
- 風邪をひきやすい
- 動悸、震え、発汗
- 持病の悪化

行動の変化

- 神経が過敏
- ちょっとしたことでもけんかになる
- ひきこもり
- 食欲不振や過食
- 飲酒や喫煙の増大
- 子どもがえり

また、このような心境になることもあります。

- 自分の気持ちを他人に話してもわかってくれない。
- 話せば相手に心配をかけるので黙っている。
- こんな自分ではなかったのと思うと情けなくなる。

※上記は東京都福祉保健局から発行された資料「災害時の心のケアの手引き」を基に作成

<対処方法について>

- 食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- イライラが強まったときは、深呼吸をしてリラックスしてみましょう。
- 人と人のつながりを大事にしましょう。家族同士やご近所同士、友達同士で声をかけ合しましょう。
- 必要に応じて、テレビや SNS などの報道を見ないなど、ニュースから距離を置きましょう。
- 信頼できる人に話を聞いてもらうことは、心を軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。自分のペースで OK です。

手軽にできるリラックス法

手



① 両手をグーにしてぎゅっと握り締める (10秒間)

② ゆっくり手を開き、力を抜く

肩



① 息を吸いながら両肩を上げる

② 息を止め、肩甲骨を寄せるように肩を後ろに引く (1~2秒)

③ 息を吐きながら、力を抜き元に戻す

顔



① 目をつぶり、口をすぼめて突き出す。目や口を中心に寄せるイメージで (10秒間)

② 元に戻し、力を抜く