

# 災害後の節目を迎えるにあたって 気を付けたいこと

## 節目反応(記念日反応・命日反応)とは?

大きな出来事・つらい出来事から、1カ月・1年・10年などの節目に、感情が大きく揺れることを節目反応、または命日反応などといいます。

## なぜ、節目反応が起こるのでしょうか?

- 出来事が起こった日付と一緒にその体験が記憶されるため、意識しなくても日付が近づくにつれて心身が反応します。
- つらい反応ですが、異常な反応ではなく、多くの場合は短期間で回復します。

## どのような反応?

怖い気持ちや不安な気持ちが強くなる

悲しみや喪失感が強くなる

いらいらや怒り、罪悪感等の感情が強くなる

出来事を思い出させるものに近寄らない、話さない

出来事について思い出したり、夢に見る

出来事が起こった時の感情や身体反応、考えがよみがえる

出来事について思い出し、将来について悲観的に考える

## 節目反応の対処法として次のことがおすすめです

- 節目反応は「誰にでも起こる」ことを知っておく
- 自分のこころや体の反応に注意を向けておく
- 目から入る情報(映像・動画・写真等)に気を付ける。映像は無意識に体験を思い出すきっかけになりやすい。節目が近づくと報道も増えるので注意しておく。
- その日を迎える時の自分の活動を考え、準備し、実施する。旅行などに出かけて、非日常的に過ごす方法もある。
- 自分を支えてくれる人とゆっくり過ごす。

特に子どもに必要な事は、「安心・安全・睡眠」です。子どもがいつも通りの生活を安心して過ごせるよう整えることが大切です。



不調の予防や対処法として、リラックス法がおすすめです! 裏面へ

# リラックスしてみませんか？

リラックスすると、

- ① 心配な気持ちが軽くなる
- ② 身体がなんだか楽になる
- ③ 眠りやすくなる

といった効果があります。

今回は、どこでも誰でも簡単にできる  
リラックスの方法を**3つ**紹介します。

## 方法① 温電法(おんあんぽう)

- ① ペットボトルにお湯を入れる  
☆温度は気持ちいいと思う  
温かさ(40℃くらい)
- ② ペットボトルをタオルで包む
- ③ 温めたいところにゆっくり当てる  
☆おススメはお腹・太もも・お尻・二の腕  
☆あったかいタオルで目を温めるのも  
おススメです



## 方法② ストレッチ

- ① 椅子に背中を伸ばして座る
- ② 両腕を上げて、左手の先を右手でつかむ
- ③ 息を吐きながら、ゆっくりと上半身を右側に倒す
- ④ 息を吸いながら、身体を戻す
- ⑤ 次は手を逆にして、左側を伸ばす  
☆首や足のストレッチもおススメです



## 方法③ 腹式呼吸

- ① 楽な姿勢で座って、目をつむる
- ② お腹をふくらませるイメージで、鼻からゆっくり息を吸う
- ③ ストップして、5秒数える
- ④ お腹をへっこませるイメージで、口からゆっくり息を吐く
- ⑤ 2～4を、3回繰り返す



つらい時には誰かに相談してみることもおすすめです。匿名で相談できたり、夜間休日に相談できる  
ところもあります。

心身への影響が強かったり長引いたりして心配な時も、ご相談ください。

### 電話相談

- 石川こころのケアセンター(平日9時から17時)  
**0120-333-247**(フリーダイヤル)
- こころの相談ダイヤル(24時間365日)  
**076-237-2700**(平日9時から17時)  
**0570-783-780**(平日17時から翌日9時/土日・祝日 0時から24時)



### LINE相談

- 生きづらびっと(毎日8時から22時) ID検索 @yorisoi-chat

