

震災で大切なものを失った学生の皆さんへ

家族、友人、家、財産、故郷. . . 多くの方が今回の震災で大切にしていたものを突然失いました。このような災害による喪失体験をした時の心の動きや起こりやすい問題、その対処法について以下に記します。

心の動きや問題

*数ヶ月、1年以上経ってから気持ちが沈んできたり、日常生活に影響が出てくることもよくあります。

■憂うつ・悲しみ

例：悲しくて泣いてばかりいる 気分が落ち込んでやる気が起きない 亡くなった人のことが頭から離れない 誰とも話したくない 死んでしまいたい

■不安・怒り・後悔

例：大学を続けられるか不安 家族の生活のことが心配 行き場のない怒りがわいてくる つい周囲の人にあたってしまう 「あの時こうすればよかった」と後悔の思いでいっぱいになる

■大学生活や身体への影響

例：講義や研究室に行かずにアパートに閉じこもるようになってきた 楽しかったはずのサークルやアルバイトもしたくなくなった 友人から連絡をもらっても返事をしなくなった よく眠れなくなったり食欲がなくなっている

少しずつ立ち直っていくために

■大切なものを失ったわけですから普通でいられないのは当然です。立ち直るペースは人によって違いますので自分だけが取り残されていると焦る必要はありません。

■以前と同じスケジュール、生活リズムを守るようにしましょう。元気なふりをして頑張りすぎたり、逆に閉じこもってばかりいないようにしましょう。

■自分の気持ちや考えを抑え込まずに話すことで整理できるかもしれません。しかし家族など身近な人だからこそ話せないことも多いと思います。保健管理センターの学生相談室へぜひ話にいらしてください。

■「自分は大丈夫だけど、家族や友達がつらそうな様子でとても心配」という方もご相談ください。

