

放送日 2012年3月1日～14日

とうかいじしん

わんぼいと

あどばいす

「東海地震にそなえて 今週のワンポイント・アドバイス」

いつおこるかわからない「東海地震」。情報から隔離されやすい外国人の被害を少なくするために、地震の被害から身を守る方法や、事前の準備、地震直後にとるべき行動など、外国人の皆さん一人一人に知ってほしい防災情報をお伝えするコーナーです。

18. ストレス反応

地震で怖い思いをすると、大きなストレスがかかります。ストレスが増えると、心と体に変化が出てきます。これをストレス反応といいます。

いろいろなストレス反応

① 気持ちの変化

いらいらする、不安を感じる、落ち込む、やる気がでない、なにも感じない など

② 体の変化

頭が痛くなる、お腹が痛くなる、肩がこる、汗が出る、胸がドキドキする、など

③ 行動の変化

落ち着きがなくなる、怒鳴る、激しく泣く、叫ぶ、引きこもる、ひとりごとを繰り返す、など

④ 考え方の変化

集中できない、考えがまとまらない、思い出せない、忘れやすい、自分を責める など

これは、みんなにおきる当たり前の反応です。反応の強さは人によって違います。安全で安心できる生活が続けると、少しずつ治ってきます。ストレスを減らすために、「食べる」、「寝る」、「話す」を心がけてください。

・休息を取ってください

・1日5時間以上寝てください。眠れなくても、横になってください。

・食事や水分を十分にとってください。

・お酒の飲みすぎに注意してください。

・不安を感じたら、家族や友達と話をしてください。