

# 震災後1年を経過する時に 気を付けたいこと

大人編

## 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さきっかけになりやすい。これから震災関係の報道が増えるので、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。

特にこどもは、  
家族など安心できる大人と一緒にすごしましょう

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 温罨法(おんあんぼう)

- 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すすめです

## 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すすめてです



## 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場所もあります。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9:00~17:00)  
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時から平日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)

○こころの避難所相談電話 (日曜日・12月29日から1月5日は毎日：午後1時~6時)  
0120-111-916 (フリーダイヤル) ※主催：日本精神衛生学会

LINE相談 生きづらびっと (毎日午前8時~午後10時) ID検索@yorisoi-chat

