

(やさしい日本語)

**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(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 元氣(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。

電氣(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)えやすくなる時(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 時(とき)があります。

6 心(こころ)の 専門(せんもん)家(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 元氣(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)よくしてください。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。