

身近に事件が起きたときに

文教大学越谷校舎 保健センター相談室

この資料は事件や事故などの突然の不幸に遭遇した時に、一般的にどのような心の状態となり、どのような行動をするかについてまとめたものです。

1. 次のような症状はありませんか？

気持ちの上で

すべてが夢のようで、本当のことでないと感じる
 同じようなことが起こるのではないかとこわくなる
 失ったものを思い出して悲しくなる
 自分は何もできなかったと恥ずかしく、もうしわけない気がする
 早くわすれてしまいたい、なかったことにしたいと感じる

身体の調子は

からだのだるくなる、寝つきが悪い、よく眠れない、こわい夢をみる
 集中力がなくなる、肩がこる、頭が痛い、おなかが痛い、胃が痛い

人間関係の上では

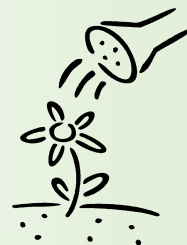
まわりの人が信じられない、気持ちをわかってくれない気がする
 ちょっとしたことですぐ人に腹が立つ



これらは「異常」事態における「正常な」反応です。大きな心のショックによって起こる反応で、異常なことではありません。多くは一時的なもので、時間が経つと落ち着いてきますが、回復プロセスには個人差があります。また、これらの反応が全て当てはまるわけではありませんし、その表れ方にも個人差があります。反応がすぐにあらわれる人もいるし、しばらくしてから出てくる人もいます。

2. 生活上の留意点

- 感情に振り回されすぎないように注意しましょう。イライラが強まったときは、呼吸をゆっくり深くして整え、リラックスするようにしてみましょう。
- 信頼できる心配してくれる人に話を聞いてもらう事は心を軽くするのに役立ちます。ただし、話したくない時に無理に話す事はありません。
- できごとの現場の映像を繰り返し見すぎないようにしましょう。
- 気分転換になりそうなことには、できる範囲で取り組みましょう。
- 普段通りの生活（睡眠、食事、外出）を心がけましょう。頑張り過ぎないように注意しましょう。
- 車の運転をされる方は注意して下さい。こういう時には注意力が散漫になりがちです。
- お酒はなるべく控えのみ過ぎに注意しましょう。飲酒は睡眠の質も落とします。
- 休息を取り、家族や友人と過ごす時間を十分に取しましょう。（時には一人になる事も必要です。）



ご自分なりに対処してみて、1のような反応が徐々に強まったり、2週間～1か月を超えて長く続く場合には、無理をせずに相談室にいらしてください。裏面に、こころの健康のチェックリストがありますので是非やってみて下さい。

こころの健康調査票

今回のショックなできごとの状況を知ってからのあなたの状態にあてはまる項目の□に V をつけてください。

- ☐ できごとが頭から離れない
- ☐ できごとについての夢をみる。
- ☐ できごとのことを早く忘れてしまいたい。
- ☐ よく眠れない。(寝つきが悪い／たびたび目が覚める)
- ☐ なかなか集中できない。
- ☐ 怒りっぽくなっている。
- ☐ いらいらする。
- ☐ 日常生活をするのがやっとなのである。
- ☐ ときどき無感覚(何も感じない状態)になる。
- ☐ 緊張していて、神経質になっている。
- ☐ 気持ちが落ち込む。
- ☐ 物音、揺れなどに対して敏感になっている(ちょっとしたことでも驚く)。
- ☐ 人に自分の気持ちがわかってもらえない感じがする。
- ☐ 自分を責めてしまう。
- ☐ 人が信じられない。
- ☐ 立ち直れないのではないかと心配である。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ お腹の調子がよくない。
- ☐ 身体がだるい。
- ☐ 頭が痛い。

(参考:福岡県臨床心理士会「学校コミュニティへの緊急支援の手引き」)

*チェック項目が複数で気になる時は、保健センター相談室にお気軽に御相談ください。

保健センター 相談室のご案内

●開室時間 (月)～(金) 9:00-17:00

●場所 3号館1階、医務室向かって右(階段の裏)

●相談予約方法

①相談室内 受付に来て予約

(相談員が空いていれば、すぐお話を伺えます)

②電話で予約 相談室直通電話：048-974-9211

③メールで予約

の3つの方法からお選び下さい。

【相談予約専用メールアドレス】: k-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

- ① 氏名、学籍番号、相談希望日時(第3希望まで)を書き、上記アドレスへ送信(PCメールを受け取れる設定にしておいて下さい。)②相談室から予約日時の確定メールが来たら予約完了です。その日時にお待ちしています。

