

災害時のこころのケア



2021/02/15

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の対応が最優先です。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っても有効です。
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たら、相談してみてください。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。

- **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](tel: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>


• 学生生活センター（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。）

【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

9. 学外のこころのケア相談窓口 

- よりそいホットライン <https://www.since2011.net/yorisoi/>
- いのちの電話（全国） <https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>
- 京都市こころの健康増進センター <http://kyoto-kokoro.org/>

10. こころのケアに関するおすすめの本 

- 伊藤絵美（著）、『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう 100 のワーク』、晶文社、2020
- 小林弘幸（著）、『図解 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話』、日本文芸社、2020
- 根本幸夫（著）、『65 症例から学ぶ 実用 東洋医学-症状別によくわかる 漢方薬・ツボ・食養』、池田書店、2008

※ 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/ER6W6R4cGG5DIHlmEmTS8QUBY4391FY67oG2zX6AKuGAeA?e=KSJFSk
- <http://web.kyoto-wu.ac.jp/kenko/02/20110318163124.html>

