

こころのケア～突然のできごとでショックや不安を感じている方へ～

事件・事故など、個人で対処できないような突然のショックなできごとを体験すると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

気持ちのコントロールが難しくなったり、生活やからだに変化が起こったり、今までの自分とどこか違うような気がして、とまどうことがあるかもしれません。

こころやからだに生じる反応

こころの反応

- ・不安になる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・感情がわからない
- ・投げやりになる
- ・あのときああしておけば良かったと自分を責める



からだの反応

- ・心臓がドキドキする
- ・熱や汗が出る
- ・頭痛・腹痛・吐き気がする
- ・食欲がない、食べすぎる
- ・疲れやすい
- ・眠れない、何度も目が覚める
- ・悪夢、同じ夢をくり返し見る

生活や行動の変化

- ・集中できない
- ・忘れっぽくなる
- ・同じことをくり返し考える
- ・話したくなくなる
- ・攻撃的になる
- ・しゃべりすぎる
- ・お酒やたばこの量が増える



- ・こうした反応は、「ショックなできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。そして時間とともに自然に回復していくことがほとんどです。
- ・同じできごとを体験していても、反応のあらわれ方は人それぞれです。また反応がおさまるまでの期間やその経過も人によって異なります。

～気分が落ち込むときや、つらい気持ちが続くときは、ご相談ください。～

滋賀県立精神保健福祉センター

○電話番号：077-567-5010

○相談時間：平日 午前9時～午後4時

※祝日、年末年始を除く

- ・匿名で相談可能です
- ・プライバシーには十分配慮して対応いたします

