

大震災の後. . . こんなことで困っていませんか？

東日本大震災から少し時間が経過しましたが、今回の震災と原発事故は私達の生活に大きな変化をもたらしていますので、今も以下のようなことで困ったり不安がある人もいるかもしれません。これらは災害の被災者となった多くの人に起こることです。

生活の不安・家族の心配

例：経済的に大学生活を続けられるか不安・家族のことが心配で頭から離れない

気持ちが不安定

例：イライラして怒りっぽくなっている・勉強に集中できない・泣いてばかりいる・感情がマヒしている

身体の不調

例：よく眠れない・食欲がない・食べ過ぎてしまう・持病が悪化した



話題を避ける

例：思い出すような人や場所を避けたり、テレビを観ないようにしている・震災のことは話さないようにしている

頭から離れない

例：震災のことが頭から離れない・夢をよくみる・思い出すと苦しくなる

罪悪感

例：自分がこうしていることを申し訳なく思う・自分が死ねばよかったと思う・楽しそうにしている人を見ると怒りがわく

意欲がわかない

例：大学に行く気がしない・趣味や娯楽もしたくなくなった・友達とも話すのが面倒

早く元気になるには

これらは人間の自然な反応なので、多くの場合は時間とともにやわらいでいきますが、以下のようなことに気をつけましょう

■自分の気持ちや考えを抑え込まずに話しましょう。身近な人に話しづらければ保健管理センターの学生相談室へぜひ来てください

■閉じこもらずに、以前と同じスケジュール、生活リズムを守るように意識しましょう

■考えこんだり、気持ちが不安定になりそうな時は、今できる範囲でいいので気分転換をしましょう。右記の呼吸法も試してみてください

リラックスするための呼吸法

1. 鼻からゆっくり息を吸ってください —ひとつ、ふたつ みつつ— 肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
2. 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。今度は口からゆっくり息をはきます —ひとつ、ふたつ、みつつ— 肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
3. 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
4. ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
5. 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。