



突然の出来事に傷ついた時に

2024年は能登半島地震、飛行機事故など、痛ましい出来事が年始から相次ぎました。帰省中にご自身が、またご実家や親しい方が被害に遭われた方には心よりお見舞い申し上げます。

地震や事故に限りませんが、命の安全や自分の価値が危ぶまれるようなショックな出来事に遭遇した時、人々は呆然とし、傷つきを感じます。そして、心や体に様々な反応が現れます。それをストレス反応といいます。例えば、震える、動悸がする、眠れない、食欲がない、気持ちが落ち込む、涙が出る、怒りっぽくなる、ぼんやりする、落ち着かない、不安になる、自分を責める感情を抱く、などです。

ストレス反応は、ショックを受けた時に現れうる、自然な心と身体の反応です。心身の安全が守られた環境で過ごし、十分な休息を取り、いつも通りの日常を取り戻す中で、皆さんが本来持っている回復する力が発揮され、ストレス反応は徐々に和らいでいきます。

もし、皆さんがそのような体験をされた時には、「十分な睡眠や休息、食事をとり、無理をしないで過ごす事、ショックを思い出させるような刺激(テレビやインターネットの情報や嫌なことを思い出させる場面)に触れすぎない事」などを心がけて過ごしてみただけであればと思います。好きなことをする、お風呂で温まる(難しい場合は足湯でも)、軽いストレッチ等リラクゼーションもお勧めです。



発行日：2024 年 2 月 1 日
発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024
学生相談室 TEL 03-3784-8285

しかし、それでも、頭から離れない、不安が続く、そのような時には、家族、先生、友達、信頼できる人に話してみてください。話したいけれど誰にどのように伝えればいいのか分からない時もあるかもしれません。学生相談室のカウンセラーも皆さんが辛い時に、心のよりどころとなれるよう、お待ちしております。どうぞお越しください。

(大河原)

★春休み中も学生相談室は開室しています。

★帰省等で来室が難しい時も相談できます。

参考 日本トラウマティック・ストレス学会ホームページ

[日本トラウマティック・ストレス学会 \(jstss.org\)](http://jstss.org)



(本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます)

2 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

入館できない日や開室曜日の変更があります。気軽にお問合せ下さい。