|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 韓国・朝鮮語 |
| 51 | 自分のためにできること | ‘나’를위해서할수있는일 |
| 災害後には、いつもの自分とは違う言動や行動、心身不調などの変化が起こりやすくなります。動揺するなどの気持ちの浮き沈みは、誰にでも起こりうることであり、こころの強い・弱いに関係なく、人間であれば当たり前のことです。大切なことは、できるだけ自分に優しくし、遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。  以下に、自分のためにできる6つのポイントをあげました。  １　気持ちや思いを話しましょう。 　　不安や怒りなどをため込まず、安心できる人に話せる範囲で話してみましょう。 ２　食事と睡眠をとるようにしましょう。 　　まずは、自分の体力を保つことを忘れないようにしましょう。 ３　体験を思い出した時には、気分転換をしましょう。 　　気分転換をするには、「電気をつけて明かるくする」、「からだを動かす」などのことが役に 　　立ちます。 ４　責める気持ちをストップさせましょう。 　　自分を責める気持ちが大きくなった時は、３にある気分転換が役に立ちます。 ５　少しずつ体を動かしましょう。 　　からだを動かすことで、自分の体調の変化にきづくこともあります。 ６　専門家に相談しましょう。 　　気分の落ち込みや眠れない日が続くなどの症状がある時は、カウンセラーや医師等に相談しましょう。  これから復興に向けた道のりが始まります。決してひとりですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いや気持ちを共有しましょう。 | 재난후에는평상시의자기자신과는사뭇다른언행및행동을하고, 몸과마음의컨디션이나빠지는등변화가일어나기쉽습니다. 동요하는등의떴다가라앉았다하는기분의부침은누구에게나있을수있는일이며, 마음이강하고약한것과는상관없이, 사람이라면누구에게나당연한일입니다. 중요한것은가능한한자기자신에게부드럽게대하며, 주저하지말고주변으로부터지원을받아야합니다.  ‘나’를위해서할수있는6가지포인트  1.생각및기분을이야기합니다.불안이나분노를담아두지말고,안심할수있는사람과이야기해봅시다.  2.식사와수면을충분히취하도록합니다.우선,자기자신의체력을유지해야함을잊지않도록합시다.  3. 재난당시상황이떠올랐을때에는기분전환을합니다. 기분전환을하기위해서는[전기를켜밝게한다], [몸을움직인다] 등이도움이됩니다.  4. 자책하지않도록합니다.자기자신을책망하는기분이들때에는, 3번의기분전환이도움이됩니다.  5. 조금씩몸을움직입니다. 몸을움직임으로써, 본인몸상태의변화를알수있습니다.  6. 전문가에게상담합니다. 기분이침체되거나불면증이계속될때에는, 카운셀러및의사와상담하도록합니다.  이제부터복원을위한여정이시작됩니다. 결코혼자서모든것을짊어지려고하지말고, 안심할수있는사람과생각및기분을공유하도록합시다. |