



東日本大震災や
原発事故に
実家が被災された
学生のみなさんへ

岩手大学は3.11を忘れていません。

困った時は相談してください。

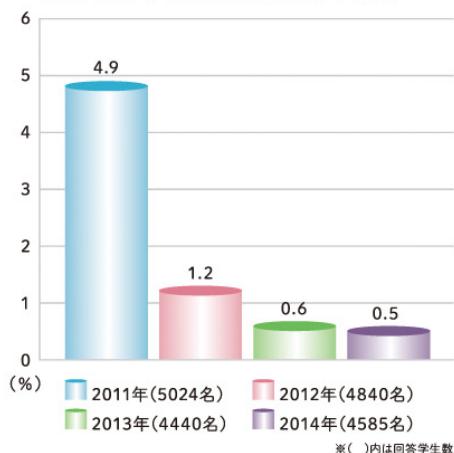
岩手大学保健管理センター

本冊子の作成は、平成26年度科学研究費(基盤C)課題番号:24500807「東日本大震災被災大学生の
トラウマティック・ストレス回復過程に関する研究」の助成を受けた。

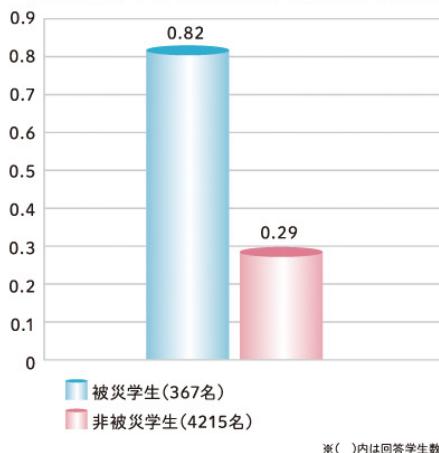
現在も震災の記憶に悩んでいる岩手大学生がいます

保健管理センターでは、震災が発生した2011年から、毎年の健康診断時にアンケート調査を全学生を対象に4回行いました。下の図のとおり、震災から3年が経っても、少數ではありますがPTSDの疑いがあるほど震災の記憶をうまく整理できないいる学生が見いだされ、実家が被災した方ほどそのような傾向が見られました。

■図1
PTSDの疑いがあると判定された学生の割合



■図2
被災の有無によるPTSD傾向の平均値の違い (2014年調査)

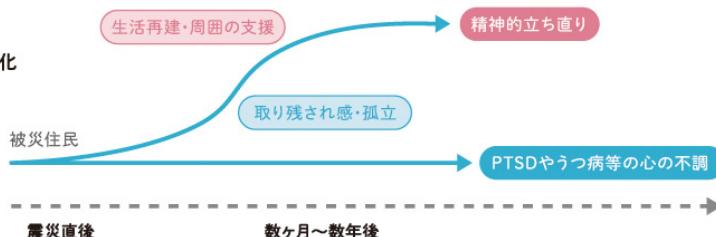


PTSD(心的外傷後ストレス障害):生命に関わるほどの出来事を経験したり、そうした出来事を目撃する等の苦痛な体験をした後、その出来事の記憶が突然よみがえったり、出来事に関連する場所や人間等を避けたり、神経が過敏になってイライラしてしまう等の症状が長期にわたって続き、そのためには日常生活に支障をきたしてしまう精神疾患です。

実家の生活再建や家族について心配なことはありませんか

右の図のように、時間の経過とともに、同じ被災した家庭でも生活の再建のベースや精神的回復に較差が生じてきます。あなたは元気でも、被災・避難している実家や家族について心配なことはありませんか?

■図3
時間の経過による
被災者の回復の2極分化
(加藤他、2006をもとに作成)



学生のみなさんによくある悩みや疑問です

Q

テレビで震災の映像を見たり被災した方の話を聞くと、今でも涙がでたり、テレビを消してしまうのですが、私は弱い人間なのでしょうか。

A

あなたにとって、それだけ震災体験が心に刻まれているということだと思いますが、時間が経っても、ふとしたことで記憶や感情がよみがえることは誰にでもあることです。日 常は上手にしまっておけているなら、弱い人間でも、ましてやPTSDというわけではありません。

Q

出身の被災(避難)地域を離れて入学しました。新しい友達と出会い、勉強やサークルが 楽しくて、正直故郷のことを忘れている自分がいます。家族や地元の人達は今でも不自 由な暮らしをしているのにいいのでしょうか。

A

経験を忘れないことも、忘れることも、両方とも私達が生きていくには必要な力です。 ありのままに、忘れたり思い出したりしながら、大学生活で自分を成長させて、将来、 故郷とまた交わる機会があったら、その時にあなたができることで貢献すればよいと 思います。

Q

同級生から、被災(避難)地域出身だとわかると、「大丈夫だった?」と必ず聞かれま す。仕方がないとはわかっていますが、被災したことを話すと気まずい感じになるし、 特別な目で見られるのが嫌です。

A

同じことを何度も聞かれるのは面倒ですし、大学の友達に「気の毒な被災者」とは見ら れたくないですよね。そういう周囲に抗議したり腹を立てるのではなく、慣れていって、 いい意味で「適当に流して」応対できるようになる学生さんが多いように感じます。

Q

被災(避難)地域出身で、震災復興支援や原発事故に関心があります。地元の友達と 話せるのですが、大学の友達はそういうことに关心がないようで、話すとひかれてしま ます。

A

大学でもこれから関心を同じくする親友と出会えるかもしれませんが、無理して話さな くてもいいですし、ましてや関心が違う自分を責めないでください。学内外に支援につい て考えたり活動するグループがありますので、参加してはいかがでしょうか。

Q

授業で被災地に行ったのですが、私には重すぎたというか、避難所にいた当時の記憶が よみがえって具合が悪くなりました。大学で震災復興や原発事故のことを取り上げるの は良いことですが、これからも同じように具合が悪くならないかと心配です。

A

上に書きましたが、時間が経っても記憶や感情がよみがえることは誰にでもあることで す。ただ、「また具合が悪くならないか」という不安が強すぎて余計に具合が悪くなると いけません。相談にのりますので学生相談室にいらしてください。

困ったり迷ったら相談してください

学費などの
経済的なことで
心配がある

本学では、授業料の減免等、被災された学生の家庭への経済支援を行っています。内容については、大学のウェブサイトの「在学生・保護者の方」のページの「東日本大震災により被災された学生の方への経済支援について」をご覧ください。詳細についての説明は、学生センターA棟学生支援課・奨学グループ(6番窓口)までどうぞ。

震災復興の
ボランティアに
関心がある

本学では、「岩手大学三陸復興サポート学生委員会」を組織して、学生のボランティア活動や他団体との交流をコーディネートしています。活動内容は委員会のフェイスブックをご覧ください。ボランティア活動に関する説明会は定期的に行っており、詳しくは学生センターA棟学生支援課・学生支援グループ(7・8番窓口)までどうぞ。

自分の気持ちや
人間関係のことでの
悩みがある

保健管理センター・学生相談室にいらしてください。大学生活に関するあらゆる相談に応じていますので、震災に関係がないことでもけっこうですし、「とくに悩んでいないが話を聞いてほしい」でも大丈夫です。毎年、べ約2000名の学生の皆さんのが利用しています。もちろん相談の秘密は守ります。

■カウンセラー(臨床心理士)

早坂 浩志(はやさか ひろし) 立原 聖子(たちはら セイコ)

■場所／学生センターA棟2階

保健管理センター学生相談室

■相談受付時間／月～金の9:00～17:00

■申し込み方法／できるだけ電話かメールで予約してください

電話：019-621-6073

メール：gakusou@iwate-u.ac.jp

