

震災により心身に不安を感じている学生の皆さまへ

「心と体を守るためのヒント」

◆ 今、あなたに起きているかもしれないこと ◆

大きな災害を経験した直後から数週間にわたり、私たちの心と体には以下のような変化や反応が現れることがあります。



心の反応	体の反応	行動・その他の反応
突然不安になる、イライラする	眠れない、途中で目が覚める	些細なことで怒ってしまう
感情が麻痺したように感じる	食欲がない、または食べ過ぎる	誰とも話したくなくなる
震災の光景がフラッシュバックする	頭痛、めまい、動悸、吐き気	逆に、常に誰かといないと不安になる

これらは「異常な事態に対する、人間の正常な反応」です。あなたが弱いからでも、おかしくなってしまったからでもありません。

これらの多くは、時間が経ち、安全な環境で休息をとることで少しずつ和らいでいきます。

◆ 心と体を守るための工夫 ◆

・ 情報を遮断する時間を作る

ニュースや SNS で被害の状況や映像を見続けると、無意識のうちに不安や疲労が強まることがあります。意識してスマートフォンやテレビから離れる時間を作りましょう。

・ 「いつも通り」を少しでも保つ

可能であれば、食事をする、同じ時間に寝るなど、生活のリズムについて、日常のルーティンを少しでも維持することが心の安定と回復に繋がります。

・ 無理に明るく振る舞わない

感情を押し殺さず、つらい時は「つらい」と感じて大丈夫です。

その他…

・ 大学に関する手続き(学業や経済面)での不安について

履修関係、経済的な支援など、学業のことは後からでも調整が可能なが多くあります。まずはご自身の安心を第一に考えてください。その上でホームページやポータルサイト等の情報をしっかり取得しましょう。どこに相談して良いか分からない時は、なんでも相談室から適切な窓口にお繋ぎ出来ます。

皆さんの安全と、一日も早い平穏な日々の回復を心よりお祈りしております。つらい時、不安な時は、周囲の安心できる人たちに相談し、一人で抱えないようにしましょう。

なんでも相談室