

7月28日に発生した熊本地震から3か月ほどになりました。大きな災害によるショックや、災害後の生活環境の変化などでイライラしやすくなっていたり、体調不良が続いていたりする人がいるのではないのでしょうか。

大きな災害にあうと、私たちはさまざまなストレスにさらされ、いろいろな反応が表れます。

さまざまなストレス反応



- ・寝つけない
- ・食欲がでない
- ・お腹や頭が痛い
- ・だるい
- ・落ち着きがない
- ・怒りっぽくなる
- ・子どもがえり
- ・ひきこもる
- ・とてもこわい
- ・イライラする
- ・やる気が出ない
- ・ひとりぼっちな感じ
- ・集中できない
- ・その時を思い出す
- ・忘れやすい
- ・自分をせめてしまう



《災害の後の過ごし方》

ストレスがかかるときは、『**食べる・寝る・話す**』を心がけましょう。

1. 休息をこまめにとりましょう

- ・時間を決めて休みをとりましょう
- ・お風呂が使えるときは入りましょう



2. 1日5時間以上寝ましょう

- ・眠れなくてもいいので、横になって体を休めましょう

3. 食事や水分を十分にとりましょう

- ・食事の時間を決めて、忘れずに食べましょう
- ・食欲がなくても、何かお腹に入れておきましょう



4. 心配や不安を感じたら誰かと話をしましょう

- ・気がかりなことがあったら、雑談でもいいので、信頼できる人と話をしてみましょう



リラックス呼吸法

楽な姿勢で鼻から吸って口から吐きます。



吸って～（1,2,3,）
止めて（4,5）
吐いて～（6,7,8,9,10）

楽に深呼吸しましょう
終わったら全身でウーンと伸びましょう

不安な気持ちは話を聞いてもらうだけで安心できることがあります。信頼できる人に話を聞いてもらうといいですね。もちろん青少年相談窓口（ヤングテレホンやつしろ）にも相談できます。

こちら
ヤングテレホン
やつしろ
です



相談室では、子どもから大人まで（おおむね40歳未満）の方、保護者またはその関係者、どなたでも相談できます。

- ★相談方法…電話・来所相談・メール
- ★秘密は守ります！

電話
相談

月曜～金曜 9:00～17:00
0965-30-1700
（祝日・年末年始除く）



メールでの相談もできます。
young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

来所
相談

千丁支所3階に相談室があります！
まずは、お電話ください！

ヤングテレホンやつしろ
ホームページ



デートDVって なに？



デートDVという言葉聞いたことはありませんか？

デートDVとは、結婚していない交際中の男女間で起きる暴力のことです。

たとえば・・・

- 他の友だちに連絡させない。
- 人前でバカにする。
- メールやアドレスなどをチェックして消す。
- メールの返信が遅いとキレル、電話に出ないと怒る。
- 無視する。舌打ちをする。
- 殴るそぶりをしておどす。
- 「お前が悪い」「お前がだめだ」と言う。・・・など

これらのことは男女どちらにも起こることです。



好きな人とおつきあひすることはステキなことです。

でも、「つらい」と感じたことはありませんか？

イヤなことは「ノー！！」と言っていい！

どんな理由があっても誰からでも暴力を受けていい人はいない！



一人ひとりがとっても大切な人です。

自分で自分を大切にしていいます。

自分のことを大切に思えて、はじめて他者を大切に思えるのです。



あなたは悪くない！
一人で悩まないで
相談しよう！



熊本県女性相談センター（DV 専用窓口）

096-381-7110

平日 8:30～22:00（土日祝は 9:00～）

※最寄りの警察署または交番・駐在所でも受け付けています。

八代警察署：0965-33-0110

・ヤングテレホンやつしろも受け付けます！

***** AI に相談？ *****

最近、AI（チャット GTP）に恋愛や人間関係など悩みを相談する人が増えていると話題になっています。皆さんの中にも相談した人がいるのではないのでしょうか？

AI への相談は、

- 24 時間いつでも対応してくれる
- 否定されることなく、安心して話せる
- 専門的な情報をすぐ得られる

などから気軽に悩みを打ち明けることができるようです。

AI は否定したり怒ったりしません。全部聞いてくれます。

どんなことを言っても「あなたの気持ちわかります」と返してくれます。

だからこそ AI にだけ本音を話すようになる人がいます。

でも・・・

AI はあくまで受け止め役であって、理解者ではありません。

AI は抱きしめてくれません。本気で叱ってくれません。

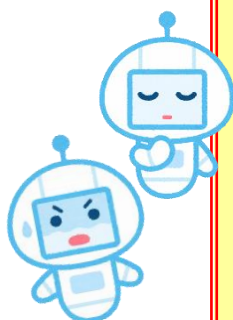
ただ聞いてくれるだけです。

人とのつながりや、リアルな対話の価値は、どんなに技術が進んでも大切なものではないのでしょうか。

AI は、「孤独を埋める存在」ではなく、

「考えを整理する存在」としてとらえることで、

より健全で安全な使い方ができるのかもしれません。



ぼくたちは
人間の
代わりには
なれないよ



人には話せない
けれど、
誰かに聞いて
ほしかった

