

## 回復力の維持

### 困難な時に、良い睡眠をとるためのヒント

私たちの心や身体は、ストレスや心的外傷（トラウマ）に反応します。地震や津波による惨状、予測できない余震、放射能漏れ、あるいは目立たない様々な失われた物に対しても、私たちは感情的、身体的、精神的に反応します。

未曾有の災害に見舞われると、私たちは通常の対処能力を失います。これは、弱いからではありません。むしろ皆、立ち直る力を持っています。今までストレスのかかる状況に耐えてきたとしても、人間ですから、何度も続くといほど疲労を感じることもあります。悲惨な出来事や予期しなかった喪失等は、各自の対処能力に重い負担をかけるもので、このような時に自分一人ですべてを解決しようとするのは危険なことです。

疲労やイライラ、孤独感、恐怖、悲しみ、その他多くの反応が生じるであろうこと、そしてこのような反応はストレスや心的外傷（トラウマ）に対する正常な反応であることを、認識することが重要です。そして、このような感情があるために、睡眠をとることが難しくなります。

以下は、より良い睡眠をとるために役立つヒントです。

- **アルコールとカフェインの摂取を控える。** ストレス下では、アルコール、カフェイン、タバコの摂取が多くなりがちですが、これらは睡眠を邪魔したり、良い睡眠の妨げとなったりします。
- **不安にさせるようなテレビやニュースを見る時間を減らす。** 安心のために最新情報を得ることは重要ですが、情報が多すぎたり、特に就寝直前の情報は不安を増長させることがあり、寝付きを悪くしたり眠りの維持をより難しくします。
- **信頼の置ける人と話す。** 感情を言葉にして表すことで、心配してくれる人からのサポートを得るようにしましょう。緊張を和らげるには、感情や思いを表現することが必要です。
- **大きく深呼吸してみる。** 目を閉じて、大きく、ゆっくりと息をします。一呼吸ごとに、徐々に呼吸を長くするつもりでやってみましょう。
- **全身の筋肉を部分毎にリラックスさせる。** まずつま先から、すべての筋肉を最大限に緊張させ、次の瞬間に完全に力を抜きます。脚から始めて、頭までこれを行います。
- **平和で安心できる場所を思い浮かべる。** 目を閉じて、心が穏やかになり安心できる場所や活動をイメージしましょう。この場所や活動で、とてもリラックスできるということに意識を集中させてください。

従業員援助プログラム（EAP）ではサポートを提供しています。あなたの雇用主は、専門スタッフによる心理カウンセリングサポートを、無料で提供しています。現在の困難な時期にはもちろんのこと、そ

---

の他心配事があればいつでも対応します。困ったことがあったら、いつでも電話でお問い合わせください。あなたは一人ではありません。あなたが感じていることは、予測不可能な非常事態にあって、ごく自然な感情だということを忘れないでください。