



## トピック1

### 災害に備えましょう！



みなさん、非常時の備えはできていますか？

7月8日、中国地方を中心に大雨が降り、三原市の一部では避難情報で最も危険度の高い「緊急安全確保」（警戒レベル5）が出ました。朝起きて、外の景色に驚かれた方もおられたのではないのでしょうか。昔に比べ、『災害』『避難』『命を守る行動』といった言葉がより身近に感じるようになってきましたね。

日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。防災対策と言っても色々なことがありますが、今回は**非常用持ち出しバッグ**についてご紹介します！

災害発生時には、ライフラインが止まってしまう可能性があります。そんな時でも数日間は自力で生活ができるよう必要な物をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるよう準備しておくとう安心です。

(例) 飲料水/食料品/貴重品/救急用品/マスク/懐中電灯  
衣類/下着/毛布・タオル/携帯ラジオ/洗面用具 など

自然災害への備えが、これまで以上に大切になっています。安心のためにも、普段から準備しておくことをお勧めします。防災に関して気になることがあれば、スタッフまでご相談ください。

(古藤)



## トピック2

### ヴァンベールってなにをすることで？ Part3



今回は、地域でひとり暮らしをしている障害のある人に、トラブルが起きたときや不安なときのSOSに応える『地域定着支援』についてご紹介します♪

- ✔ 対象となる方…次の方のうち、地域生活を続けるために緊急時の支援が必要と認められる方
  - ・病院や施設を退院退所する時に、ひとり暮らしであるために緊急時の支援が見込めない方
  - ・ご家族と同居している方でも、ご家族等が障害や病気のため、緊急時の支援が見込めない方
- ✔ サービス内容
  - ・常時の連絡体制の確保（夜間における携帯電話等による利用者や家族との連絡体制の確保）
  - ・緊急時の対応（電話等による状況把握や、迅速な訪問 など）



### ✔ 利用の手順

- ・お住まいの市町への申請が必要です。必要時には、まずはヴァンベールにご相談ください。

(渡辺)

## ストレスとの付き合い方

暑い日が続いていますね。夏バテや熱中症も心配ですが、「暑さ」もストレスの原因のひとつになります。ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想する人も多いかもしれませんが、嬉しいことや楽しいこと・・・例えば、進学や就職、結婚・・・といった、日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因となります。今回は、そんな、私達の身近にある「ストレス」について考えてみたいと思います。

### ●ストレスってなんだろう？

ストレス = ストレッサー + ストレス反応



#### ストレッサー（ストレスのもととなっているもの）の例

- ・物理的ストレッサー ・・暑さ、寒さ、明るさ、暗さ、騒音、人混み など
- ・化学的ストレッサー ・・タバコ、お酒、ホコリ、公害物質、薬物 など
- ・生物学的ストレッサー ・・細菌、ウイルス、カビ、花粉 など
- ・心理社会的ストレッサー ・・職場環境、家庭環境、地域の人間関係 など

#### ストレス反応（ストレッサーによって生じる心身の不調）の例

- ・身体面 ・・ 頭痛、めまい、発汗、肩こり、耳鳴り、動悸、胃痛、腰痛 など
- ・行動面 ・・ 酒が増える、タバコの本数が増える、食べ過ぎる、食べられなくなる  
家にひきこもる、ギャンブルにのめりこむ、注意力散漫 など
- ・心理面 ・・ イライラ感、不安感、心配、怒り、寂しさ、不信感、無気力 など



自分の苦手な「ストレッサー」と  
出やすい「ストレス反応」を知っておくことが大切！  
では、どのように対処していけばいいのだろう？



- 対処法は、すぐに効果が出るものばかりではありません。自分なりの対処法を見つけ、一つのやり方だけでなく、選択肢をいくつか持っておくことが大切です。

（対処法の例）

**お薬での対応** ・・ 症状を軽減することができる

**気分転換**

- 例) 趣味 ・・カラオケ、音楽鑑賞、釣り、旅行、絵画 など
- 運動による発散 ・・ 散歩、ジョギング、ヨガ、ダンス など

**心理学的な方法**

- 例) リラクゼーション ・・ マッサージ、アロマ、入浴、ストレッチ、深呼吸 など
- 外に出す ・・ 仲間に話す、文字にする、思いっきり泣く・笑う など

**自分のことを検討する**

- 例) 自分の考え方のクセを知り、幅を広げる、自分の内面を振り返る など

- 簡単にできるリラクゼーションをご紹介します♪

**複式呼吸 ・・ 呼吸と身体に注意を向ける方法です！**

- ① まず姿勢をととのえて（いすの背に軽くもたれて、両手はひざの上に）、静かに目をとじましょう。
- ② 1、2、3 と心の中で数えながら鼻から息を吸って、空気をおなかに入れ、おなかをふくらませましょう。4で息を止めましょう。  
5、6、7、8、9、10 で口から息を吐き出しましょう。  
息を吐くのに合わせて、おなかを引っ込めましょう。
- ③ 全部で6～7回くり返しましょう。



（名手）