

English	Japanese
What You Should Know	あなたが知るべきこと
When you are exposed to traumatic events, such as natural disaster, mass violence, or terrorism, be aware of how these events can affect you personally. Most people show signs of stress after the event. These signs are normal. Over time, as your life gets back to normal, they should decrease. After a stressful event, monitor your own physical and mental health. Know the signs of stress in yourself and your loved ones. Know how to relieve stress. And know when to get help.	自然災害、集団暴力、テロなどの衝撃的な出来事に遭った場合、これらの出来事があなた自身に及ぼす影響に注意しましょう。これらの出来事の後には多くの人々にストレスの兆候・危険信号が現れます。兆候が現れること自体は当然のことです。時間が経つにつれ、あなたの生活は普通に帰り、ストレスを示す兆候は少なくなります。ストレス度の高い出来事の後には特に自分自身の体及び精神の健全性をチェックしましょう。あなた自身だけでなく、家族や身近にいる人たちのストレスの兆候にも気をつけましょう。ストレス解消する方法を知り、特に助けが必要な時を自覚しましょう。
Know the Signs of Stress	ストレスの兆候・危険信号を知る
Your Behavior:	あなたの行動:
An increase or decrease in your energy and activity levels.	体で感じるエネルギーや実際の活動量が、極端に上がったり、下がったりする。
An increase in your alcohol, tobacco use, or use of illegal drugs.	アルコール、タバコ、または違法薬物の使用が増える。
An increase in irritability, with outbursts of anger and frequent arguing.	イライラすることが多くなり、怒りが爆発したり、頻繁に言い争いをする。
Having trouble relaxing or sleeping.	リラックスできず、不眠症になる。
Crying frequently.	頻繁に泣いてしまう。
Worrying excessively.	過度に心配してしまう。
Wanting to be alone most of the time.	一日中、一人でいたいと感じる。
Blaming other people for everything.	全てを他人のせいにしてしまう。
Having difficulty communicating or listening.	人に何かを伝えたり、人の言うことを聞くのが難しい。
Having difficulty giving or accepting help.	人を援助する事も、人からの援助を受けることも難しい。
Inability to feel pleasure or have fun.	嬉しいと感じたり、楽しいと感じることが出来ない。
Your Body:	あなたの身体:
Having stomach aches or diarrhea.	腹痛、下痢の症状がある。
Having headaches and other pains.	頭痛やその他の痛みがある。
Losing your appetite or eating too much.	食欲がない、または食べ過ぎ。

Sweating or having chills.	発汗する、または寒気がする。
Getting tremors or muscle twitches.	震えたり、筋肉が引きつったりする。
Being easily startled.	些細なことにもショックを感じる。
Your Emotions:	あなたの感情：
Being anxious or fearful.	心配したり怖がったりする。
Feeling depressed.	落ち込んでしまう。
Feeling guilty.	後ろめたさを感じる。
Feeling angry.	怒りがある。
Feeling heroic, euphoric, or invulnerable.	自分を勇敢に感じる。高揚感があり、傷つくことさえないような感覚がある。
Not caring about anything.	何も気にならないう。
Feeling overwhelmed by sadness.	悲しみに打ちのめされている。
Your Thinking:	あなたの思考：
Having trouble remembering things.	物事を覚えておくのが困難。
Feeling confused.	頭が混乱している。
Having trouble thinking clearly and concentrating.	明確に考えたり、集中することが困難。
Having difficulty making decisions.	物事を決めることが困難。
Know How To Relieve Stress	ストレス解消の方法を知る
You can manage and alleviate your stress by taking time to take care of yourself.	自分をいたわることで、ストレスに対処し、気持ちを和らげることができます。
Keep Yourself Healthy:	自身の健康を維持する：
Eat healthy foods, and drink water.	健康的な食物を食べ、水を飲む。
Avoid excessive amounts of caffeine and alcohol.	過度のカフェインやアルコールの摂取を控える。
Do not use tobacco or illegal drugs.	タバコや違法薬物を使わない。
Get enough sleep and rest.	睡眠や休息を充分に取る。
Get physical exercise.	運動をする。
Use Practical Ways To Relax:	実践可能な方法でリラックスする：
Relax your body often by things that work for you—take deep breaths, stretch, meditate, wash your face and hands, or engage in pleasurable hobbies.	自分にあつた方法で身体をリラックスさせましょう—深呼吸をする、ストレッチをする、瞑想、顔や手を洗う、趣味に没頭するなど。
Pace yourself between stressful activities, and do a fun thing after a hard task.	ストレス度の高い活動は間隔をあけて行い、一生懸命働いた後には楽しいことをしましょう。
Use time off to relax—eat a good meal, read, listen to music, take a bath, or talk to family.	休日にはリラックスのために使いましょう—おいしい食事、読書、音楽鑑賞、ゆったりとしたお風呂、家族との団欒など。
Talk about your feelings to loved ones and	あなたの感じていることを、家族や友達に頻繁

friends often.	に話しましょう。
Pay Attention to Your Body, Feelings, and Spirit:	あなたの体、感情、精神状態に注意を払う：
Recognize and heed early warning signs of stress.	ストレスの前兆を認識し注意しましょう。
Recognize how your own past experiences affect your way of handling this event, and think of how you handled past events.	遠い過去の経験でさえ、今回のあなたの考え方や行動に現れているかもしれません。過去の出来事において、あなたがどのような対応をしたかを思い出してみましょう。
Know that feeling stressed, depressed, guilty, or angry is common after a traumatic event.	衝撃的な出来事に遭った後、ストレスを感じたり、落ち込んだり、後ろめたさや怒りを感じるのは当然です。このことを理解しましょう。
Connect with other survivors of traumatic events or violent crime, many of whom may experience similar difficulties.	衝撃的な出来事や暴力的な犯罪に遭った他の生存者とつながりを持ちましょう。そのような人々の多くも、同じような困難を体験しているかもしれません。
Take time to renew your spirit through meditation, prayer, or helping others in need.	祈りや助けを必要としている他の人達を助けることで、気分転換を。
Have a Plan To Manage Your Tasks:	あなたの仕事をやり遂げるための計画を立てる：
Do the important things first. If necessary, find a safe place to stay. Tell family where you are and how they can contact you. Get water and food. If needed, get papers for your property, insurance, bank, medical records, and job qualifications from agencies if you lost them in the traumatic event. It may take time to feel like you've regained control over your life. Be patient with yourself and others.	大切なことから始めましょう。必要であれば、安全な滞在場所を見つけましょう。あなたの居場所と連絡方法を家族に知らせましょう。食物と水を手に入れましょう。今回の出来事で損失してしまったならば、不動産、保険、銀行、医療記録、資格証明の書類などの書類を、必要に応じて、取り寄せましょう。あなたが自分の生活を取り戻したと感じるまでには時間がかかるかもしれませんが、自分自身や他人に対して、あまり、あせらないように心がけてください。
Know When to Get Help	助けが必要な時を知る

<p>Sometimes things become so overwhelming that you need help from a mental health or substance abuse professional. If you or someone you know threatens to hurt or kill him/herself or another person; looks for ways to kill him/herself; talks or writes about death, dying, or suicide; feels rage, uncontrolled anger, or desires revenge; or shows signs of stress (listed on this page) for several days or weeks, GET HELP by calling one of the hotlines listed on the next page.</p>	<p>自分ではどうすることもできないことはあります。心のケアや、薬物乱用の専門家の助けが必要となることもあります。もしあなたやあなたの知人で、次のような人がいれば気をつけてください。自分や他人を傷つける可能性のある人、自殺をほのめかしている人、抑え切れないような怒りを持つ人、復讐願望を持つ人、本パンフレットにおいて紹介した数々の兆候・危険信号が数日または数週間続く人。以下で紹介するホットラインでは、相談を受け付けています。</p>
--	---

United States Based Resources

米国を本拠地とする相談窓口

<p>Western United States</p>	<p>米国西部</p>
<p>Asian Counseling and Referral Services 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144 Phone: (206) 695-7600 Website: www.acrs.org</p>	<p>アジアン カウンセリング アンド リファール サービス (Asian Counseling and Referral Services) 3639 Martin Luther King Jr. Way S, Seattle, WA 98144 電話 : (206) 695-7600 ウェブサイト : www.acrs.org</p>
<p>Asian Community Mental Health Services 310 8th Street, Suite 201, Oakland, CA 94607 Phone: (510) 451-6729 Website: www.acmhs.org</p>	<p>アジアンコミュニティ・メンタルヘルス サービス (Asian Community Mental Health Services) 310 8th Street, Suite 201, Oakland, CA 94607 電話 : (510) 451-6729 ウェブサイト : www.acmhs.org</p>
<p>Asian Pacific Development Center 1544 Elmira, Aurora, CO 80010 Phone: (303) 365-2959 Website: www.apdc.org</p>	<p>アジア・太平洋開発センター (Asian Pacific Development Center) 1544 Elmira, Aurora, CO 80010 電話 : (303) 365-2959 ウェブサイト : www.apdc.org</p>
<p>Asian Pacific Family Center 9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778</p>	<p>アジアンパシフィック・ファミリーセンター (Asian Pacific Family Center)</p>

<p>Phone: (626) 287-2988 Website: www.pacificclinics.org</p>	<p>9353 E Valley Blvd, Rosemead, CA 91778 電話 : (626) 287-2988 ウェブサイト : www.pacificclinics.org</p>
<p>Coalition for A Drug-Free Hawai`i 1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817 Phone: (808) 545-3228 Website: www.drugfreehawaii.org</p>	<p>ハワイ違法薬物追放連合 (Coalition for A Drug-Free Hawai`i) 1130 N. Nimitz Hwy., Suite A259, Honolulu, HI 96817 電話 : (808) 545-3228 ウェブサイト : www.drugfreehawaii.org</p>
<p>Hawaii Department of Mental Health The Adult Mental Health Division 1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813 Phone: (808) 586-4686 Website: www.amhd.org</p>	<p>ハワイ精神保健省 (Hawaii Department of Mental Health) 成人精神保健部 (The Adult Mental Health Division) 1250 Punchbowl Street, Room #256, Honolulu, HI 96813 電話 : (808) 586-4686 ウェブサイト : www.amhd.org</p>
<p>Little Tokyo Service Center 231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001 Phone: (213) 473-3030 Website: www.ltsc.org</p>	<p>リトル東京サービスセンター (Little Tokyo Service Center) 231 E Third St, Suite G-106, Los Angeles, CA 9001 電話 : (213) 473-3030 ウェブサイト : www.ltsc.org</p>
<p>National Asian American Pacific Islander Mental Health Association 1215 19th Street, Suite A, Denver, CO 80202 Phone: (303) 298-7910 Website: www.naapimha.org</p>	<p>ナショナル・アジアンアメリカン・パシフィックアイランダー精神衛生協会 (National Asian American Pacific Islander Mental Health Association) 1215 19th Street, Suite A, Denver, CO 80202 電話 : (303) 298-7910 ウェブサイト : www.naapimha.org</p>
<p>RAMS Inc. 3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121 Phone: (415) 668-5955 Website: www.ramsinc.org</p>	<p>RAMS Inc. 3626 Balboa Street, San Francisco, CA 94121 電話 : (415) 668-5955 ウェブサイト : www.ramsinc.org</p>
<p>The Union of Pan Asian Communities 1031 25th Street, San Diego, CA 92102 Phone: (619) 232-6454 Website: www.upacsd.com</p>	<p>アジア全域共同体連合 (The Union of Pan Asian Communities) 1031 25th Street, San Diego, CA 92102 電話 : (619) 232-6454 ウェブサイト : www.upacsd.com</p>

Eastern United States	米国東部
<p>Japanese American Citizens League 1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036 Phone: (202) 223-1240 Website: www.jacl.org</p>	<p>日系アメリカ人市民同盟 (Japanese American Citizens League) 1828 L Street NW, Suite 802, Washington, D.C. 20036 電話 : (202) 223-1240 ウェブサイト : www.jacl.org</p>
<p>Harvard Program in Refugee Trauma Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital 22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139 Phone: (617) 876-7879 Website: www.hpvt-cambridge.org</p>	<p>ハーバード難民トラウマプログラム (Harvard Program in Refugee Trauma) Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital 22 Putnam Avenue, Cambridge, MA 02139 電話 : (617) 876-7879 ウェブサイト : www.hpvt-cambridge.org</p>
<p>New York Coalition for Asian American Mental Health Two Bridges 275 Cherry Street, New York, NY 10002 Phone: (212) 720-4524 Website (Japanese): www.jassi.org Website (English): www.jassi.org/index_E.html</p>	<p>アジア系アメリカ人精神衛生ニューヨーク連合 (New York Coalition for Asian American Mental Health) Two Bridges 275 Cherry Street, New York, NY 10002 電話 : (212) 720-4524 ウェブサイト (日本語) : www.jassi.org ウェブサイト (英語) : www.jassi.org/index_E.html</p>
Information Clearinghouses	情報提供機関 (クリアリングハウス)
<p>National Mental Health Information Center (NMHIC) P.O. Box 42557, Washington, DC 20015 (800) 789-2647 (English and Español) (866) 889-2647 (TDD) www.mentalhealth.samhsa.gov</p>	<p>国立精神衛生情報センター (National Mental Health Information Center (NMHIC)) P.O. Box 42557, Washington, DC 20015 (800) 789-2647 (英語とスペイン語) (866) 889-2647 (聾啞者用通信機器) www.mentalhealth.samhsa.gov</p>
<p>National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345 (800) 729-6686 (English and Español) (800) 487-4889 (TDD) www.ncadi.samhsa.gov</p>	<p>全米アルコール・薬物情報センター (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)) P.O. Box 2345, Rockville, MD 20847-2345 (800) 729-6686 (英語とスペイン語) (800) 487-4889 (聾啞者用通信機器) www.ncadi.samhsa.gov</p>

Treatment Locators	治療機関の検索ガイド
<p>Mental Health Services Locator (800) 789-2647 (English and Español) (866) 889-2647 (TDD) www.mentalhealth.samhsa.gov/databases</p>	<p>精神保健サービス検索ガイド (Mental Health Services Locator) (800) 789-2647 (英語とスペイン語) (866) 889-2647 (聾啞者用通信機器) www.mentalhealth.samhsa.gov/databases</p>
<p>Substance Abuse Treatment Facility Locator (800) 662-HELP (4357) (Toll-Free, 24-Hour English and Español Treatment Referral Service) (800) 487-4889 (TDD) www.findtreatment.samhsa.gov</p>	<p>薬物乱用治療施設検索ガイド (Substance Abuse Treatment Facility Locator) (800) 662-HELP (4357) (フリーダイヤル、24 時 間 英語とスペイン語での治療照会サービ ス) (800) 487-4889 (聾啞者用通信機器) www.findtreatment.samhsa.gov</p>
Hotlines	ホットライン
<p>National Suicide Prevention Lifeline (800) 273-TALK (8255)</p>	<p>全米自殺防止ライフライン (National Suicide Prevention Lifeline) (800) 273-TALK (8255)</p>
<p>SAMHSA National Helpline (800) 662-HELP (4357) (English and Español) (800) 487-4889 (TDD)</p>	<p>薬物乱用・精神衛生管理庁全米ヘルプライン (SAMHSA National Helpline) (800) 662-HELP (4357) (英語とスペイン語) (800) 487-4889 (聾啞者用通信機器)</p>
<p>Workplace Helpline (800) WORKPLACE (967-5752) www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm</p>	<p>ワークプレイス・ヘルプライン (Workplace Helpline) (800) WORKPLACE (967-5752) www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm</p>
Japan Based Resources	日本を本拠地とする相談窓口
<p>Japanese Society of Certified Clinical Psychologists Hotline for the Care of the Heart Toll-Free: 0120-111-916 Web Site: http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93 Contact Address: 113-0033 Tokyo-to, Bunkyo-ku, Hongo 2-40-14- 401</p>	<p>日本臨床心理士会 心の相談緊急電話 フリーダイヤル 0120-111-916 ウェブサイト： http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=93 連絡先住所 〒113-0033 東京都文京区本郷 2-40-14-401</p>
<p>Japan Phone Call for Life Federation The website has a list of local phone numbers. Web Site: http://www.find-j.jp/zenkoku.html</p>	<p>日本いのちの電話連盟 全国都道府県のいのちの電話番号一覧 ウェブサイト：http://www.find-j.jp/zenkoku.html</p>

<p>Child Line The website has a list of local phone numbers. Web Site: http://www.childline.or.jp/supporter/ Contact Address: 162-0065 Tokyo-to, Shinjuku-ku, Sumiyoshi-cho 8-5 Akebono-Bashi Coop 2F</p>	<p>チャイルドライン 全国都道府県の電話チャイルドライン 全国都道府県チャイルドライン電話番号一覧 ウェブサイト： http://www.childline.or.jp/supporter/ 連絡先住所： 〒162-0065 東京都新宿区住吉町 8-5 曙橋コ ーポ 2階</p>
--	---



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov