|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 英語 |
| 51 | 自分のためにできること | What you can do for yourself |
| 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。 | You may often speak or act differently and feel tired or depressed in the face of disasters.  Emotional ups and downs such as being in a state of shock can happen to anybody. It has nothing to do with your mental strength and is very natural for human beings. The important thing is to go easy on yourself and not to hesitate to get support from people around you.  Following are the 6 things you can do.   1. Talk about how you feel and what you think.　Don’t bottle up your worries or anger. Talk to someone you　feel comfortable with. 2. Make sure you eat and sleep adequately.　Remember to maintain your physical fitness first. 3. Try to take a break and get fresh air when you remember your bad experience.　Turning the light on or exercising will help to change your　mood. 4. Stop blaming yourself.　Actions to change your mood mentioned in 3 will help if you are blaming yourself badly. 5. Exercise little by little.　You may notice changes in your physical condition during exercising. 6. 6.Consult with experts.　If you are depressed or can’t sleep well for several days, consult with a counselor or doctor.   Our path to recovery and reconstruction will start very soon. Don’t assume the burden alone. Share your feelings and thoughts with someone you feel comfortable with. |