

教職員各位

平成27年9月

茨城県臨床心理士会スクールカウンセラー専門部会

強い衝撃を受けた場合の心身の反応

この度の災害のように、突然心に強い衝撃を受けた時に、心と体に起こりやすい事について、簡単ですがまとめてみました。児童・生徒の理解とサポートのために、また、先生方がご自身の状態を理解するための参考にしてください。

1. しばしばおこる反応

<心の反応>

- ・災害や避難生活・ライフラインの断たれた生活にまつわる色々な場面や感情が浮かんでしまい、怖くなったり不安になったりします。
- ・これから先、また同じようなことが起こるのではないかと心配になります。
- ・自分の被害が少ないことが申し訳なく、自分が何かをしていれば（あるいは何かをしていなければ）その出来事は起こらなかったのではないかと、自分を責める気持ちがわきます。
- ・自分たちになぜこんなことが起こらなければならないのかという強い怒りを感じます。
- ・何もできない、無力な自分が悲しく、強い無力感に襲われます。
- ・この出来事のために大切な人や大切なもの、当たり前だった生活を失ってしまった悲しみに打ちひしがれます。
- ・強い感情に突き動かされ、人前で冷静に振る舞えなくなるのではないかとという恐れを抱きます。
- ・以前には喜びや楽しさを感じたものに対して、何も感じなくなります。
- ・もう将来に希望や夢を持たないような気持ちになります。

<体の反応>

- ・疲労感や体が重くだるい感じ、力の入らない感じがします。
- ・体のコリ、めまい、発汗、震えなども起こりやすくなります。
- ・眠りに就くのにかかったり、眠りが浅く、途中で目が覚めてしまったりして、ぐっすり眠った感じがしません。悪夢も見やすくなります。
- ・食欲がなくなり、食べてもおいしくない。胃もたれ、腹痛、吐き気、下痢や便秘などの症状や、のどや頭が締め付けられる感じなどが見られます。

<その他の反応>

- ・孤立してしまった感じや、周りの人に理解されていない思いがわいてきます。周りの人と気持ちが通じない感じや、理解できない思いがわき、人間関係がうまくいかなくなることがあります。
- ・緊張を和らげようと、いつもより多弁になったり、成人の場合はお酒を飲む機会や量も増えたりします。

*これらのことは、人が衝撃的な出来事を経た後におこる自然な反応です。「異常な事態における正常な反応」です。

*これらの事柄は、すべてが起こるわけではなく、その現われ方、強弱も人によって異なります。

*多くの場合は、時間とともに自然に落ちついてきますが、症状の消退の経過は人によって異なります。

*直後はあまり問題がないように見える人でも、しばらくしてから症状が現れることがあります。頑張っってひと段落ついて気が緩んだ時などに上記症状が出たりします。

*このような反応が続き、あまりにつらい場合は、医療機関の受診も検討してください。

2. 生活上で気をつけていただきたいこと

車の運転には「要注意」

大きな出来事の後では、ぼんやりしたり考えこんでしまったりして、注意散漫になりがちです。くれぐれも運転には注意してください。

睡眠と休息をできるだけ十分に取らしましょう

睡眠は心身の疲れを取る為の最高の良薬です。

やらなければならないことは山ほどあり、やりきれないのが当然です。まずは寝ることです。

気持ちを無理に抑え込まないようにしましょう

安心して話せる相手は絶対必要です。家族、同僚、友人など、本音が話せる相手とゆっくり話す時間を取りましょう。

一人ぼんやりする時間を取りましょう

心を休めたり、いろいろな気持ちを整理するためにも、一人になってぼんやり時を過ごすことも大切です。