



学生相談室便り No.3

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。2～4年生の皆さまは、待ちにまった学生生活が始まり、仲間の顔を見てホットひと安心していらっしゃるのではないのでしょうか。

3月11日大震災で被災され、それぞれに大変な思いをされたことと存じます。今回は震災後の心と体の変化についてお話しします。

★★★★★心と体の変化★★★★★

被災された方は被害の大小に関わらず、だれでも心や体に傷を受けています。

★だれでも感じることとして

1. 地震の揺れ、余震への不安
2. 悲しみ、寂しさ、怒り、無力感、自分を責めてしまう時がある
3. 将来への不安を感じる
4. 興味が湧かない、無関心、無感動になってしまう時があるなど

★体に起こりやすいこと

1. 疲れやすい、疲れがとれない
2. 眠れない、朝早く目が覚める
3. 下痢、便秘
4. 集中力がなくなる、イライラする
5. 胃が痛い、吐き気など



このような反応を感じることは、大きな震災などを経験した場合一般的に正常といわれる反応です。時間の経過とともに徐々によくなっていきます。

少しでも乗り越えやすくするために

1. 安心できる人と一緒にいる
2. 困ったこと不安なことを家族や友人と率直にお話をする
3. ゆっくりと休息をとるなど

相談室利用時間

- ・ 月曜日から金曜日、午前10時～午後17時
- ・ 0225-22-7713 内線2241
- ・ 電話あるいは直接おいでください。

担当者 月 佐々木宣雄

水 平井美弥

火・木・金 佐伯里花

