

スマイル プラス

ここホッと



plus



発行責任者:
労働者の健康問題委員会委員長 積 豪英
作成者: 菊陽病院心理室

2024.1.9

第15号

2024年 になりましたね。「今年は早かった」と毎年言っているような気がします。

『ここホッとスマイルプラス』を本年もどうぞよろしくお願いいたします。

年始から次々と衝撃的なニュースが入ってきました。被害にあわれた皆さまへ心よりお見舞い申し上げます。

ふいに情報にふれると、さまざまな影響を受け、いろんな反応がでできます。

自身の経験が重なり思い出しづらくなったり、直接かけつけられないもどかしさを感じたり、

自分は普通に生活していいのか楽しんでいいのかと思い悩んだり…。

そこで今回は、衝撃的なニュースとの付き合い方と、生じる反応や対処法についてのお話です。



衝撃的な出来事とメンタルヘルスのおはなし

情報が入ってくる手段は、テレビやラジオ、人との会話、SNS などさまざまです。

また、個人での投稿が容易になり情報が得やすくなっている反面、意図せず衝撃的な映像にふれることも。

衝撃的な報道と関わる工夫 が推奨されています。

● 繰り返しの視聴しない

● 「見ない」ことを選択する

● 「ながら見」を控える

衝撃的なニュース（報道）に接した量と心理的反応が比例すると言われています。

繰り返しみることで、ストレス反応を高めてしまいます。

「ながら見で」不用意にニュースに触れ、刺激となるリスクがあります。

過去の体験への反応や現在の苦しみが高まることがあります。



こんな症状つづいていませんか??

- ☐ 眠れない、何度も目が覚める
- ☐ 頭痛、めまい、耳鳴り、吐き気などの身体症状
- ☐ もの忘れが酷くなった
- ☐ 動悸、息苦しさ、発汗
- ☐ 特徴的な気分の落ち込み(身体が鉛のように重い、など)
- ☐ いつも以上に物音に敏感／警戒心が強くなった

これらの反応は、とても**自然なもの**です。

自分の気持ちや身体の反応を否定せずに
受け止めましょう。

“どうにかしよう”と無理せず、
自分のホッとできる時間を作りながら、
毎日の生活を過ごしていきましょう。

こころの健康を守るために



あなた自身へ

- ニュースを観ないこと・触れないことに対する罪悪感を持たない
- それまでの生活パターンを変えず、規則正しい生活を心がける
- 簡単な呼吸運動をおこなう
- 疲れたときは休養をとる



周囲の人へ

- そばに寄り添うなど、安心感を与える
- つらい体験を無理に聞き出そうとしない
- 「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗る
- 目をみてゆっくり会話をする

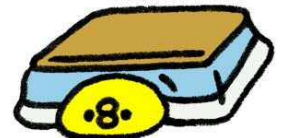


大切なのは、いま自分に起こっている感情や身体の反応を否定せず自然な反応だと受け止めることです。
ストレスから回復する力は誰でも持っています。

まずは現在の状態を受け入れ、必要であれば休養をとり、自分をいたわりながら過ごしていきましょう。

また、あなた自身は悩んでいなくても、あなたの周りで悩んでいる人がいたら、
少し気にかけて見守ってあげてください。

なんとなくもやもやする、でも誰かに話すかというとなんかなでも…と迷う方は
ぜひ、以下記載の外部相談のご利用もご検討ください。



参考文献：日本トラウマティック・ストレス学会（HP 掲載震災関連資料）

〇次回の外部相談窓口のお知らせ

外部相談とはどんなところか？

日頃悩んでいること、気になっていることを相談していただき、皆さんの心の健康維持に繋がっていきたいということで、設けられています。

料金はかからず、相談された内容もプライバシーの保護から決して他の方に知られることもありませんので、お気軽にご利用いただけることを願っています。

1月：菊陽病院（心理面接室Ⅰ）

・1/24(水) 17:00～19:00

2月：くわみず病院（本館2階会議室）

・2/9(金) 17:00～19:00

外部相談担当

*事前予約が必要です。

