

保健管理センターから学生の皆さまへ

不意の出来事が起こったときのこころのケア

●身の安全を脅かすような出来事があつたとき、私たちに起こること

思いがけない災害・事故・事件が身近で起こったとき、そのショックから人のこころは傷つき、心身への影響が出ることがあります。また、身近ではなくても、報道を見たり、イメージを思い浮かべることがストレスとなって、心身にさまざまな反応が出ることもあります。影響の受け方は人によって異なりますが、そういった反応が出ることは自然なことです。

危機的な状況で起こりうる反応

○情緒面

悲しみ、怒り、恐れ、不安、空虚感、無力感、緊張感、気分のむら、無気力、興奮、抑うつ、いらいら、罪悪感、孤独感、絶望感 など

○身体面

頭痛、腹痛、倦怠感、めまい、食欲不振、不眠や過眠、動悸、のどや胸のつかえ、息苦しさ、震え、首・肩・背中などのこりや痛み、吐き気や嘔吐、発熱、発汗 など

○行動面

落ち着きがなくなる、集中できない、記憶力が落ちる、考えたり判断したりが難しくなる、怖かった体験や不安を繰り返し話す、何も話せなくなる、何事もなかったように振る舞う、緊張を和らげようとしてお酒やタバコが増える、現場に近づくことを避ける など

○社会面

誰かにしがみつきたくなる、ひきこもる、自分が大切にされていないと感じる、人に当たってしまう、自分の気持ちをうまく伝えられない、本当の気持ちを隠してしまう、誰とも関わりたくないと思う、自分がかんばって人を支えなければと思う など

●傷ついたところの回復

安全が脅かされている状況では、まずは、身の安全の確保、衣食住の調達、けがや病気の治療といった実際的な対応を最優先してください。一人でいることが不安なときは、安心できる人のそばで過ごすようにしてください。

人のところには、ショックを受けたときにそれを押し戻せる弾力性（レジリエンス）が備わっています。安全で落ち着いた環境が得られ、安心感が戻ってくるとともに、出来事による心身の不調は徐々に回復していきます。

●回復するまでに大切にしたいこと

ところが少しずつ安定を取り戻していくまでの間、可能な範囲で規則正しい生活リズムをキープし、身の回りのことをなるべくきちんとするように心がけることが、気持ちの安定につながります。一方で、頑張りすぎないことも大切で、定期的いきちんと休息をとることも意識してください。

不安な気持ちや苦痛などは、我慢するばかりではなく、周りの人にそのことを伝えることが助けになることもあります。「分かってもらえた」「自分だけじゃない」と思えることで気持ちが少し楽になったり、人と人がつながって支え合うことで心の安定が得られることがあります。

●つらいときは我慢せず、援助を求めましょう

心身の状態がなかなか回復しないときは、一人で我慢せずに、身近な人、教職員、医師、カウンセラーなどに相談してみましょう。保健管理センターの心の健康相談では、原則、守秘義務に留意しながら心身の相談ができます。どうぞ身近な拠り所として利用してみてください。また、学外にも厚労省が薦めるいくつかの NPO 法人（非営利）の相談窓口がありますので下記 URL にアクセスしてください。

学外のことろのケア相談窓口

まもろうよ ところ（厚生労働省・相談先案内）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

京都府立医科大学 保健管理センター 電話番号：075 - 251 - 5080 受付時間：平日 8：30～16：00
--