

地震や災害を体験されたかたへ

学生相談室

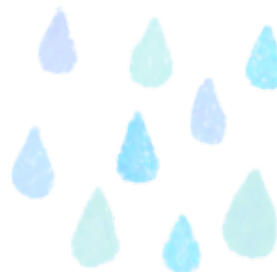
地震や災害はとつぜん起こるので、こころや身体がおどろいてしまいます。

ふと思い出してしんどくなる

不安でドキドキする

イライラがおさまらない

夜、ねむれない



これは、人間がショックを受けたあとに出てくる自然な反応です。

安心できる人と一緒にいたり、いつもの生活をおくっているとしだいに
もとにもどります。まずは・・・

自分やまわりの安全を確認しましょう

信頼できる正確な情報を手に入れましょう

災害の後には、ネットやSNSで本当かどうかわからない情報もたくさん流れます。あまりにたくさん見すぎると、こころも疲れてしまいます。信頼できる情報機関をえらびましょう。

防災・減災のためにそなえましょう

懐中電灯や食べ物・水などを、1つにまとめておきます。
100円ショップなどの防災コーナーものぞいてみましょう。



近くにある避難所も確認しておくで安心です。

本学から近い避難所は、「こうべ小学校」「生田中学校」です。

参考：神戸Webハザードマップ、KOBÉ防災ポータルサイト<そなえとう>

安心できる場所では、リラックスを心がけましょう。



深呼吸

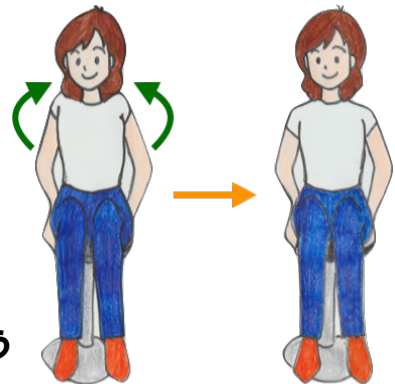
おなかにある風船をふくらませるように

ゆっくり息をすって、ほそ～くなが～く息を吐く

かるいストレッチ

肩や顔にぐーっと力をいれて、
ストーンと力をぬく

よけいな力がぬける感覚を味わいましょう



あとは、毎日のごはんを食べて夜は睡眠をとって、できるだけ
いつもどおりの生活をすごしましょう。

ひとりしていると、ついモヤモヤと考えすぎてしまうことがあります。
自分のペースで気持ちを表現することで、こころが軽くなることも
ありますよ。

学生相談室では、自分にあつたリラックスの方法も一緒に考えること
もできますのでぜひお気軽にいらしてください。

場所は1号館2階の保健室の隣です。

月・火・木・金 10時～16時30分 078-371-4422

Email: counseling@kobe-yamate.ac.jp (開室日のみ対応)