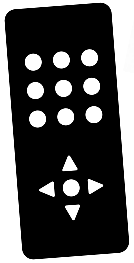
off



大人も！
子供も！

共感疲労に気をつけて!!

繰り返しや長時間のニュースの視聴、
家事や食事をしながらの『ながら見』に注意

小さな子供には
できるだけ怖い映像は
見せない工夫を

不安やイライラ、
子どもがえりが
おこることも

災害や事故などの衝撃的な映像を繰り返し見ると、不安や恐怖が強まることがあります。自責感や無力感を感じる事もあります。この症状は、自分の身に起こっていなくても、自分や家族の事と感じて精神的に疲れる『共感疲労』です。

ニュースや報道は、災害の情報や現実を知るためには必要なのですが、自分を無意識に追い詰めたり、身近な人に当てはめたりして不安をふくらませることがあるので、お気をつけください。

提供　N . Oura（臨床心理士･公認心理師）