

～災害ボランティアに参加される皆様へ～



この度の北海道胆振東部地震の被災地へボランティア活動で赴く皆さまの中には、ご自身が被災されている方もいらっしゃるかと思います。ボランティア精神に敬意を表します。

さて、被災地などでの支援活動に参加することは、その後の人生にも大きな影響を与えるかけがえのない経験となることがあります。

しかし時には、日常生活に戻った後、被災地の体験により、身体や気持ちにさまざまなマイナスの変化が起こることもあります。たとえば、①睡眠が難しい・早い時間に目が覚める。②現地のことを思い出すような情報を避けたい。③思い出す・夢に見る。④気持ちが落ち込む・ふさぐ。⑤言葉にする気になれない。など、他にも色々な変化が起きます。このようなことは大きな体験の際に誰にでも起こりうる変化です。

学生相談総合センターおよび保健センターでは、災害ボランティアに参加された皆様が、「なんだか苦しい」「どうもいつもの自分に戻れない」などとお感じの場合には、いつでもお話を伺いたいと思います。どうぞお気軽にお訪ねください。

連絡先は以下の通りです。直接お越し頂いて予約をするか、あるいは電話による予約をお願いいたします。

◎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

- 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：13:00～15:30（予約制です）

電話予約：011-706-5418