|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 51 | 自分のためにできること | Lo que se puede hacer para sí mismo |
| 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。 | Después de enfrentar a un desastre, es normal tener algunos cambios en sus palabras, acciones y también se siente fatigado del arma y el cuerpo. A todos les puede pasar alteración e inestabilidad del alma sin importar si es una persona valiente o no. Lo importante es tratar bien a sí mismo y recibir apoyos sin reservas.  Los siguientes 6 puntos son los que se puede hacer para sí mismo.  1.　Hablar de su sentimiento y pensamiento. Hable con la gente de confianza sin acumular su preocupación e ira.  2.　Comer y dormir. No olvide mantener su fuerza física en primer lugar.  3. Distraerse si recuerda su experiencia amarga. Algunas pequeñas acciones tanto “poner la luz” como “hacer ejercicio” le ayudará a distraerse.  4. Dejar de sentirse culpado.Cuando crece el sentimiento de culparse a sí mismo, las acciones del No. 3 arriba mencionadas son útiles para distraerse.  5. Hacer ejercicio gradualmente.A través de ejercicio físico, se puede notar algunos cambios de su condición física.  6. Consultar a los especialistas. Cuando tiene algunos síntomas tales como depresión e insomnio, consulte a los psicólogos y los médicos.  Desde ahora, empieza el camino para restauración. No se esfuerce por encargarse de todos por sí sólo, sino comparte su sentimiento y pensamiento con la gente de confianza. |