

東日本大震災から半年が過ぎました。大学は後期が始まり、気持ちを切り替えられる学生がいる一方で、災害直後の反応が続いている学生も少なくありません。

事件や事故、災害に遭遇したり、それらの映像を見続けたりすることで、左記のような反応が生じる場合があります。

「こころの反応」

災害のことばかり考えたり、話したり、夢に見たりする。災害の話題を極端に避ける。緊張や不安、怒り。ゆううつ感や罪悪感、意欲低下。

「からだの反応」

頭痛、胃腸の不調。めまい、だるさ。不眠、過眠。

「行動の反応」

災害に遭遇した場所を避ける。外出や人を避ける。興奮して活動しすぎる。アルコールの量が増える。ミスや対人トラブルが増える。

このような反応が生じるのはごく自然なことで、性格の問題や精神の異常ではありません。だいたい、数日から四週間以内に自然におさまるものですが、大災害の場台、数カ月以上続く人も少なくあ

りません。災害から半年を過ぎると、回復に個人差が大きくなり、反応が続いている人は孤独感や引け目、焦りを感じる場合があります。

学生の多くはまだ若く、危機に対して敏感に心が反応します。どうぞ、しっかりと目配りをしてください。こういったときは、自分

学 生 相 談 室
だ よ り 74
カウンセラー 阿部 千香子

の気持ちを安心できる相手に話すことで楽になっていきます。しかし、無理に話すとかえってつらくなる場合もあります。話を無理に訊き出そうとはせず、穏やかな態度でそばにいて、支えになりたいと言う気持ちを伝えましょう。話しだ

したら、安易な励ましや否定は控え、語るままに静かに聴きましょう。音楽を聴く、よい香りを嗅ぐなども、心身を落ち着かせてくれます。

長く続いている場合や日常生活に支障が出るほど反応が強い場合は、治療が必要になることもあります。その際は学生相談室へご相談ください。