**自分のためにできること**

災害後には、いつもの自分とは違う言動や行動、心身不調などの変化が起こりやすくなります。動揺するなどの気持ちの浮き沈みは、誰にでも起こりうることであり、こころの強い・弱いに関係なく、人間であれば当たり前のことです。大切なことは、できるだけ自分に優しくし、遠慮をせずに周りからのサポートを受けることです。

以下に、自分のためにできる6つのポイントをあげました。
１　気持ちや思いを話しましょう。
　　不安や怒りなどをため込まず、安心できる人に話せる範囲で話してみましょう。
２　食事と睡眠をとるようにしましょう。
　　まずは、自分の体力を保つことを忘れないようにしましょう。
３　体験を思い出した時には、気分転換をしましょう。
　　気分転換をするには、「電気をつけて明かるくする」、「からだを動かす」などのことが役に立ちます。
４　責める気持ちをストップさせましょう。
　　自分を責める気持ちが大きくなった時は、３にある気分転換が役に立ちます。
５　少しずつ体を動かしましょう。
　　からだを動かすことで、自分の体調の変化にきづくこともあります。
６　専門家に相談しましょう。
　　気分の落ち込みや眠れない日が続くなどの症状がある時は、カウンセラーや医師等に相談しましょう。

これから復興に向けた道のりが始まります。決してひとりですべてを背負おうとせず、安心できる人と思いや気持ちを共有しましょう。