

教員の皆さま

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り異なりますが、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、自分ががんばって人を支えなければと思う など

●傷ついたこころの回復

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。

人のこころには、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

こ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。

●不意の出来事を経験した学生たちへの関わりについて

目の前の学生を見守っていく

- ・被害の大きさと心に受ける衝撃は、必ずしも比例するとは限りません。また、ストレス反応は様々ですので、表面上は元気そうに見えても、心の中は違っているということもあります。被害の大小や表面上の様子に関わらず、目を配っていくことが大切になります。
- ・気になる学生がいた場合、相手の様子を見ながら穏やかに話してください。「何か手助けできることはないか」と尋ね、落ち着いて支持的な態度で接します。そのような態度で、ただそばにいただけでも安心感が与えられます。
- ・不調な状態が続く場合や以前からあった心身の疾患や問題が悪化する場合は、医師や心理士などの専門家に相談することをお勧めします。

学生話を聴く

- ・出来事について、自分から話そうとする学生や話したいという学生がいた場合は、安心して話せる体験をしてもらえるように配慮してください。落ち着いて話せる場所を選んだり、誰にでも話すのではなく、限られた、決まった人に話すように伝えます。
- ・出来事について自分から話そうとする学生がいた場合、自然に出てくる話に耳を傾けてください。その際、相手の話したいことを遮らず、質問しすぎず、しっかり聴きます。判断や意味づけをせずに、相手のペースに添いながら一通り聴いてください。
- ・自分の経験や気持ちを語り、それを受け止めてもらうこと自体に辛さを軽減する効果がありますので、「その場でアドバイスをしなければ」「解決方法を提示しなくては」と考える必要はありません。相手が対処方法を求めるのであれば、一緒にできることを考えたり、相手が知らない情報で有益なものは提供するようにします。
- ・相手が話したくなさそうなときは、無理に話させないようにします。辛い経

験は、信頼関係の中で自然に話す気持ちになったときに表現されることが大事です。「話したくなかったときにいつでも聴く」と伝えておきます。

●教員の皆さまご自身のケアについて

- ・様々な対応に追われ、オーバーワークにならないように気を付けてください。また、「自分が頑張らなければ」と思うあまり、自分が受けたショックが後回しになったり、自分の気持ちが置いてきぼりになることがあります。知らないうちに自分を責めてしまったり、自分のしていることが正しいのか不安になったりもしがちです。ものの見方や考え方が狭くなり、自分自身を追いつめてしまわないよう、休めるときにはしっかり休んで、エネルギーを蓄えましょう。
- ・毎日の学生対応について、お互いに労いの言葉を掛け合うこともとても大切です。それぞれがひとりで背負い込まないような職場の環境づくりを心がけましょう。
- ・安定した援助を提供していくために、学生のケアをする側の教員の皆さまにもケアが大切です。仲間や家族など信頼をおける人に支えてもらうようにしてください。怒り、悲しみ、落胆、無力感などを話すことは大切なことです。家族、同僚、管理職、カウンセラー、外部機関など、安心して話せる場所を探してください。

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、ご自身のことや学生のことについて相談ができます。どうぞ身近な拠り所としてご利用ください。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。

学外のこころのケア相談窓口

まもろうよ こころ（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