

災害を経験したあなたへ

ショックな出来事を体験したあと、私たちの身体や心には変化が起きることがあります。ショックな出来事に心身が対抗しようとしている正常な反応とも言えます。ただし放置せずにケア・癒やしをすることは大切なことです。チェックリストに当てはまることがあれば、セルフケアや無料相談室をご利用ください。

- 集中できない・パニック
- 何も面白く感じられない
- イライラして責めたくなる
- 判断力・意思決定が低下
- 落胆、ぼーっとしている
- 物忘れが以前より進んだ
- 眠れない・眠りすぎる
- 不安な気持ちがとまらない
- 頭痛・冷え・のぼせ
下痢・便秘・食欲変化
不明な身体の痛みなど

- [こどもに見られること]
- 赤ちゃんがえりをする
 - わがまま・甘えが強くなる
 - 反抗的・乱暴になる
 - 災害体験(火事ごっこ等)
を遊びとして繰り返す※

※災害体験を遊びとして繰り返すことは、こどもが落ち着いていくプロセスなので、無理に止めないようにしつつ、抱きしめてあげるなどスキンシップの機会などを増やしてあげましょう。またこどもが話すことは否定せずに聴いてあげましょう。ただし無理に聞き出さないようにしましょう。



TFT JAPANではこのたびのマウイ島山火事の人道支援として、**無料相談室**を開設しました。

要予約 : <https://tftjp.com/zoom-2/>



TFT LINE公式アカウント @tftjp
今の気持ちを入力すると、それに合った
セルフケア手順の動画が出てきます。



TFTは、鍼のツボをセルフタッピングすることであらゆる心理的問題を改善させていく新しい心理療法で思考場療法®といえます。エビデンスのある治療法として、2016年米国政府のエビデンス登録機関(IBSAMHSA)に登録済。