



# からだところのケア

～こころが傷きずついたときのために～



こんなことでこま困っていませんか？

あてはまるものがあるかな？  
チェックしてみよう



## からだ

- よくねむれない こわい夢ゆめをみる
- 朝あさ起きられない
- 息いき苦しい
- なんとなくからだのだるい
- あたまとか、おなかとか、からだのどこかがいた痛い
- からだがかゆい ブツブツができる



## きもちやころ

---

- できごとのこわい場面<sup>ばめん</sup>を 急<sup>きゅう</sup>に思い出<sup>おも</sup>してしまう<sup>だ</sup>
- できごとのつらい場面<sup>ばめん</sup>を 考<sup>かんが</sup>えないようにしている
- できごとのことが思い出<sup>おも</sup>させない<sup>だ</sup>
- 自分<sup>じぶん</sup>のせいで こんなことが起き<sup>お</sup>きたと思<sup>おも</sup>う
- 「まわりのみんなは信用<sup>しんよう</sup>できない」と思<sup>おも</sup>う
- おちこむ
- なぜだか分からないけれど イライラしたり 腹<sup>はら</sup>が立つ
- こわくなって ビクビク ドキドキする
- わけもなく 涙<sup>なみだ</sup>が<sup>で</sup>出る
- たの<sup>たの</sup>しいとか 悲<sup>かな</sup>しいとか 気持<sup>きもち</sup>ちが<sup>かん</sup>じられない



## こうどう 行動

- ソワソワして じっとしてられない
- できごとがあった<sup>ばしょ</sup>場所<sup>い</sup>に行けなくなる
- <sup>ひと</sup>人に<sup>あ</sup>会いたくない
- <sup>ひとり</sup>一人ではられない
- <sup>がっこう</sup>学校<sup>しごと</sup>や<sup>い</sup>仕事<sup>い</sup>に行きたくなくなる
- <sup>べんきょう</sup>勉強<sup>しごと</sup>や<sup>と</sup>仕事<sup>と</sup>に取り<sup>く</sup>組めない
- <sup>がいしゅつ</sup>外出<sup>い</sup>できない <sup>ひとご</sup>人混<sup>ご</sup>みがこわい
- やる<sup>き</sup>気がおこらない など

とてもこわいことや つらいこと

<sup>じぶん</sup>自分ではどうにもできないできごとがあったあと

こころやからだに このような<sup>はんのう</sup>反<sup>お</sup>応<sup>お</sup>が起きることがあります

こころとからだはつながって  
いるんだね



たとえば・・・

あたまが痛いたい時ときは 頭痛薬ずつうやくを飲のんだり

足あしを骨折こっせつしたら 病院びょういんに行いって手当ててあをするのと同おなじように

目めに見みえないだけで ケアひつようが必じょうたい要たいな状じょうたい態たいかもしれません

目めに見みえないと「病院びょういんに行いってもいいのかな？」って  
思おもってしまうかもしれないね

こころのケアせんもんを専せんもん門もんにしているお医い者しゃさんせんせいや先せんせい生そうだんに相そうだん談だんすると

どうしたら楽らくになるかを 一いっしょ緒しょに考かんがえてくれます

また お薬くすりを飲のむと 楽らくになることもあります

お薬くすりのこことで心しんぱい配ぱいなこことがああつたら  
お医い者しゃさんせんせいに相そうだん談だんして大だい丈じょう夫ぶだよ



## いろいろな人の感想

ずっと心の中がもやもやしていたけど  
ちょっとスッキリしたよ



こんな気持ちなんてだれも分かって  
くれないと思っていたけど「大変だったね」  
ってわかってもらえた



いつまでも元気になれないのは  
自分がダメだからだと思っていたけれど  
そうじゃないってわかったよ



思い出すだけでもこわかったけれど  
少しずつ話をするうちに  
「今はもう大丈夫」って思えるようになったんだ



「ケアが<sup>ひつよう</sup>必要なんだ」って<sup>わ</sup>分かってても

どこに<sup>い</sup>行ったらいいか<sup>わ</sup>分からない<sup>とき</sup>時は

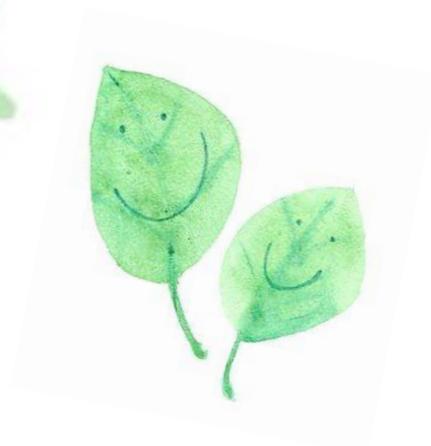
【Save ぐんま】が<sup>びょういん</sup>病院や<sup>せんせい</sup>先生を<sup>しょうかい</sup>紹介します

また、「ひとり<sup>い</sup>で行くのは<sup>ふあん</sup>不安だな…」と<sup>かん</sup>感じたら

【Save ぐんま】が<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>つ</sup>付き<sup>そ</sup>添います

ひとりでがんばらなくても

いいんだね



<sup>じぶん</sup>自分でも <sup>こころ</sup>こころと<sup>からだ</sup>からだを<sup>らく</sup>楽にする<sup>ほうほう</sup>方法（セルフケア）

があります（7ページへ）

ねむ  
眠れない時

まくら ふとん  
枕やお布団など すこし重みのあるものを

あし うえ よこ  
足のすねの上に乗せて 横になってみましょう

それから りょうめ かる と おも いしき む  
それから 両目を軽く閉じ その重みに意識を向けて

じっくり じんわり あじ  
じっくり じんわり 味わってみましょう

おも かん きも  
重みを感じるたびに 気持ちも

ゆったりとおっ  
ゆったりと落ち着いてくるよ



それでもなかなか<sup>ねむ</sup>眠れない<sup>とき</sup>時は おへそに<sup>て</sup>手のひらを  
添<sup>そ</sup>えてゆっくりと10<sup>びょう</sup>秒<sup>かぞ</sup> 数えてみましょう

そのあと <sup>おな</sup>同じように <sup>こし</sup>腰にも<sup>て</sup>手のひらを添<sup>そ</sup>えて  
ゆっくりと10<sup>びょう</sup>秒<sup>かぞ</sup> 数えましょう



じんわり じんわり <sup>おんど</sup>温度をかんじて

緊張・不安・心配、イライラを感じた時

---

手をゆっくりと グーパーグーパー ひらいてとじて… を  
くり返します

何かクッションやタオルをにぎってはなして… でも  
かまいません

何回かくり返しているうちに 呼吸が深くなったり  
筋肉の緊張がゆるんでくるのを 感じられるかもしれません

少し余裕がありそうであれば 手のひらを ひらくと同時に  
「ふ～」と息をはいてみましょう

少し長めに 下唇を震わすかんじで

て  
手をにぎることで <sup>ちい</sup>小さな<sup>きんちよう</sup>緊張を <sup>かん</sup>感じ

はなすことで <sup>ちい</sup>小さな<sup>かん</sup>リラックスを <sup>かん</sup>感じましょう

<sup>ちい</sup>小さな<sup>なみ</sup>波を <sup>じぶん</sup>じぶんで<sup>つく</sup>作る <sup>こと</sup>ことによって

<sup>きぶん</sup>気分が <sup>おだ</sup>少しずつ <sup>おち</sup>穏やかに<sup>つ</sup>落ち着いてくるよ



<sup>かんかく</sup>いやな<sup>かん</sup>感覚を感じた時・<sup>しこう</sup>ぐるぐる<sup>と</sup>思考が <sup>と</sup>止まらない<sup>とき</sup>時

<sup>ゆびさき</sup>指先で <sup>ところ</sup>からだの <sup>いろん</sup>いろいろな<sup>ところ</sup>所を <sup>とんとん</sup>トントンするだけで

<sup>けいろ</sup>経絡を <sup>つた</sup>伝わって <sup>のう</sup>脳には <sup>たら</sup>たらき <sup>かけ</sup>かけます

こどもでも <sup>かんたん</sup>かんたんに <sup>でき</sup>できます

<sup>どうが</sup>動画で <sup>わ</sup>分かりやすく <sup>かいせつ</sup>解説!

スマホで <sup>よ</sup>読み <sup>と</sup>取ってみよう!

【つぼトントン】



## フラッシュバックが<sup>お</sup>起こったら

---

しゅうい 周囲をゆっくりと<sup>み</sup>見まわし <sup>め</sup>目に<sup>うつ</sup>映った<sup>いろ</sup>色を

3つ <sup>こえ</sup>声に<sup>い</sup>だして <sup>い</sup>言ってみましょう



こんどは <sup>め</sup>目に<sup>うつ</sup>映ったモノを 3つ <sup>い</sup>言ってみましょう

それらのモノの<sup>なまえ</sup>名前を <sup>ぎゃく</sup>逆から<sup>よ</sup>読んでみるのも

<sup>こうかてき</sup>効果的<sup>です</sup>です

<sup>いま</sup>「今、ここ」に <sup>い</sup>いることに

<sup>いしき</sup>意識<sup>を</sup>に向けてみよう

からだ<sup>らく</sup>が楽になると　こころも<sup>らく</sup>楽になります

できるだけ　いつもどおりの<sup>せいかつ</sup>生活をしていきましょう

じぶんのペースで<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫です



なに<sup>こま</sup>か困ったことがあったら

えんりよ<sup>そうだん</sup>遠慮せず Save ぐんま に相談してくださいね



# MEMO

---



群馬県性暴力被害者  
サポートセンター   
せーび  
Saveぐんま

全国共通相談短縮ダイヤル

#8891

または

027-329-6125(相談電話)

月～金 9:00～17:00

夜間・休日は、全国一律のコールセンター  
につながり、相談ができます

◇相談無料・秘密厳守◇



発行：「Save ぐんま」(2024.8)  
この冊子は、トラウマインフォームドケアの視点で作成しています

