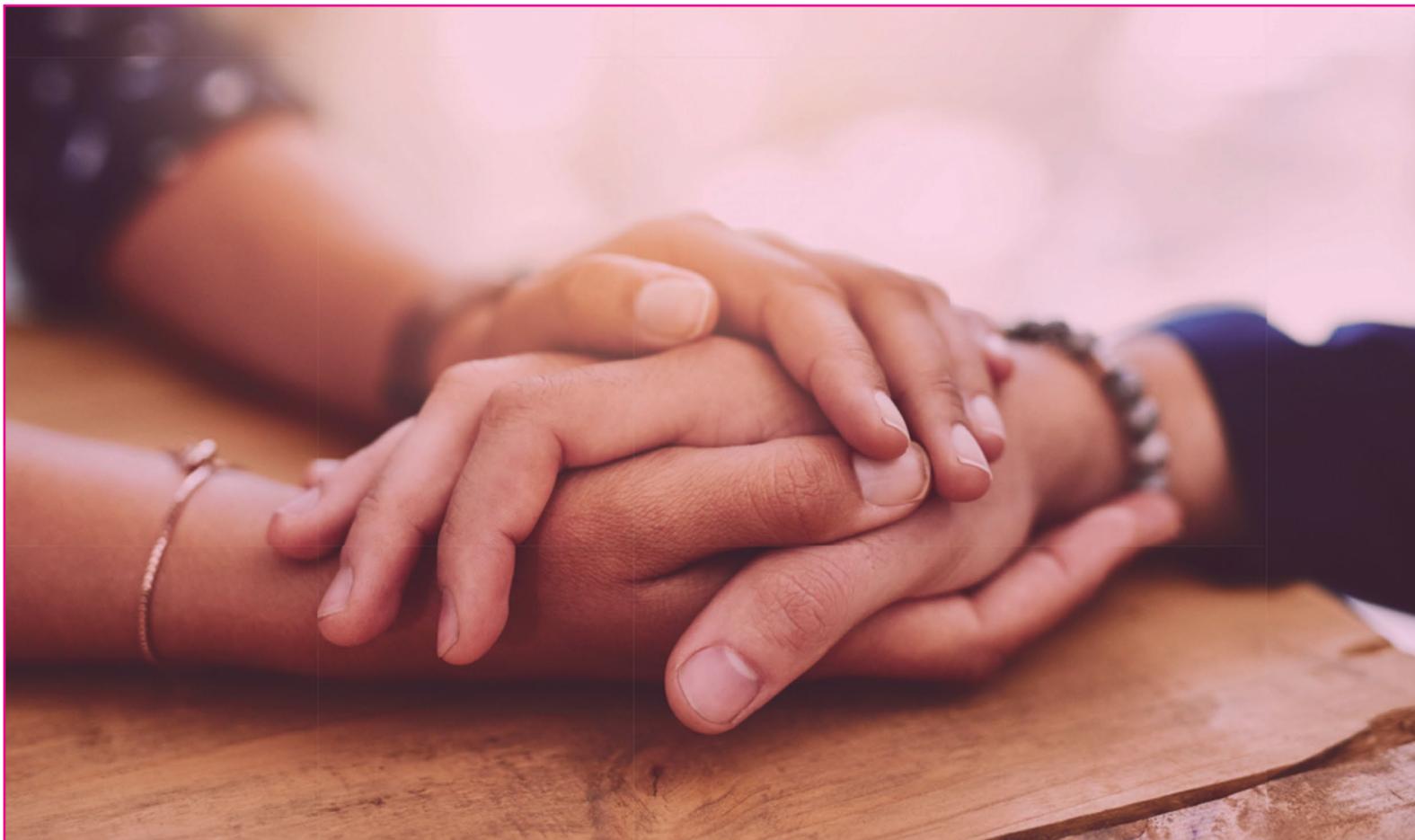


緊急時サポート



必要なときに 必要なサポートを

私たちの生活や地域社会に大きな影響を与える出来事があったとき、将来に不安を感じるのは当然のことです。



サポートが利用できます

- 経済的支援を見つける
- 災害救助を申請する
- 重要書類の差し替え方法を把握する
- カウンセラーとつながり、経験したことを話す
- その他



あなたとあなたの家族の安全を守るためのヒント

- 地元当局の最新情報や指示に耳を傾ける
- 必要に応じて避難する
- テキストメッセージやソーシャルメディアで家族と友人の無事を確認する
- 当局が安全であると発表した場合に限り自宅へ戻る
- がれきや地上に垂れ下がった電線に注意する
- 保険申請で使用するために、家屋や所有物への被害を写真に撮っておく



には、あなたや大切な人が利用できるさまざまなリソースがあります。

当社のクリティカルサポートセンターは、あなたが必要となときに必要な情報を提供します。メンタルヘルス、衝撃的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年のサポートなど、さまざまなトピックが用意されています。



衝撃的な出来事から立ち直るためにできること

他の人に相談する

友人や家族にサポートを求めましょう。これは、自然災害を乗り越えていく上で役立つ簡単な方法です。

メディア視聴のタイミングを選ぶ

メディアから離れることで、自身の健康やストレス管理など、重要な事柄に集中する時間ができます。

事実を正しく捉えておく

辛い経験から何を学んだかを考えましょう。視野を広げる上で役立つかもしれません。

自分の感情に注意を向ける

その時に自分が感じた気持ちを意識します。この自己認識は、自分の感情に対処する方法を学ぶための重要な第一歩です。

自分の健康に注意を向ける

定期的なエクササイズ*、健康的な食事、質の高い睡眠の重要性を忘れないようにしてください。

