

震災などの大きな出来事に伴う悲しみとの付き合い方

1. 震災に伴う感情はそれぞれ違います。またそのストレスの反応も人それぞれです。

例えば… 夏過ぎてからつらい感情が強まってきた
 年末年始に被災した実家地域に帰るのが憂うつだ
 震災のことを内陸の人に忘れられているようでつらい

→このような気持ちを抱えていたとしても、それは当り前のことです。

その気持ちを一人で抱え込みすぎないことが大切です。信頼できる人に話をすることはとても効果があります。また相談室もぜひ利用してください。

2. 大切な人をなくしたこと、大切なものをなくしたことに伴う悲しみ

死別や喪失を体験した後に生じる特有の心理的な反応を悲嘆といいます。

今回の東日本大震災は、人命、住居、地域、財産などの喪失が大きく、そのぶん悲嘆を抱えている人が多いことが特徴のひとつです。

<悲嘆の反応>

〔身体〕 食欲不振、頭痛、不眠、疲労、息苦しさ、息切れ、めまい、口の渇き など

〔感情〕 悲哀、恐怖、不安、罪責感、怒り、麻痺、無力感、倦怠感、孤独感、思慕 など

〔認知〕 記憶障害、集中困難、物事の決められなさ、混乱、亡くなった人を感じる など

〔行動〕 泣く、放心状態になる、他の人から距離を置く、日常的な出来事に興味を失う など

これら悲嘆のつらさは、災害があった日、大切なひとの命日、大切なひとの誕生日、クリスマスや年末年始などのお祝いごとの時に強まることがあります。

そのことを理解するだけでも、つらさをやわらげるのに役立ちます。

3. 大切なひと・ものをなくした人の周りの方に理解してほしいこと

悲嘆のつらさを強める要因として、周囲からの間違った接し方による二次被害があげられます。ぜひお互いに理解し、さらなる傷つきをもたらさないようにしましょう。

- 1) 悲しみを無理に抑えさせる、または無理に表出させることはしないこと
- 2) 一人ひとりの悲嘆の違いを理解し、その人なりの対処を尊重しましょう
- 3) 少しずつ生活に楽しみを見いだせるようにお手伝いしてください
- 4) 気遣っていることや心配していることをそっと伝えることは、大きな支えになります

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。

- ・自分の今の生活について、罪悪感を強く感じる
- ・周囲に対する怒りを強く感じるものが、頻繁である
- ・喪失について考えると、痛みを伴うほどの苦しさ・辛さがあり、日常生活に支障がある など

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）

