



「ひとつずつ、できることから」

～大災害等、衝撃の強い出来事を体験した時～



建物が崩壊し、地形が変形するような地震や集中豪雨による土砂崩れ等の大規模な自然災害、戦争やテロ事件等の人為的に引き起こされるものも含め、自分自身もしくは周囲の身近な人の命が脅かされるような出来事に遭遇すると、日常では経験しない強いストレスを受けます。それによって、心身に様々な不調が表れることがあります。それらは普段どれだけ健康な方であっても表れる自然な反応であり、多くの場合は1か月以内に軽減すると言われています。

【大災害等によって強い衝撃を受けた時の一般的な反応】～身体や心、行動への影響～

- 眠れない
- いったん寝ついて、すぐに目が覚める
- 恐ろしい夢を見る
- 起きた出来事のことを勝手に頭に思い浮かぶ
- 起きた出来事が目の前で再び起こっているように感じる
- 一人でいるのがこわい
- 出来事を思い出させるものを避ける
- ひどくビクビクする
- 周囲にベールがかかったように感じる
- やる気が起きない
- 肩こりや頭痛がある
- 食欲がなくなる
- ささいなことが気になる
- わずかなことも決められない
- 誰にも会いたくない
- めまいがする
- 不安でたまらない
- 心臓がドキドキする
- 息苦しい
- 漠然とした身体の不調が続く
- 落ち着かない
- 悲しくてたまらない
- 下痢・便秘しやすい
- 怒りっぽくなる

衝撃の強い体験をすると、行動や考え方、ものの捉え方が以前に比べて変化することがあります。お気持ちやお体の状態が十分に落ち着くまでは大きな決断は避けるようにしましょう。

頻繁にめまいがする、不眠により日中仕事に集中できないなど、日常生活や就業に支障が出ている場合には、医療機関を受診することも一つの方法です。受診が必要な状態かどうか、判断に迷った際には下記の電話相談ダイヤルをご利用ください。医師や保健師・看護師・心理カウンセラーなどの有資格者に相談できます。

相談窓口（オリックスグループ健康相談ダイヤル）

0120-834-922 通話料・相談料無料

■24 時間電話健康相談 24 時間・年中無休

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24 時間 365 日対応します。

こちらからもご利用いただけます



サービス提供会社：ティーペック株式会社 

・ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。
・ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。
詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



【自分のペースを大切に】

衝撃の強い体験をすると、食欲が湧かなかったり、なかなか寝付けなかったりと、自分のペースが崩れてしまうことがあります。まずは、食事や睡眠などからリズムのとれた生活を取り戻し、心身の回復を目指していきましょう。また、気持ちの切り替えなどのリラックスできる時間を今までよりも増やすことを心掛けましょう。

【身体の緊張を和らげる呼吸法】

衝撃の強い体験は、人間の体を一種の緊張状態にすることがあります。身体が緊張状態にあると、気付かないうちに呼吸が浅くなることがあります。たださえ現代人は呼吸が浅くなっていると言われているため、この機会に呼吸に意識を向けてみてはいかがでしょうか。

STEP 1



安静な姿勢で、ゆっくりと体の力を抜いていきます。力が抜けない部位には、手を当てて温めてみましょう。

STEP 2



お腹に手を当てて、3秒くらいの感覚でゆっくり大きく鼻から息を吸い込んでください。その際、お腹に当てた手が上下していればお腹に空気が入っている目印になります。

STEP 3



吸い込んだ空気を6秒かけて、ゆっくり口から吐き出してみましょう。その際、体の緊張がほぐれ力が抜けていくようなイメージや、体の中からストレスや不安が空気と一緒に吐き出されるイメージを用いることも一つの方法です。

時間を計り、3分ほど続けてみてください。その際、目をつぶっても構いません。目を閉じた際、雑念が浮かんできたり、考え事を始めたら、なるべく呼吸に意識を戻すように努力してみましょう。

【一人で抱えこまない】

傷ついた気持ちを抱え込んでいると、さらに深刻な問題に発展してしまうこともあります。ご自身なりの気持ちや考えを信頼できる方にお話しになってみてください。信頼できる方と気持ちを共有することで、緊張や辛さがやわらぐこともございます。また、このような時には、遠慮せず周囲にサポートや援助を頼みましょう。なによりも、お一人で抱え込まないことが大切です。

身近な方こそ相談しにくいという場合もあるかと存じます。下記に記載の外部相談窓口をご利用なさることも一つの方法です。なによりも、お一人で抱え込まないことが大切です。

相談窓口（オリックスグループ健康相談ダイヤル）



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い | ティーベック株式会社（<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>））からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。