



あなたのこころと身体、大丈夫ですか？

人は大きな災害に遭遇すると、被災時の強い恐怖や無力感などからこころと身体に変化が起こります。これは、誰にでも起こりうる正常な反応です。多くの場合は時間とともに自然に回復していきますが、しばらく経ってから少しずつ疲れが見え始め、ストレス反応が出現しやすくなる場合があります。生活環境が変わった人は、特に注意が必要です。

こころと身体の変化

心当たりは
ありませんか？

- 頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれ
- イライラして怒りっぽくなる
- 寝つきが悪くなったり、夜中によく目が覚める
- 気持ちが落ち込む、気持ちが高ぶる
- 疲れやすく、身体がだるい
- その時の夢を繰り返し見る
- その時の光景が何度も頭に浮かぶ
- 誰とも話す気になれない

こころと身体を守るためにできること

- 睡眠と休息をとりましょう
- 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう
- お互いに声をかけあいましょう
- お酒の飲みすぎに注意しましょう
- こころや身体の不調は、かかりつけ医に報告しましょう
- 相談機関を利用しましょう

気になる症状があるときは相談しましょう

被災者の中には、PTSD（心的外傷後ストレス障害）やうつ病、アルコール依存症等の症状が現れる場合があります。心配な様子が続いたり、気になる症状があるときは、まずは相談してください。いずれも、**事前予約制、相談料は無料**です。



こころの健康相談

精神科の専門医が相談に応じます。

- ▶と き 毎月第3水曜日（13:30～14:30）
- ▶と ころ 大牟田市保健センター1階
- ▶申込み 南筑後保健福祉環境事務所健康増進課
（☎72-2176）

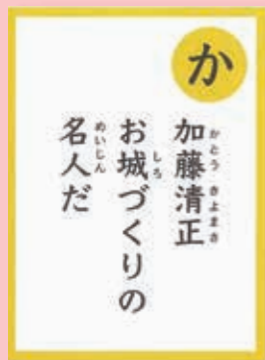
こころリフレッシュ相談

臨床心理士等が相談に応じます。

- ▶と き 毎月第1・3火曜日（13:00～15:00）
- ▶と ころ 大牟田市保健センター1階
- ▶申込み 大牟田市福祉課総合相談担当
（☎41-2672）

今月の逸品 日本のカルタ発祥の地・おおむた

熊本城かるた（ダウンロード版）



企画：熊本日日新聞社
公開：2019年

熊本城復興支援キャンペーンの一環として企画されたもので、2019年に熊本県内の小中学生を対象に「熊本城かるた絵コンテスト」が開催されました。

コンテストには961作品もの応募があり、厳正な審査の結果44の絵札が選ばれ読札とともにホームページで公開されています。

三池カルタ・歴史資料館

開館時間 10:00～17:00
休館日 毎週月曜日・最終木曜日
問合せ ☎53-8780 FAX 53-8781