



新年早々、能登半島での地震、そして羽田空港での事故と、ショッキングなニュースが相次ぎました。なんとなく落ち着かない気持ちで冬休みを過ごした、という人も多いのではないのでしょうか。改めて、震災そして事故によりお亡くなりになられた方々へ心よりお悔やみを、そして今なお厳しい生活を強いられている全ての被災者の皆様にお見舞いを申し上げます。



学生のみなさんの中にも、ご自身や家族、親戚、友人などが被災されたという人がいると思います。ご自身が被災されている場合は、まずは自分の安全・安心を最優先にしてください。今は被災のショックから少し立ち直り、元気を出して頑張ろうと前向きな気持ちが出てきているかもしれません。でも張りつめている気持ちがふっと緩んだ時に、どっと疲れが出たり、気分が落ち込んだりすることがあります。「疲れた」「頑張りたくない」「辛い」「どうして自分がこんな目に合わないといけないんだ」、そういった気持ちが起こってくるのは自然なことです。抑うつ、不安、イライラする、よく眠れない、食欲がないといった、心身の症状が生じることもあります。そういうときは無理をせず、できる限り休んだり、周りの人を頼ってください。辛い気持ちを吐き出したいときは、誰かに話を聞いてもらうのもいいでしょう。

自分は大丈夫だったけれども、家族や親戚、友人などが被災し、心を痛めているという人もいるでしょう。身近な人が大変な状況にあるときに、何もできない無力感や、自分だけがいつも通りに過ごしている罪悪感を感じる人もいるかもしれません。まずは今ある生活をいつも通りに過ごすことを優先してください。自分の心の安定を大事にしてください。この先あなたが被災した人たちの力になれる機会がやってくるかもしれません。その時に備えてまずはあなた自身が元気で過ごすようにしましょう。

身近に被災した人がいない場合でも、震災に関する情報や映像などに繰り返し接することで、精神的に疲れてしまうことがあります。これは「共感疲労」とよばれるもので、ずっと震災のことを考えてしまったり、強い不安を感じたり、不眠、食欲不振、動悸などの症状が表れることもあります。その場合は、いったん震災の情報から離れて、心を休めてください。また家族や友人に思っていること、感じていることを話すのもいいでしょう。一人で抱えず、誰かと共有することが大切です。

自分が落ち込んだり、不安で落ち着かなかったり、眠れない、食べれないなど、普段と違うと感じたら、我慢したり「自分は大丈夫」と思わずに、周囲の人を頼りましょう。学生相談室でもサポートしていますので、どうぞ気軽に利用してくださいね。

