

被災されたみなさまへ

災害にあった後には、こころと身体にいろいろな変化がおこります。
今は無理をしないで、自分に優しくしてあげてください。

こころと身体におこりやすい変化

- ☆ 眠りにくい、眠れない
- ☆ 疲れがとれない、じっとしているのに胸がドキドキしたり、暑くもないのに急に汗が出る。
- ☆ 物事に集中できず、イライラすることがある。
- ☆ 自分がとても無力に感じることもある。

少しでも今の状態を乗り越えるために

- ☆ 困っていることを、家族や友達と素直に話し合しましょう。安心できる人と一緒に時間を過ごすことがとても大切なことです。
- ☆ 睡眠と休息をできるだけ十分にとりましょう。
- ☆ 軽い運動をしてみましょう。
- ☆ あんまりがんばり過ぎないようにしましょう。

次のような場合は早めに専門家（医師・保健師等）に相談しましょう

- ☆ 心身ともに苦痛である。あるいは長すぎると感じたとき
- ☆ お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき
- ☆ さみしくてたまらないのに、自分の気持ちを素直に話せる相手がいないとき
- ☆ 家族や友人の心や身体の変化のことで、心配なことがあるとき

下記の日程で、精神科医師によるこころの相談会を開催しています

予約制になりますので、事前に電話でご相談ください。

相談は無料で、秘密は守ります。

- 【日時】 令和元年 12 月 12 日（木）
- 【時間】 午後 1 時 30 分～
- 【場所】 県中保健福祉事務所（須賀川市）
電話 0248-75-7811

上記以外でも、石川町保健センターで保健師による相談を受け付けております。



相談・連絡先 石川町保健センター

TEL 0247(26)8416

FAX 0247(26)8410