災害時のこころのケア

2020/07/13
学生相談室

1. 自然災害や、事故・事件など、身の安全を脅かすような出来事に巻き込まれて、自分自身に、あるいは身近に何らかの被害があった場合、ショックを受けて、心身へ影響が出ることがあります。

2. 自分や身近に被害はなかったけれど、報道に接したり災害のイメージを思い浮かべたりすることがストレスになって、心身に影響が出る場合もあります。必要以上に報道を見続けないようにしましょう。事態が急迫している時には 1 日に数回、事態に急な変化が無くなれば 1 日に 2 回くらい、重要な情報のみ確認して（自治体からのお知らせ、公共放送、インターネットのトップニュース等）、それ以外は報道から離れ、他のことに気を向けるようにしましょう。

3. 影響の受け方は、人により様々です。災害に接したすべての人に特別なケアが必要というわけではありません。また、当初は影響がないように見えても、遅れて後から影響が出る場合もあります。

4. たいていの場合、安全が確保されて安心感がよみがえるとともに、出来事の影響による不調も徐々に消えていきます。

5. まずは身の安全の確保、衣食住の調達、けがや病気への治療といった実際的対応が最優先です。それにより心も支えられ、一定の安心につながります。

6. 非常時にも、なるべく規則正しい生活リズムをキープすることが大切です。可能な範囲でいつもの生活を送るようにしましょう。

7. その上で、心が少しずつ安定を取り戻していくのを待ちましょう。不安や苦痛を周囲の人に伝えて支え合ってもらうのもよいでしょう。人と人がつながって支え合うことは、一人一人の心の安定のためにとても有効です。

8. なかなか心身の安定が回復しない場合は、専門家の力を借りましょう。近くに医療・福祉・心理など対人援助の専門家がいれば、相談してみて下さい。本学では、学生相談室や、健康管理センターで、心身の健康に関する相談ができます。不安のある方は、どうぞご利用ください。
   また、学外で相談できる窓口はたくさんありますが、ここでは、匿名・電話代だけで相談できる電話相談『いのちの電話』をご案内します。

・学生相談室（予約制・空きがあればすぐに相談できます）
【電話】 075-531-7075
【時間】 月～金　9：00～11：00、12：00～17：00
土　9：00～12：00
https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html

・健康管理センター

【電話】　075-531-7300

【時間】（内科医師による診察）

月　10：00～11：10　12：20～15：20

火～金　9：20～11：10　12：20～15：20

土　9：20～11：10

https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/kenkou/index.html

・いのちの電話（全国展開、匿名・電話代のみで利用可、24 時間対応ダイヤルあり、インターネット相談あり）

https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php

9. もしも被害に遭った場合は、学生生活センターにお申し出ください。

・学生生活センター

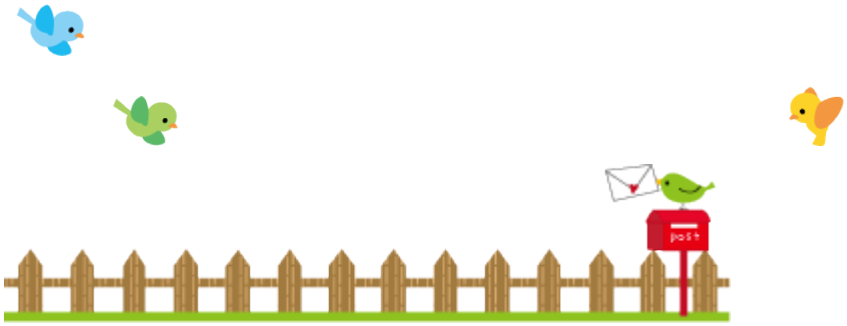
【電話】075-531-7057

【e-mail】gakusei@kyoto-wu.ac.jp

【時間】　月～金　8：45～17：00

土　8：45～12：00

※ 災害時こころのケアに関するより詳しい知識は、次のリンクをご覧ください。

https://kyotowu-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/kuramots_kyoto-wu_ac_jp/ER6W6R4cGG5DlHlmEmTS8QUBY4391FY67oG2zX6AKuGAeA?e=KSJFSk

http://web.kyoto-wu.ac.jp/kenko/02/20110318163124.html