

災害後のこころと身体の変化について

・・・被災されたみなさまへ・・・

3月11日の午後に東日本大震災が発生しました。地震・津波・原発事故などこれまでの生活では考えたことのなかった体験をなさったと思います。このような大きな災害に遭った後には、心と身体にいろいろな変化が起こります。しかし、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

被災した人なら誰でも感じること

- 地震・津波・原発のことが怖くてたまらない。
- 大切なものを失った悲しみ、寂しさ。
- 自分をとても無力なものに感じる。
- どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り
- 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう。
- 将来に希望が持てず、不安だ。
- なにごとにも無関心、無感動になってしまうときがある。

身体に起こりやすい変化

- 疲れがとれない。
- 眠れない、悪夢をみる、朝早く目覚める。
- 物覚えが悪くなったり、集中できない。イライラする。
- 涙が止まらない。
- 吐き気、食欲不振、胃痛
- 下痢、便秘。
- 動悸、発汗、手足の冷え
- その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性格の変化など）

これらの反応は、ひどいショックを受けた時に誰にでも起こりうる正常な反応です。とくに恐怖心は、危険な状態に対する正常な反応です。これらの反応は、時間の経過とともに、徐々になくなります。

少しでも乗り越えやすくするために

1. **困っていることを安心できる人に率直に話しましょう。**
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです。話をただ聴いてもらい、同じ気持ちでいると感ずることができたら、お互いの安心感につながります。ただし、無理に話をする必要はありません。自分のペースをこころがけましょう。
2. **食事や睡眠など、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。**
生活の変化に備えて心身共に疲れを溜めないことが重要です。栄養バランスのとれた食事を取り、休養をしっかりと取るように心がけましょう。また、予定を詰め込まないように、余裕を持ったスケジュールを立てましょう。
3. **軽い運動を試みましょう。**
不安になったり、イライラした時、深呼吸したり、好きな音楽を聴いたり、散歩など軽く身体を動かしてみましょう。

注意すべきこと

1. このような時期には不注意による事故や怪我を起こしやすいので、普段よりも気をつけましょう。
2. あまり頑張りすぎないことです。燃え尽きてしまいます。

次のような場合は、早めに学生相談室や保健管理センターなどに相談しましょう。

1. この苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき
2. 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がないとき。
3. 家族や友人の心や身体の変化で、心配に思うとき。

主な相談先

① 学生相談室

電話：03-5978-5536

メールアドレス：yoshida.keiko@ac.jo

開室日時：月～金 10時～16時

カウンセラー（臨床心理士）

専任相談員 吉田恵子

非常勤相談員（火・木のみ） 渡辺あゆみ

学生相談室では、「ストレス解消」「安眠」「究極の眠れる CD」などの CD の貸し出しもしていますので、どうぞ気軽にご利用ください。

① 保健管理センター

電話：5978-5158

開室日時：月～金 10時～16時30分