

相談室だより

No.5 令和6年1月19日(金)
石川県立金沢桜丘高等学校相談室

桜高生の皆さん、明けましておめでとうございます。石川県では、元旦に大きな地震がありました。辛い経験をしたり、不安を感じたり、今も不便な生活を送ったりしている生徒も少なくないと思います。そこで今回の相談室だよりでは、スクールカウンセラーの柳澤先生に、「災害時における心と体のケア」について、桜高生の皆さんに向けてのメッセージをいただきました。また、災害後に起きる心理的・身体的なストレス反応とその対処法まとめました。是非参考にしてください。



「災害時における心と体のケア」特集号

柳澤先生から桜高生へのメッセージ

今回のような地震を体験した後は、心と体にそれまでなかったような変化が起こることがあります。そしてその中には、家族や友だちにも言いつらいようなこともあるかもしれません。でもそれらはほとんど、地震のショックからその人を守ろうとする自然な防衛反応で、あなた一人ではなく誰にでも起こりうる変化です。そしてほとんどは一時的で、しばらくするとまたもとの状態に戻ることが多いです。

また、被災はしていなくても、震災の映像や情報に触れ続けることで、気づかないうちに疑似体験をしてしまっていることが考えられます。それによる精神的なストレスを「共感疲労」といいますが、やはり心と体に変化をもたらします。

このような心と体の変化への対処の一つとして、以前と同じ生活を送ることを意識することをお勧めします。「共感疲労」があると、「自分は普段の日常を過ごしているのか」と思うかもしれませんが、自分のことも大切に思ってください。余震への不安もあると思いますので、防災の準備をしておくことは大切ですが、あとはなるべく以前と同じ生活を心がけてください。その中で心と体が徐々に「安心して大丈夫なんだ」と認識してくれるようになるので、一時的な変化も元に戻っていくと思われれます。余裕を取り戻したら、自分に何ができるかを考えられるといいですね。

柳澤先生、素敵なメッセージをありがとうございました！
(柳澤先生相談室在室日：毎週水曜日 12時～17時)

次は「災害後に起きる心理的・身体的なストレス反応とその対応」のまとめです。



災害直後に見られる思春期の心理的・身体的なストレス反応

【行動の変化】

- 警戒心が強くなる。
- 特定のものを怖がる
- 物音に敏感になる
- 何かのきっかけでパニック状態になる
- 一人になるのを嫌がる
- 災害を思い起こさせるものやことを避ける
- 不機嫌、不愛想な態度をとる
- まったく気にしていないようにふるまう
- すぐ忘れる、思い出せない

【感情の変化】

- 強い不安
- 怯え（夜一人で寝れない、暗闇を怖がる）
- 集中できない
- かんしゃく、イライラ、怒りっぽい
- 自分を責める
- 急にはしゃぐ、ハイテンション、興奮しやすくなる
- 罪悪感を感じる
- 気分が落ち込む、引っ込み思案、何もやる気がなくなる
- 不機嫌、不愛想な態度をとる
- まったく気にしていないように振舞う
- すぐ忘れる、思い出せない
- ぼーっとする、反応が乏しくなる

【身体症状の変化】

- 身体：チック、腹痛、頭痛、食欲不振、過食、胃腸の不調、脱毛
- 睡眠の問題：不眠、悪夢、ねぼけて行動

【対人関係】

- 友達付き合いをしなくなる
- 孤立、疎外感、無関心
- 遊ばなくなる
- 特定の友人関係に固執する

自分のためのケア・周りの人へのサポート

- ストレスを感じる自分を責めず、自然なことだと受け入れる
- 後から疲れが出ることがあるため、きちんと寝て、きちんと食べる
- 眠れなくても横になって休む
- 遊ぶ
- 心配や不安を感じたら誰かと話す
- 家族や友人と一緒にいる時間を増やす
- 挨拶や何気ない会話を普段よりも増やす
- 周りの人の話を聞く時は、ゆっくり丁寧に聞く
- リラックスできる時間を増やす
- インターネットなどにあふれる情報に混乱させられないようにする
- できる範囲で家のお手伝いや困っている人のサポートをする



(参考資料) 災害時における子どもの心のケア静岡県版資料
大阪大学大学院小児発達学研究所資料

家族、先生などの身近な大人、または友人や先輩など、誰かに話すことでほんの少し楽になることがあります。みなさん、話を聞いてほしくなったら、いつでも相談室に来てください！