

震災などの大きな出来事と学生生活



1. 震災関係のストレスの程度は、人それぞれです。

⇒周囲で勝手に決めつけないこと。

震災後のショックが続いていても、病気ということではなく、またその人の性格が弱いわけでもないことを、お互い理解しましょう。また、被災体験を話したい人もいれば話したくない人もいます。ぜひ相手の気持ちを尊重し、相手のほうから聞いてほしいと言われた時に、自分のできる範囲で応じましょう。

2. 震災被害の凄惨な状況の動画等の視聴を、人に強要することはやめましょう。

⇒興味本位の行動が、相手に大きなショックを与えることがあります。

またそういった視聴に対し、「気が進まない」「なんか、嫌だな」という気持ちが生じたら、それは自分のこころとからだからのアラームですので、大事にしましょう。

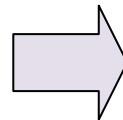
3. これからの過ごし方で大事なこと

- 日常生活の安定（リズムをつくる）
- 人とのつながりを大事に
- 震災のこころへの影響はみえにくい → お互いによるあたたかな見守りを大切に
- 相手のストレス、悲しみ、負担を決めつけない。人それぞれのプロセスがあることを理解する。



！二次被害をまねくような言動への注意！

「まだ怖がっているの？」
 「いつまで震災のことを言ってるの？」
 「落ち込んでいても何も変わらないよ」
 「大学に通えるだけでも幸せじゃない」



このような言葉は相手を傷つける可能性があります。
 こちらの勝手な都合での言葉かけはしないように、またこちらの思う対処の仕方を押し付けないように、注意しましょう。

4. もしこのようなことが思い当たったら、健康管理センター相談室まで相談ください。

- ・眠れない日が連続して1週間続いている。
- ・辛い記憶や体験が急によみがえり、身体が固まってしまう。
- ・自分の今の生活について、罪悪感を強く感じる。
- ・何をしてもこころが動かず、この場にいる実感が伴わない。
- ・気が張り詰めていて、些細なことでも反応してしまう。
- ・周囲に対する怒りを強く感じる事が、頻繁である。
- ・余震や大きな物音に対し、かなりの恐怖感や怯えを感じ、涙が出る。

健康管理センター相談室 カウンセラー（臨床心理士）

内丸キャンパス 畠山秀樹

矢巾キャンパス 藤澤美穂

相談申し込みは shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp まで（相談内容の秘密は守ります）