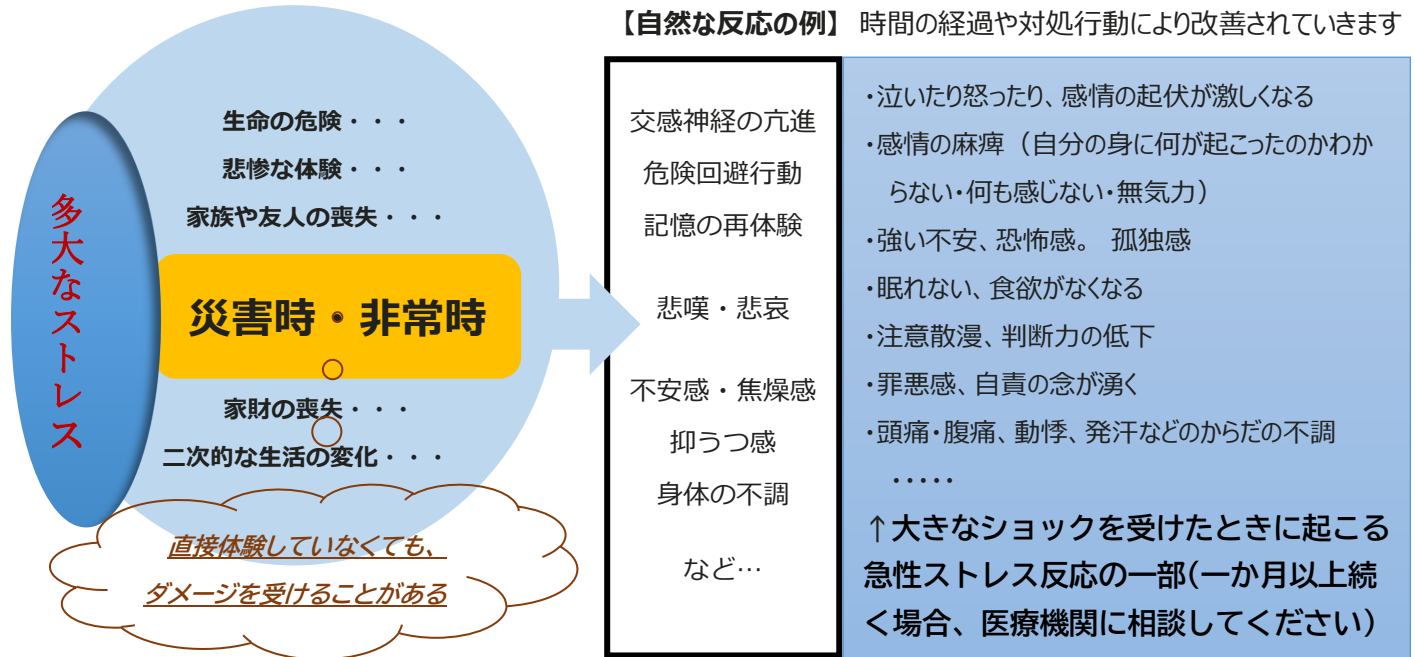




## 災害後のメンタルケア ～安全が確保された後に大切なこと～

### 大きな災害後の心身の反応 … 様々な形で現れることがあります。

【自然な反応の例】 時間の経過や対処行動により改善されていきます



### 自身のメンタルケアのために

- ☆情報から離れる：情報自体がストレス源となります。SNS やニュースを見続けて疲弊してしまわないように、一旦スマホやPC、テレビから距離をとろう。
- ☆規則正しい生活を心掛ける：食事や睡眠をしっかりとり、心身のリズムを整えよう。大変な時こそ自分の健康管理を怠らないように。深呼吸やストレッチでリラックスできると更によいです。
- ☆自分の感情を大切に：「もっと大変な人もいるのだから」と、自分の不安や悲しみを押しえつけていませんか。あるいは逆に、誰かの辛さを否定したり過剰に反応してしまったり。自分で思っているより傷ついているかもしれません。自分の「辛い」気持ちを受け止め、大切にしましょう。

[心のケア・WEB 講座](#)、[TUFS ころほっとライン](#) ← これらのリンクもぜひご活用ください。



←予約はこちらから

学生相談室だより 号外 2024年1月5日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町 3-11-1

TEL 042-330-5560

<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30, 13:30 - 16:00)