

突然、身近で衝撃的な出来事に遭われた方へお伝えしたいこと 2018.9.

学生相談総合センター／保健センター



身近で事故や事件、災害などが起こると、その衝撃によって、人によって差はあるものの多かれ少なかれ私たちの心身に何らかの影響が与えられます。一時的に体や気持ちがいつもと違う状態になることもあるかもしれません。皆さんがこれからの学生生活をつつがなく送れるように、いくつかの留意点をお伝えします。

1. 起こる変化

突然の出来事への自然で正常な変化です。時間とともに徐々に回復が可能です。

☆体に起こること

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眠れない、熟睡できない | <input type="checkbox"/> 夢見が悪い | <input type="checkbox"/> 過呼吸 |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> いつもぼんやりしている |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 集中力が落ちる | <input type="checkbox"/> 息苦しさ |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 落ち着かない | <input type="checkbox"/> 忘れやすくなる |

☆行動に起こること

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 今まで普通にできていたことが難しくなる | <input type="checkbox"/> 周りの人が信じられなくなる |
| <input type="checkbox"/> 人と会うのを避ける | <input type="checkbox"/> ちょっとした物音や刺激にびくっとする |
| <input type="checkbox"/> 思い出すことを避ける | |

☆心に起こること

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 悲しくてたまらない | <input type="checkbox"/> 不安でたまらない |
| <input type="checkbox"/> 「なぜ?」「どうして?」と絶えず自問してしまう | <input type="checkbox"/> 落ち着かない |
| <input type="checkbox"/> 自分は何もできなかったという自責感 | <input type="checkbox"/> いらいらする |
| <input type="checkbox"/> 一人でいるのが怖い | <input type="checkbox"/> 感情が不安定になる |
| <input type="checkbox"/> 亡くなった人のことをしばしば思い出す | <input type="checkbox"/> 感情を感じなくなる |

Survivor's guilt：生存した人、事故に遭わなかった人が生き残ったことで罪悪感を覚える

特に亡くなられた方や大きな被害に遭われた方と以下のような共通点がある方は自分を労わってください。

- * 物理的に近い方：家が近い、所属・学年・サークルが同じ
- * 情緒的に近い方：仲良しだった
- * 時間的に近い方：同じ時期に他にも衝撃的なことを受けていた、過去に同じような経験がある

2. どのように過ごすか？

☆あなた自身が一番落ちつき、くつろげることを大事にしましょう

- * 信頼できる人や支えになってくれる人を見つけましょう。身近な人だけでなく、専門の相談機関も考慮に入れましょう。
- * あなたが安全と思われる場合には、感情をありのままに表出して、気持ちが治まるまで何度でも話してみましょ。様々な偏見や誤解などにより、事故や死について触れてはいけないことと一般的には受けとめられていますが、話をしたいという気持ちを封じこめないようにしましょう。
- * 話したくない時は無理に話さないようにしましょう。
- * 「早く元気になろう」「早く忘れよう」などと無理は避けましょ。
- * 心身の不調が長引く場合は、相談機関に行ってみましょ。
- * 人によって、普段どおりの心身の状態への戻り方や亡くなった方への思いや気持ちの整理への時間は違いましょ。自分のペースで生活を送りましょ。
- * 日常生活で面白いことに笑ったり、楽しむことは不謹慎ではありません。楽しんだり、リラックスすることは回復のためには大切です。

3. 周囲の人ができること

- * 悲嘆からの回復には時間がかかることを理解してください。あるいは人によって温度差もあることを理解してください。
- * 誰かがその出来事について話したい時はゆっくり時間をかけて傾聴してください。話す人はあなたに答えを求めているのではなく、まずは気持ちを理解してもらいたいことが多いです。しかし、聞き手のあなた自身が話を聞くのが辛くなる時は無理をしないようにしてください。

4. 心と体にとって良いこと一簡易リラクゼーションの方法

☆イメージ呼吸法

1. いすに深くゆったりと座る。
2. お腹に手を当てる。
3. ゆっくりと深く、音をたてないで鼻から息を吸い込み、口からゆっくりと吐き出す。
4. くりかえす。
5. できれば、お腹がふくらんだり、へこんだりするよう意識する。(腹式呼吸)
6. 呼吸は1分間に12~16回くらいのペースで行う。

ワンポイントアドバイス

- ▶ 自分にとって気持ちの良い音楽をかけながら
- ▶ リラックスするイメージを頭に思い浮かべながら
- ▶ 息を吐く時、心や体にある不快感などを一緒に吐き出すイメージで



5. 相談機関（2018年9月現在）

<学内>

☆学生相談総合センター

- ・ 学生相談室（高等教育推進機構 1階 N110）

月～金：10:00～17:00（予約をお勧めします）

電話予約：011-706-7463

メール予約：gakusou-yoyaku@academic.hokudai.ac.jp

臨床心理士（カウンセラー）が相談を担当します。



・ 留学生相談室

Hokkaido University Institute for International Collaboration (IIC) Counseling Services

Phone: (+81) (0)90-5224-0365

Email: counseling@oia.hokudai.ac.jp

☆保健センター（体育館南隣）

月～金：受付時間；13:00～15:30（予約制です）

電話予約：011-706-5418

精神科医が精神衛生相談を行います（月・水・金：朝倉医師，火・木：三井医師）。

診察後，必要に応じ，カウンセラーがカウンセリングを行います。



☆各学部相談室

- ・ 工学系部局なんでも相談室
- ・ 文学部・法学部学生相談室
- ・ 国際広報メディア・観光学院学生相談室
- ・ 理学研究院学生生活相談室
- ・ 函館キャンパス学生相談室

ご不明な点や質問，相談など
ありましたら，学生相談室や
保健センターにご連絡ください。

<学外>

☆北海道いのちの電話（24時間） 011-231-4343

☆札幌こころのセンター（対象：札幌市民）

- ・ こころの健康づくり電話相談 011-622-0556 平日 8:45～17:15

☆北海道立精神保健センター（対象：札幌市以外の北海道民）

- ・ こころの健康電話相談 0570-064556 平日 9:00～21:00，土日祝 10:00～16:00
- ・ こころの健康メール相談

☆(財)日本臨床心理士会 臨床センター

- ・ 定例電話相談 03-3813-9990 月/水/金 9:00～12:00
月～金 19:00～21:00



<参考資料>

* 日本トラウマティックストレス学会 <http://www.jstss.org/>

* [http://www.jstss.org/wp/wp-content/uploads/2014/07/IES-R 日本語版と説明書 2014.pdf](http://www.jstss.org/wp/wp-content/uploads/2014/07/IES-R%20日本語版と説明書2014.pdf)