|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 51 | 自分のためにできること | Ce que vous pouvez faire pour vous-même |
| 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。 | Il se peut que vous parliez ou agissiez différemment de l’ordinaire ou que vous vous sentiez fatigué(e) ou déprimé(e) après une catastrophe. Les hauts et les bas émotionnels, comme l’état de choc, peuvent arriver à tout le monde. Cela n’a rien à voir avec votre force mentale et c’est tout à fait naturel pour un être humain. L’important est de vous ménager et de ne pas hésiter à vous faire aider par les personnes qui vous entourent.  Voici 6 choses que vous pouvez faire pour vous-même :  1. Parlez de ce que vous ressentez et de ce que vous pensez.  Ne taisez pas votre anxiété ou votre colère et parlez-en aux personnes avec lesquelles vous vous sentez à l’aise.  2. Veillez à manger et à dormir suffisamment.  N’oubliez pas de vous maintenir en bonne forme physique.  3. Essayez de vous changer les idées lorsque vos mauvais souvenirs vous reviennent en mémoire.  Allumer la lumière ou faire de l’exercice vous aidera à vous changer les idées.  4. Arrêtez de vous en vouloir.  Les mesures mentionnées au point 3 vous aideront à vous changer les idées lorsque vous vous en voulez beaucoup.  5. Faites de l’exercice petit à petit.  Vous remarquerez peut-être des changements dans votre condition physique en faisant de l’exercice.  6. Consultez des experts.  Si vous êtes déprimé(e) ou que vous n’arrivez pas à dormir depuis plusieurs jours, consultez un psychologue ou un médecin.  Le chemin vers la reconstruction va commencer. N’assumez pas seul(e) ce fardeau. Partagez vos sentiments et vos pensées avec les personnes avec lesquelles vous vous sentez à l’aise. |