|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 51 | 自分のためにできること | のためにできること—のにやさしくしてください |
| 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。 | のはいつもとうになるがいです。がるくなったりくなったりしやすいです。みんなそうです。がいかいかはありません。がちかないとき、できるだけにやさしくして、りのにもけてもらってください。  ●のにやさしくするためにできること   1. ちをしてください。するちやりたいちなどをだけのにしまっておかなくてもいいです。してすことができるをつけてください。してもいいとがうことだけしてみてください。 2. べることとることをにしてください。のをなくさないようにをつけてください。 3. つらいできごとをいしたとき、ちをえるをしてください。をつけてるくしたり、からだをかしたりすると、ちをえやすくなるときがあります。 4. をいだとわないでください。をいだとうちがくなったら、ちをえるをしてください。３のことをしてみてください。 5. しずつをかしてください。をかすと、のがわかるときがあります。 6. のにしてください。ちがずっとくてがないときやもよくることができないときは、やなどにしてください。   これからみんなでしいをめます。ひとりだけでしまないでください。していっしょにいることができるとしてください。おいのちをることができるようにしてください。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 51 | 自分のためにできること | 自分(じぶん)のためにできること—自分(じぶん)の心(こころ)にやさしくしてください |
| 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。 | 災害(さいがい)の後(あと)はいつもと違(ちが)う自分(じぶん)になる人(ひと)が多(おお)いです。心(こころ)が明(あか)るくなったり暗(くら)くなったりしやすいです。みんなそうです。心(こころ)が強(つよ)いか弱(よわ)いかは関係(かんけい)ありません。心(こころ)が落(お)ち着(つ)かないとき、できるだけ自分(じぶん)にやさしくして、周(まわ)りの人(ひと)にも助(たす)けてもらってください。  ●自分(じぶん)の心(こころ)にやさしくするためにできること   1. 気持(きも)ちを話(はな)してください。心配(しんぱい)する気持(きも)ちや怒(おこ)りたい気持(きも)ちなどを自分(じぶん)だけの中(なか)にしまっておかなくてもいいです。安心(あんしん)して話(はな)すことができる人(ひと)を見(み)つけてください。話(はな)してもいいと自分(じぶん)が思(おも)うことだけ話(はな)してみてください。 2. 食(た)べることと眠(ねむ)ることを大切(たいせつ)にしてください。体(からだ)の元気(げんき)をなくさないように気(き)をつけてください。 3. つらいできごとを思(おも)い出(だ)したとき、気持(きも)ちを変(か)える工夫(くふう)をしてください。電気(でんき)をつけて明(あか)るくしたり、からだを動(うご)かしたりすると、気持(きも)ちを変(か)えやすくなるときがあります。 4. 自分(じぶん)を悪(わる)い人(ひと)だと思(おも)わないでください。自分(じぶん)を悪(わる)い人(ひと)だと思(おも)う気持(きも)ちが強(つよ)くなったら、気持(きも)ちを変(か)える工夫(くふう)をしてください。３のことをしてみてください。 5. 少(すこ)しずつ体(からだ)を動(うご)かしてください。体(からだ)を動(うご)かすと、体(からだ)の具合(ぐあい)がわかるときがあります。 6. 心(こころ)の専門家(せんもんか)に相談(そうだん)してください。気持(きも)ちがずっと暗(くら)くて元気(げんき)が出(で)ないときや何日(なんにち)もよく眠(ねむ)ることができないときは、カウンセラー(かうんせらー)や医者(いしゃ)などに相談(そうだん)してください。   これからみんなで新(あたら)しい生活(せいかつ)を始(はじ)めます。ひとりだけで苦(くる)しまないでください。安心(あんしん)していっしょにいることができる人(ひと)と協力(きょうりょく)してください。お互(たが)いの気持(きも)ちを知(し)ることができるようにしてください。 |