|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 51 | 自分のためにできること | 为自己可以做的事 |
| 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。 | 灾害后，常会容易出现与自己平时不一致的言行举止，以及身心不调等变化。这种不安及情绪波动是谁都会发生的，跟性格的坚强或脆弱没有关系。是人类必然会有的事情。重要的是，不要委屈自己，无所顾虑地接受来自周围的帮助。  以下列举了为了自己可以做到的6点。  1 把自己的心情和想法说出来。不要将不安和怒气积压在心里，试着与可以信赖的人交谈。  2 保证良好的饮食和睡眠。首先，请不要忘记保存自己的体力。  3 回忆起某些经历的时候，试着换个心情。“开亮灯”、“活动身体”等会对换个心情有所帮助。  4 请停止责备的心情。自责的情绪比较严重时，可以按3所说的转换一下心情。  5 稍微地活动下身体。活动身体，也会引起自己身体状况的变化。  6 向专家咨询。出现情绪低落、经常失眠等症状的时候，请向心理医生咨询。  从现在开始走向复兴的道路了，不要全都一个人承担起来，请与可信赖的人一起分享你的想法与感受。 |