



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。



災害支援

〈災害支援〉TFT相談室（無料）で応援しています。
専門家がつぼトントンや呼吸法の手順をお伝えします。

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
セルフケアの手順動画が出てきます。



一般社団法人

日本TFT協会

ストレス反応を体から解放する

ストレスに反応することは、生命を守るための人間の正常な機能です。緊張や焦り、不安、怒り、不眠など、時間が経てば多くは回復していきませんが、不安定な状況の中で、環境変化が起きたり、さらなるストレスを抱えたりすることで、自然での回復が難しくなったり、回復したように見えても心や体の中に止まったりすることがあるため、早めに対応することが望ましいです。

つぼトントンの特徴

TFT（思考場療法）は、鍼のツボを指でタッピングしたり、呼吸法を用いて、**不安や恐怖、イライラ、怒り**などの気持ちを落ち着けたり、体の痛みを軽減したり、**睡眠の質を上げてレジリエンス（回復力）**を高める数分のテクニックで、通称「つぼトントン」と呼ばれています。

TFTは、医療や心理領域を初め、ハリケーンカトリナ、東日本大震災、熊本地震、九州北部豪雨、西日本豪雨、北海道胆振東部地震などの**災害支援**に使われており、副作用がなく、**お子さまから高齢者の方までセルフケアとしても幅広く活用**できます。

まゆ頭

目の下

さこつ下

わきの下

PR

一般社団法人日本TFT協会
東京都中央区銀座3-9-19
7F Wis Square
TEL (03)5201-3632
<http://www.jatft.org>

TFT協会