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　田嶋　剛
作成者：菊陽病院心理室

2026.8月
第46号

こんにちは✿　朝から晩までまだまだ暑い日が続きますね。
令和８年熊本地震から１か月経ちました。この１か月で生活や心身の変化がある方も多いと思われます。
発災直後に比べ少し落ち着いた、当初よりも疲れを感じやすくなったなど、ご自身はいかがでしょうか？
余震も多くまた地震があるのではと緊張感も続いており、心身の疲労や不調が生じやすい時期です。

時間経過にともなう心の動き・セルフケア

非常事態における「自然な心身の反応」として、いつもと違う自分の状態に気づいた方も多いと思います。災害直後に強いショックを受け予想外の出来事に対し何も手につかなくなったり、逆に普段以上に動いたりする時期「茫然自失期」をすぎると、被災地の中で強い連帯感がうまれ、支援もいただきながら助け合う雰囲気に包まれる時期「ハネムーン期」がきます。頑張ろう、頑張りたい気持ちで動いていきますが、やがてずっと続いていた緊張感や疲れが重なり、心身の不調があわわれやすい時期「幻滅期」がやってきます。



時間の経過にともない、
次第に心身の反応は
落ち着きを取り戻します。

しかし、回復には個人差が
あります。**時間が経つにつれ、
生活状況や体調などの個人差が
大きくなっていきます。**

人それぞれの回復があります。
無理せず、マイペースで。
思い出したり怖くなったりする
ことは嫌ですが、体験に触れて
日常に戻って…を繰り返しながら
和らいでいくこころのメカニズム
もあります。

引用：「くまモンと、前へ」災害後のこころのケアについて　熊本県精神保健福祉センター

さまざまな気持ちや感情が生じていると思います。気持ちや感情は自分の状態を教えてくれます。

自分の家族が心配だけど
患者さんや利用者さんのケアに
奮闘している

実家や友人が心配

状況がどうなっているのか
知らないと不安だけど、
調べるともっと不安になる

頑張っている人をみると
頑張れない自分に嫌悪感

おいしいものを食べたり
楽しんだりすることに
後ろめたさや罪悪感がある

子どもの様子が心配



安全・安心な場所の確保、つながりを維持することは 心の回復 も支えてくれます。
ここ１か月は、自分以外の誰かのことを考えた時間も多いと思います。このニュースをご覧になっている今の時間、職場に到着してすぐ、寝る前などにできそうなセルフケアをご紹介いたします。道具も何もいらないので、お気軽にお試しください(*^▽^*)　先日発行した「ここホッと plus 号外号」ではセルフケアや子ども・ご高齢の方への対応を記載していますので、そちらも職場や私生活でぜひご活用ください。

心 の叫びを解き放つ
「つらい！」「いやだ！」
など車の中で叫ぶ
「あぁぁぁああ！！」でも可
甲子園のサイレンのマネも OK！

ギュ ーっとしてパッ
両手のこぶしを握りしめて３つ数えて
パッと手を開き力が抜けた感覚を味わう
両肩をグーっと持ち上げてパッも OK

手 当て・タッチ
自分の手で自分の身体を
優しくなでる
トントンとタッチする
（手の重さや温かさを感じながら）

下 へ下へと落とす
大地を感じながら踏みしめて歩く
座りながら両足の裏を地面に押し付ける

息 を大きく吐く
意図的に・大げさに、ため息をつく
大きなため息を繰り返す「はあぁーっ！」

参考：セルフケアの道具箱　伊藤絵美（2020）

○次回の外部相談窓口のお知らせ

相談室

●院所や雇用形態問わず、みなさまにご利用いただけます。
●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、セルフケアの一つとして、お気軽にご利用ください。
●「災害時の心の健康チェック」では、心理士による面談の希望をうかがっています。
どうしようか迷った方、外部の人の方が話しやすい方などもぜひご利用ください。



外部相談担当
[redacted]

9月： 菊陽病院（本館１階 心理面接室１）
・9／17(木) ①16：00～17：00
②17：00～18：00
10月： くわみず病院（本館２階 栄養指導室）
・10／23(金) ①17：00～18：00
②18：00～19：00

＊事前予約が必要です。
ご予約[redacted]
TE[redacted]
MA[redacted]