

災害後のストレスから心と体を **守** るための方法

令和2年7月豪雨から2年がたちましたが、皆さんの体調はいかがでしょう。大きな災害によるショックから立ち直るのに必要な時間は人それぞれ。コロナ禍も重なり、さらに心と体に負担がかかっている人もいるかもしれません。災害後の心と体の調子を知る目安や、自分で取り組める回復の手助けになる方法を紹介します。



保健センター健康増進係
西 由紀子

自分を見つめてみよう

気持ちの変化

- 不安、怖い、緊張する
- イライラする
- 落ち込む
- やる気が出ない

体の変化

- 疲れやすい、だるい
- めまい、頭痛、肩こり
- 眠れない
- 食欲がない

考え方の変化

- 集中できない、落ち着かない
- 考えがまとまらない
- 忘れっぽくなる
- 自分を責める、投げやりになる

※このような状態が長く続くとストレスが増し、心の不調を引き起こす可能性があります。

心と体の健康を守るために

1 十分な睡眠をとる

眠ることで脳を休ませ、体の疲れをとり、体の調子を整えます。

★快適な睡眠をとるためのポイント

- ①起きたらカーテンを開けて朝日を浴びて体内時計をリセット。
- ②日中は散歩するなど体を動かし、昼寝は午後3時までに20分程度。
- ③夕食は腹八分、寝る3～4時間前までに済ませる（胃腸も休ませるため）。
- ④寝る前のコーヒーやお茶、アルコールは避ける（脳が覚醒状態になるため）。



2 自分に合ったリラックス法を見つける

楽しいと思うことをしたり、笑ったり、ぬるめのお湯にゆっくり浸かったりなど心と体を休める時間を持ちましょう。腹式呼吸や体のリラックスは、心の緊張も和らげます。



2～3回繰り返し、ジワッと力が抜けていく感じを味わいましょう。力を入れるときは痛みを感じない程度の力にしましょう。

4 困ったときの相談先を知っておく

自分の状況を言葉にして話を聞いてもらうことは想像以上に安心感を得ることができ、心が楽になります。一人で抱え込まず、相談機関に相談しましょう。少しでも自分の変化に気付いたときには、長引かせないためにも早めに相談することが大切です。

- ・ 県精神保健福祉センター
☎ 096-386-1166 (平日午前9時～午後4時)
- ・ 熊本こころの電話
☎ 096-285-6688 (午前10時～午後10時)
- ・ よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 (24時間)

問合せ 市保健センター健康増進係 (☎ 24-8010)

仮設商店街での営業を経て店舗を再建した
ふかみ かつあき
深水 克昭さん (フカミ寝具センター)

被災後、まちが真っ暗になったことがショックで、少しでも明かりを取り戻したいという思いで再建を目指し、ようやく今年の6月に元の場所に戻ってくることができました。再建を目指す皆さんの希望の光になれたらうれしいです。



被災者の生活再建状況 (令和4年5月末日現在)

被災者支援制度申請 (利用) 状況	申請件数	完了件数
被災者生活再建支援金 (基礎)	2,268	2,236
被災者生活再建支援金 (加算)	1,429	1,382
住宅の応急修理	1,005	1,005

応急住宅入居状況	入居世帯数	退去世帯数
賃貸型応急住宅	323	212
建設型応急住宅	249	118
市営住宅一時入居	110	45

自身も被災者でありながら被災者支援に尽力する
写真⑥ 牛島 智子さん、写真⑦ 宮川 初代さん
(市地域支え合いセンター 生活支援相談員)

被災された皆さんの見守りや訪問などを通して生活再建を総合的に支援する活動をしています。私たちも被災者ですが、だからこそ心から寄り添える支援を日々模索し、取り残される人が一人も出ないように心掛けています。



数字で見る再建、支援状況

たとえ困難な状況でも、再建に向けて前向きに歩みを進めている被災者の声とともに、生活となりわいの再建状況や支援状況をお知らせします。

被災事業者 905 社の再開状況

再開	756
廃業 (休業含む)	149

令和4年6月1日現在 (人吉商工会議所調べ)

相良町で被災し、娘さんと仮設住宅に住んでいる
山口 ヒサ子さん

仮設住宅を出た後の住まいがまだ確保できていないので不安な気持ちもありますが、ここでできた友人たちと手芸や体操などを楽しみ暮らしは充実しています。明るい未来を想像しながら、今を大切に過ごしていきたいです。



市地域支え合いセンターによる訪問支援などの状況

	支援対象総数	支援終了世帯数
賃貸型応急住宅	338	3
建設型応急住宅	257	4
市営住宅一時入居	113	3
在宅※1	1,941	1,877
その他※2	628	519

令和4年5月末日現在 (市社会福祉協議会調べ)

- ※1 被災時と同じ場所。
- ※2 被災時と別の場所 (新築、中古購入、親戚宅、民賃、知人宅、社宅、寮など)、施設入居、入院。

被災者生活再建支援金の申請はお済みですか？

被災者生活再建支援金 (基礎支援金) の申請期限は、8月3日(水)までです。期限を過ぎた場合は支援を受けられないので、必ず期限内に申請してください。

令和2年豪雨災害による遺失物を預かっています

令和2年豪雨災害で所持者が分からなくなっているアルバム、写真、遺影、遺骨、位牌、民芸品、美術品など約50点を市行財政改革課で預かっています。心当たりのある人はご連絡ください。

※詳しくは左の2次元コードを読み取り市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ