

日本航空健康保険組合 加入者の皆さまへ

こころとからだの無料電話相談サービスのご案内

日本航空健康保険組合では、2002年より加入者向けに、こころとからだの無料電話相談窓口を提供しております。今回、震災によるさまざまなストレスと上手に付き合っていく上でのサポート資源として、改めて加入者の皆さまにご案内いたします。

今回のような大規模な震災や、その後のさまざまな環境の変化によって、下記の例のようにこころやからだにいろいろな変化が生じることが多くあります。

被災した人なら誰でもが感じることの例

また起こるのではないかという不安や
災害を思い出しての恐怖
大切なものを失った悲しみ、寂しさ、虚しさ
自分に対する無力感
(自分がとても無力なものを感じる)
どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り
肉親や身近な人を助けられなかったことに対する
悔やみや自責の念(自分を責めてしまう)
将来への希望の持てなさ、絶望感
なにごとにも関心がわからない、無感動

心身に起こりやすい変化の例

疲れが取れない
眠れない
(悪夢をみる、朝はやく目覚める)
物覚えが悪くなったり、集中できない
(イライラする)
吐き気、食欲不振、胃痛
下痢、便秘
どうき、発汗、手足の冷え
その他の変化
(関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性格の変化など)

上記の変化の感じ方、受け止め方には個人差があり、すぐに変化を自覚したという方もいれば、ほとんど変化を感じなかったという方もいらっしゃいます。これらの多くは「異常体験後の自然な反応」であり、時間とともに自然に回復してくるものとされます。

一方で、一定の期間がたった後も上記のような変化が継続したり、出来事の後しばらく経ってからこころやからだに変化が現れる場合もあります。

もし、上記のような変化をご自身や周囲の方が感じていたり、少しでも気がかりなことや心配に思うことが出てきた場合には、

「無料電話相談サービス」までお気軽にご相談ください。

看護師、保健師、臨床心理士等のこころとからだの専門家が、皆さまのこころとからだの健康をサポートします。



