




不意の出来事を乗り切っていくために

～こころの回復について～



2011年3月18日

2024年1月6日 修正

京都女子大学学生相談室

1. 思いがけない出来事に出合ったとき、こころも傷つくことがあります

不意の災害・事故・事件などに見舞われたとき、人のこころは大きなショックを受け、傷つくことがあります。こころが傷つくと、心身の状態にいろいろな反応が現れます。それは自然なことであり、落ち着いて対処すれば大丈夫です。安全で落ち着いた環境が得られれば、たいていはゆっくりと回復するものなのです。また、被災した人・被害にあった人のすべてが深刻なこころの傷を負うわけではありません。

2. 傷ついたこころは、回復していきます

人の心には、「大変なことがあったけれど、もう大丈夫」「何とかなる」という安全感・安心感が得られることによって、受けたショックを押し戻せる弾力性が備わっています。

3. 誰かに伝えてみる

もしもつらい変化が現れたら、我慢するばかりではなく、誰かにそのことを伝えてみてください。あなたのお気持ちに共感する人がいると思います。「分かってもらえた」とか、「自分だけじゃない」というふうに思えたら、ずいぶん気持ちが安らぐものです。そうしてこころはゆっくりと回復していき、つらい変化も徐々に収まっていきます。

4. どんな反応が起こりやすいか

危機的な状況に出合ったとき、以下のような反応が起こることがあります。反応が現れるのは、出来事の直後のこともあれば、ずっと時間がたった後のこともあります。

こころの変化

恐れ・不安 1 : 同じようなことがまた起こるのではないかとこの恐れ

恐れ・不安 2 : 出来事が不意に思い出されて恐怖感にとらわれる

恐れ・不安 3 : 自分は変になるのではないかと、生きていけないのではないかと、などの恐れ

依存欲求： 誰かにしがみつきたくなる 一人でいることへの耐えられなさ
緊張感： 安心できずピリピリ、びくびくする感じがとれない
無力感： 自分は何もできないという思い 人間はなんと無力かという思い
空虚感： むなしさ
疲労感・消耗感： ぐったりして疲れた感じ
非現実感： ポーっとしてすべてのことが本当のことではないように感じる
無感動・無関心： 感情を何も感じない ものごとへの興味や関心がなくなる
無気力： 何もする気がしなくなる
気分のなみ： 気分の上下が大きくなる
怒り： なぜこんな目にあうのかという怒り いろいろなことへの怒り 誰かを責めたいという思い
いらいら： ささいなことでも気にさわり、落ち着かない
抑うつ： 気持ちが深く沈み込む
悲哀・悲嘆・喪失感： 失ったものへの深い悲しみ
願い： 夢であつたらという思い 失ったものが元に戻ってほしいという思い
自責： 思い通りにできない自分や、ひとと違う自分を責める思い
後悔： 過去のとりかえしがつかないという思い
孤独感： 味方がいない、取り残されたようにひとりぼっちだと感じる
絶望感： 今後への希望がもてない
過去の想起： 以前あった辛い出来事などを思い出すようになる など

からだの変化

疲れやすさ、だるさ、めまい、動悸、のどや胸のつかえ、息苦しさ、ふるえ、頭痛、食欲のムラ、吐き気や嘔吐、下痢や便秘、首・肩・背中などのこりや痛み、発熱、発汗、不眠や過眠、悪夢、味覚などの感覚が鈍くなる、など

行動動の変化

スムーズに動けなくなる、落ち着きがなくなる、集中できない、考えたり判断したりが難しくなる、記憶力が落ちる、怖かった体験や不安を繰り返し話す、何も話せなくなる、極端にいい子になる、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



人に対して…

誰かにしがみつきたくなる
自分が大切にされていないと感じる
人の気づかいは分かるが気のつかい方が間違っていると感じる
人に気づかいをしあげられない
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
しっかり助け合っていこうと思う
自分ががんばって人を支えなければと思う、 など

※ 以前からあった心身の疾患や問題が悪化することもあります。



5. 乗り切っていくために

【① 被災された方・影響の大きかった方へ】

生活を通して安心感を取り戻す

今いらっしゃる場所が、いつもの生活を送れない状況でも、身の回りのことをなるべくきちんとするよう心がけることが、気持ちの安定につながります。つらくても、なげやりの生活態度にならないようにしましょう。

きちんと休息をとる

がんばりすぎず、「ちょっと一休み」を忘れないでください。定期的いきちんと休息をとりましょう。

気持ちや経験を話してみる

話したくなったときには、気持ちや体験したことを誰かに打ち明けてみましょう。同じ思いや似た経験をしている人と出会い、「自分だけではないんだ」と分かれば、安心につながります。

援助を求める

つらいときは、一人で我慢せずに、身近な人、信頼できる人、教職員、医師やカウンセラーなどに相談してみましょう。もともと持っている疾患や問題が悪化している場合は、専門家の援助が必要です。

少しずつ現実に沿っていく

事後の対応、必要な手続きなどを行っていくことは、つらいこともあるかもしれませんが、それを通して徐々に「現実を受け入れていこう」と思えるようになっていく面もあります。



【② ケアを行う方へ】

ケアの目的は、相手の自助力を助けることです。

安心してもらえそうな働きかけをする

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」と尋ねます。落ち着いて、支持的な態度で接してください。そのようにして、ただそばにいただけでも安心感を与られます。

相手のペースに添いながら聴く

相手がすすんで話すときは、その人のペースに添いながら、一通り聴きます。相手が話したいことを、遮らず、質問しすぎず、しっかり聴きます。

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。つらい体験は、信頼関係の中で自然に語る気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。

対処を一緒に考える

相手の状態を改善させるのに必要な対処について、一緒に考えます。自分では提供できない援助については、他の援助資源を案内します。心身の不安定さが大きい場合や長く続く場合は、医療などにつなげます。



被害の大小と、こころの傷の大小は、比例するとは限らない

小さな被害に見えても、大きなショックを受ける人もいます。大きな被害に遭っても、早くショックから回復していく人もいます。また、傷ついていても、今は触れてほしくないかもしれません。被災した全ての人が特別なこころのケアを必要としているわけではありません。相手を見守りながら、ニーズの有無を把握していくことが大切です。

自分自身の疲れにも十分に注意する

「頑張らなければ」と思うあまり、自分のことを置いてきぼりにしないでください。できるだけきちんと休養をとるよう心がけましょう。ひとりで背負い込まず、あなた自身も支えてもらうようにしてください。安定した援助を提供していくためにも、自分へのケアが大切です。



【③ 影響が小さかった方へ】

今回の震災は本学からは遠い地で起こったため、こちらの土地には直接被害にあわなかった人の方が多いと思います。けれど、近親者などに影響の大きかった人は少なからずおられます。また今後、現地で被災し、こちらに避難・移住してきて生活する人も増えるでしょう。直接被災した人や、近親者が被災した人にとっては、平穏なこちらの様子や人々との意識の差がつかう思えて、傷ついてしまうこともあります。「分かってもらえない」「私はみんなとは違うのだ」といった孤立感を人知れず抱いている人が、あなたの身近にもいらっしゃるかもしれません。どうか思いやってみてください。

また、平穏な暮らしを送っていることへの罪悪感や、何もできないことへの無力感、積極的に行動を起こしている人への後ろめたさなどを感じる人もあるかもしれませんね。でも、私たち一人ひとり、まずは自分の生活をしっかりと送っていくことが大切です。その上で、今後、時間をかけて復興がなされていく中で、自分が何か役立てるときも、きっとあるでしょう。そのときに備えて、力を蓄えておきましょう。





【④ みなさんへ】

ニュースを見続けない

災害のニュースにずっと触れ続けていると、ストレスになります。ときどき必要な情報を得たら、ニュースからは離れて、休憩したり、他のことをしたりしましょう。

良いことに意識を向ける

大変なこと、困難ことがあっても、あなたの人生における良いことに意識を向けることを忘れないでください。生きていれば、きっとまたいろいろな良いことに出合えて、幸福を感じる時が来ます。



6. 専門的なケア

医療

体の治療を受けることで、こころも大きく癒されます。また、こころの専門的な治療も行われます。生活に支障が出るような不調に対しては、お薬が処方される場合もあります。

カウンセリング

さまざまな方法論を持つカウンセラーが活躍しており、心理的援助の技法もさまざまなものがあります。

学生相談室ではこんなカウンセリングをします

どんな話題でも話したいことを、話せるところから、話せる分ずつ、あなたのペースでお話いただけます。カウンセラーは、じっくりとお聴きし、必要なことを一緒に考えます。そして、こころの安定の維持回復、こころのバランスの改善を援助するカウンセリングをします。

お話によるカウンセリングの他にも、絵を描くことや箱庭を作ることによる表現もしていただけます。

※ プライバシーは固く守ります。

※ お話の内容によっては、より適切な学内外の相談窓口をご案内します。

< 学生相談室のご案内 >

電 話： 075-531-7075

場 所： Y校舎地下

時 間： 月～金 9:00～11:00 12:00～17:00

※ カウンセリングは予約制です。1回30～50分です。面接、または、電話で、ご相談をお受けします。

※ 詳しくは大学 Web サイトをご覧ください。

<https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

- ◆ 学生相談室では、学生のみなさんの他にも、保護者・ご家族の方、および教職員からの、学生さんに関するご相談もお受けしています。



<参考文献>

- ・『こころを蘇らせる』河合隼雄／日本心理臨床学会／日本臨床心理士会 1995 講談社
- ・『サイコロジカル・ファースト・エイド 実施の手引き 第2版』日本語版 アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク／アメリカ国立 PTSD センター 日本語版作成：兵庫県こころのケアセンター 2009
- ・『DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き 新訂版』アメリカ精神医学会 高橋三郎／大野裕／染矢俊幸（訳）2004 医学書院
- ・『学校における緊急支援 ～緊急時に携わるスクールカウンセラーに向けて～』京都府臨床心理士会 2005
- ・『学校コミュニティへの緊急支援の手引き』福岡県臨床心理士会（編）2005 金剛出版
- ・日本心理臨床学会 Web サイト
- ・兵庫県こころのケアセンター Web サイト

