

## 大人の心のケア

現在起こっているような災害を乗り越える過程は長い過程です。  
こうした災害によって心が傷つくことがあります、  
人間に備わっている回復力によって、  
心の傷を乗り越えることはできます。  
その力を発揮できるようにするためにも、  
大人も自分のことを  
大切にすることを意識してください。



- 一人だけで考え込まずに、誰かに話す、ブログを書くなどして、  
心の中の気持ちをため込まないようにしましょう。
- 震災前の生活リズムをそのまま取り戻すことは難しくても、  
些細なことでも、以前どおりの行動を継続するようにこころがけましょう。
- こういうときは、[状況や環境、経歴など]によって、  
人の感じ方、考え方は個人差が大きいことを理解しておきましょう。
- このような大きな災害の後は、一人になりたい場合もありますが  
多くの人が人とのつながりをもちたいと思っています。  
信頼関係を築く上では、日常よりもさらに  
「耳を傾け合う」「心の声を聞く」ことが大切です。
- こういう事態のもとでは、人に対して  
「何かしなくては、何かすべきだ」と力んでしまうかもしれませんが、  
大切なのは「私」が「あなた」に何かをするというより、  
「私たち」はここにいる、ということであり、相手の心を開く、  
というのは「一緒にいますよ」、と気持ちに寄り添うことなのです。
- 大人だって不安になります。不安をごまかす必要はありませんし、  
それは悪い感情ではありません。  
この感情があるから、人間は慎重になれるし回りを観察しようとするし、  
情報を得ようとする。自分を守るうとときにだいたいな感情です。  
不安になっている自分を、「なさけない、無力だ」と責める必要はありません。  
※不安な時、落ち着くためには、深呼吸をお勧めします。  
背筋をのばし、胸を張るような姿勢で、  
ふーっと息をゆっくり10秒程度で口から吐ききります。  
次に、鼻から胸にいっぱい空気を吸い込むイメージで  
ゆっくり5秒程度吸いこみます。  
この深呼吸を数回繰り返しますと、思考が落ち着いてきます。
- 柔らかい心を意識してもつことが大切です。  
起こったことは変えられませんが、  
少しでも「ありがとう」という気持ちを持てる要素をさがしてみよう。  
感謝しなければいけないのではなく  
「ありがとう」と思える時の  
心の状態が、自分を元気にしてくれるのです。

## ハロードリーム憲章2011

人は一人では生きていけません。  
誰もが、よりよく人と関わり  
お互いの個性を理解し、受け入れ  
強みを分かち合い、弱みを補い合い  
生きていることを  
心から喜べる毎日を過ごす権利を持っています。  
命の尊さを感じながら、今、生きている自分を、  
そして周りの命を祝福するために  
ハロードリーム憲章を定めます。

### 自分となかよく

今こそ、自分の可能性を信じよう  
そして、できることを思いきり形にしてみよう!

### みんなとなかよく

出会った仲間がかけがえない存在  
つながりを感じ、支え合い、励まし合おう!

### 文化となかよく

この事態でも礼儀正しく譲り合える日本人  
歴史あるこの国の文化を守りたい  
今こそ日本に在ることを誇りに思おう!

### 世界となかよく

いち早く援助に来てくれる国、メッセージをくれる国  
募金を始めた国がたくさんある  
国境をこえてつながっていることに感謝しよう!

### 地球となかよく

地球からのメッセージに耳を澄まし  
これからできること、地球がくれている豊かさ  
一つの星の上にいることを、今一度感じてみよう!

## だいじょうぶ♪

## 震災後の心のケア

～子どもの周りの大人たちへ～

大人も大変な時期をすごしていますので  
こうしなければならない、と思わずに  
知識として知っておくことから始めてください

子どもたちの笑顔が、大人を勇気づけ  
大人たちの笑顔が子どもの元気のもとになります

大人も子どもも、みんなが笑顔になれるように♪



発行元：NPO法人ハロードリーム実行委員会  
info@hello-dream.com