

今月の担当



保健師
笹森 あゆみ

災害後の時間経過と反応

胆振東部地震は誰もが経験したことのない、大きな災害でした。突然の出来事であり、日頃からの備えでも対応できない規模の被害をもたらしました。大きな災害の後、ショックを受けた「こころ」は、時間とともに変化し、回復へ向かっていきます。しかし、すべての人が同じように立ち直れるわけではありませんし、被害を無理に忘れようとするのは逆効果です。大きなショックを受ければ、回復には長い時間が必要になります。

災害後に起こることからだの変化

まずは、自分自身をねぎらいましょう。そして、今のご自身の健康状態を、災害前の健康状態と比べてみてください。次に挙げた反応は、災害などで大きなショックを受けた直後に起こる反応です。それらのほとんどは安心した生活を送ることで自然に回復していきます。しかし、回復には時間がかかり、その程度も人それぞれです。

からだの調子について

- 眠れない、朝早くに目が覚める
- 熟睡感がない 食欲がない
- 下痢や便秘が続いている
- 疲れが取れず、体がだるい
- 疲れやすい 胃の不快感
- 頭痛・めまい・肩凝りに悩んでいる
- 何もないのに胸がどきどきする
- 悪い夢、変な夢ばかり見る

気持ちについて

- 悲しさや寂しさが強い
- イライラしやすくなる、怒りっぽい
- 集中力がない
- 仕事に取り掛かる気になれない
- 気分が高揚してしまう
- 好きなこともやりたくない
- 物事を悪い方向へ考え、これから先の自信がない
- 物音などに敏感になる
- 悪いことをしたように感じて自分を責める

行動について

- 最近声を挙げて笑ったことがない
- 決断力が鈍くなった
- 人に会うのが面倒くさくなった
- 反応が遅くなる 落ち着きがなくなる
- 表情が暗くなる 涙もろくなる
- 飲酒量が増えた

こころからだの回復とストレス

ストレスや悩みごとが重なると、回復にブレーキがかかってしまいます。ストレスとひと口に言っても、災害そのものが大きなストレスであったことはもちろんですが、災害の影響で新たに出てきたストレスもあれば、元々あったストレスが強まって出てきているということも考えられます。自分にとってどんなことが問題になっているのか整理してみましょう。

仕事のストレス

人間関係、異動、転職、退職、昇進、仕事量の増加、失敗、リストラ（失業）

経済面のストレス

借金、経営不振、倒産、給料カット、生活費

家庭のストレス

結婚、離婚、家族間の不和、死別、子どもの自立、引っ越し、介護、子育て

健康面のストレス

病気、けが、体力の低下、病気の再発・慢性化

全てのストレスの原因がはっきりとわかるとは限りませんし、復興の途中で解決に時間のかかるものもあります。でもストレスをため込んでいれば、こころやからだに影響が出てくる場合があります。

ストレスを軽くする要素は、「睡眠」「リラックス」「気づき支え合う」「相談する」ことです。こころやからだの変化がまだ続いていて、ストレスも多いようでしたら、ストレスを軽くする要素が増やせるように見直してみましょう。「相談しても…」と思われる方が多いのですが、自分の状況を言葉にして、人に聞いてもらうことは、想像以上に安心感を得ることができます。一人で抱え込まずに、気軽に話してみませんか。

ファイターズ戦にご招待！厚真町応援デー

北海道日本ハムファイターズの試合に町内にお住まいの方を無料招待します。
※応募多数の場合は抽選となります。

- 対象試合 4月12日(日) 千葉ロッテマリーンズ戦 (試合開始：14時)
会場：札幌ドーム
- 招待枚数：50組100人
- 対象席種：C指定席（塁側・お座席位置はお選びいただけません）
- 申込方法 パソコンやスマートフォン、携帯電話からURLまたはQRコードで申し込みフォームにアクセスしてお申し込みください。
<https://www.fighters.co.jp/expansion/invitation/2020/>
- 申込期間：3月22日(日)まで



- [その他]
- ・当選者の方で別の席種をご希望される場合は、試合日当日に札幌ドーム場内前売券売場で座席変更を受け付けします（有料・席数限りあり）。
 - ・当落通知は、試合日の1週間前までにメールで送付します。[fighters.co.jp] および [mail.fighters.co.jp] の各ドメインからのメールを受信できるよう事前に設定をお願いします。チケット(QRコード)は当選通知と共にメールで送ります。入場の際は当選通知メールのQRコードを提示ください。
 - ・応募いただいた個人情報は(株)ファイターズスポーツ&エンターテイメントが適切に管理し本件を含む

むチケット関連のダイレクトメール・アンケートなどによる案内以外には利用されません。

[注意事項]

球場内でファウルボールや折れたバット等により負傷された場合、応急処置はしますが、主催者・球場管理者に帰責事由がある場合を除き、その後の責任は負いかねますので、ご了承ください。

[問い合わせ]

北海道日本ハムファイターズ
お客様センター
☎0570-005-586



©H.N.F.

放課後児童クラブ支援員

- ①放課後児童クラブ支援員
- ②代替支援員

詳しくはホームページを
ご確認ください。》



問い合わせ：教育委員会 生涯学習課 社会教育グループ
(青少年センター内) ☎27-2495

こども園臨時職員

- ①保育士 ②看護師

詳しくはホームページを
ご確認ください。》



問い合わせ：町民福祉課 子育て支援グループ
(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7872

こぶしの湯 あつま

イベントカレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			Ⓢ	①②③倍		
5	6	7	8	9	10	11
⑤	②③④倍	⑧	Ⓢ	①②	休館日	
12	13	14	15	16	17	18
⑤③倍	②④	⑧	Ⓢ②倍	①②③倍		
19	20	21	22	23	24	25
⑤	②④	⑧	Ⓢ③倍	①②	④②倍	
⑦⑧風呂	②④	⑧	Ⓢ	①②		

◎4/1～5/31 シェフのお勧め季節限定メニュー
◎4/1から朝風呂開始！ 6時～7時30分(7時50分閉館)

問い合わせ こぶしの湯あつま ☎26-7126

- ⑤毎週日曜▷ちびっこデー
小学生はサービス券2枚
- ⑥毎週月曜▷シルバーデー
65歳以上はあつまるカードポイント3倍
- ⑦毎週火曜▷メンズデー
男性はサービス券2枚
- ⑧毎週水曜▷高齢者無料入浴券の日
町交付の無料入浴券ご利用の方はヘルシーセットが550円
- ⑨毎週木曜▷レディースデー
女性はサービス券2枚
- ⑩最終金曜▷町民の日
誕生月の町民の方はレストラン利用で入浴無料
- ⑪最終日曜▷ファミリーデー
お子様連れの方は入浴と食事がセットで1,300円
・2と6のつく日はあつまるカードポイント3倍
- ・5のつく日は無料券利用であつまるカードポイント5倍
町交付の無料入浴券ご利用の方が対象
- ・毎月26日は風呂の日
あつまるカードポイント3倍、サービス券2枚
- ⑫毎週月曜・火曜▷ビールが半額
- ⑬毎週木曜・最終日曜▷ソフトクリーム半額