



## 下記の項目で思い当たることはありませんか？

こんな場合もアフター DV である可能性が大変高いと思ってください。

### ♥ たとえば、こんな体の不調・・・

- 風邪をひきやすい
- 十分な眠りが得られない
- 食べても満腹感が感じられないまたは、食欲が出ない
- 疲れやすい
- 体調がすっきりせず、不調を抱えている

### ♥ たとえば、こんな生活面での不調・・・

- 新しい環境に馴染めない
- 仕事が続かない
- 物音に反応する
- おっくうになり、引きこもりがちになる
- 物覚えが悪く、覚えてもすぐに忘れる

### ♥ たとえば、こんなメンタル面での不調・・・

- やりたいことが無く、前向きになれない
- 自分が弱くなってしまったように感じる
- 思考が止まったように感じる
- 他の人と比べてしまい落ち込むことが多い
- のんびりとゆったり時間を過ごすことが出来ない
- 自分のことが嫌になる
- 意味もなく怒りが込み上げてくる
- 現実離れした不安感が付きまとう

### ♥ たとえば、こんな対人関係の不調・・・

- 他人に気を遣いすぎる
- 恋愛する気に慣れない
- 人を信じられない
- 同じような人を選ぶ
- 人間関係がうまくいかない