

震災を受け、私たち一人一人が今自分にできることを考えています。学生の中には、長期休暇に被災地へ赴き、ボランティア活動をする人も多いでしょう。

惨事ストレスという言葉を知っていますか。大きな災害にあったり、災害の現場で活動することによって、からだや気持ちの様々な変化（ストレス反応）

のことで、あらわれかたや強さは様々ですが、災害に何らかの立場で触れた人には誰でも起こります。異常事態を受けたからだや心が回復しようとしているのです。

たとえば、被災地で活動をした人に現れやすい反応に以下のようなものがあります。

①興奮状態が続く（気持ちが落ち着かず寝付けないなど）、②体験を思い出す（フラッシュバック）  
③思い出し、夢に見たりする、④身体の不調（眠れなくなる、頭痛や肩こ

り、めまい、疲れやすくなる）、他にも様々な反応があるでしょう。

普通、惨事ストレスは時間とともに消えていきますが、長く続いて普段の学業や生活に支障が出ることもあります。帰宅してしばらくしてからストレスを感じ始めることもあります。そんなときには、カウンセリングや治療の助け

を借りることをおすすめします。学生相談室ではカウンセリングや医療機関の紹介を行っています。

ボランティア活動から帰ってきた学生には、ゆっくり休養をとることをすすめたり、一緒に過ごす時間をつくったり、現場で起こった

ことや感じたことなどを聴いてあげてください。学生の尊い活動が、被災した多くの人の助けになるだけでなく、学生自身にとっても意味のある体験となるよう願っています。

〔参考〕災害ボランティアの惨事ストレス プチガイド（監修：岡野谷純、松井豊／協力：災害援助研究会）

学 生 相 談 室

だ よ り 73

カウンセラー 奥野光