

令和6年能登半島地震で被災された皆様・関係者の皆様へ

「心のケア」窓口を積極的にご利用ください。

令和6年能登半島地震で被災された皆様、関係の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様は、さまざまな体験やショック、恐怖、不安、悲しみなどを胸に抱かれたまま、まずは今を生き抜くことに、向き合っておられることと思います。

劇的な生活の変化を余儀なくされ、心身ともに過酷な状況の中での日々は、元気に過ごせているように見えても、想像以上に大きなストレスが身体だけでなく心にも影響を与えていたる場合も多くあります。ぜひ、心身の健康状態にも十分にご注意ください。

また、被災地以外の方でも、被災地対応にご尽力をされた方、ご家族や近親者などが被災地にいらっしゃる方などは、被災者と同様のストレス問題を抱える可能性があります。

TJK ではかねてより皆様の心の健康をサポートするために、カウンセリング相談窓口を用意しておりますが、今回の震災に関連した様々なストレス、心の問題については、こちらの相談窓口を積極的にご利用いただきますようお願いいたします。

●特に、一定時間が経過した後にお気をつけください。

今回の被災のような極限的な状況の下では、まずは生き抜くことに気持ちが集中するために、過大なストレスがあっても気づかぬうちに抑え込んでいますが、時が経過し、状況が緩和されて少しずつ平穏な生活を取り戻し始めた頃、あらためて抑えていたストレスが顕在化してくることもあります。今を乗り切ったから安心と思わず、少しでも気になること、不調・失調感を感じられた際は、どうぞお気軽に相談窓口をご利用ください。

●次にあげることがらがいくつも当てはまる、という方に特にご相談をお勧めします。

- ・気分の落ち込み、悲しみや落胆が激しい。
- ・夜よく眠れない日がずっと続いている。夜何度も目が覚める。
- ・疲労感が激しい。疲れ果てた感じで動けない。
- ・生きる気力が湧かない。どうしていいか途方に暮れてしまう。
- ・昼間は元気に動いているが、一人になると抜け殻のようになる。
- ・神経がピリピリして、いらだったり、不意に涙が出たりする。
- ・地震などの怖ろしい体験が何度もよみがえる。
- ・また来るのではないかと、不安や恐怖でたまらなくなる。
- ・身近な人・大切な人を亡くした、あるいは行方がわからない。
- ・住居・家財・職場など、生活の基盤を失くしてしまった。

〈心のケア・プロジェクト 相談窓口〉

- | | |
|----------|--|
| ●受付・相談窓口 | 03-3360-1071 月曜日～金曜日（平日） 10時～17時 |
| ●面接相談 | 面談費用は無料です。（完全予約制） ※予約は受付・相談窓口にご連絡ください。
【相談室】東京（西新橋・渋谷）、大阪、名古屋 |
| ●メール相談 | tjk.mhc@nifty.com |
| ●オンライン相談 | ZOOMによる相談も可能です。 |