
事故で大切な人を亡くされた方、ショックを受けていらっしゃる方に

心が不安定だと感じられたときに、知っておくと役立つこと

◆大きなショックを受けた時、心身がどのような状態になりやすいのか◆

災害・事故・事件などの出来事に見舞われたとき、人の心は大きな衝撃を受け、傷つくことがあります。

心が傷つくと、心身の状態にいつもと違う反応が現れることがあります。「自分はどうなってしまったのだろう」と感じることもあるかもしれません。

しかし、それは「そのような体験をしたときに起きる正常な反応」です。ほとんどの場合は1か月程度で、少しずつ心身の状態が安定し、落ち着いていきます。

<おこりやすい心身の反応>

反応が現れるのは、出来事の直後のこともあれば、少し時間がたってからのこともあります。また、出来事を体験したすべての人に反応が現れるわけではなく、反応の現れ方やその程度には個人差があります。

以前から調子が思わしくなかった人、あるいはこれまで自分自身のことで深く考え込んでいた人は、これを契機につらい気持ちが強まったり、不調が長引いたりする場合があります。その際には、心の専門家や医療の援助が必要です。

1. 心の変化

感情の波が大きくなる、自分をコントロールしにくくなる、興味関心が薄れるなどと言ったことが起きやすくなります。以下はいずれも、「そのような体験をした時に起きる正常な反応」の例です。

例えば、

- いろいろなことに怒りをぶつきたくなる。自分や誰かを責めたくなる。
- いつもなら流せることが気に障って、イライラする。
- 楽しんだり、笑ったりしてはいけなさと感じる。
- 取り返しのつかないことについて考え続けてしまう。次々と過去のことが思い出される。
- 同じようなことがまた起こるのではないかと不安を感じる。
- ひとりであることに耐えられず、常に誰かにすがりたくなる。
- 無気力で何もしたくなくなる。集中力がなくなる。
- ぼーっとして、すべてのことが現実ではないように感じる。
- 物事への興味関心が薄らぎ、感情がわからない。

2. からだの変化

心より身体に不調がでる場合があります。身体のサインは見逃さずに、回復しやすいようからだを休めましょう。

例えば、

- 疲労感、めまい、動悸、息苦しさ、体のふるえ
- 頭痛、首・肩・背中などのこりや痛み
- 食欲のムラ、吐き気や嘔吐、下痢や便秘
- 不眠や過眠、悪夢

3. 行動の変化

いつもと同じペースで物事をすすめることが難しくなる場合があります。

例えば、

- スムーズに動けなくなる、落ち着きがなくなる
- 記憶力が落ちる、物事を決める・判断するのが難しくなる
- 怖かった体験や不安を繰り返し話す、あるいは話せなくなる
- 極端に「いい人」になる、不自然にハイになる
- お酒やタバコが増える

4. 対人関係

周囲の人とぎくしゃくする場合や、1人でいたくなる場合があります。

例えば、

- 自分が大切にされていないと感じる。
- 人の気づかいは分かるが気のつかい方が間違っていると感じる。
- 人に気づかいをしあげられない。
- 人に当たってしまう。
- 自分の気持ちをうまく伝えられない。
- 本当の気持ちを隠してしまう。
- 誰とも関わりたくないと思う。

◆回復のためにはどのようなことが役にたつのか◆

1. 「不安定な心も、必ず回復する」ことを知る

人の心には、受けたショックから自然に回復できる力が備わっています。日常を取り戻して、「大丈夫」と感じられるようになると、その安心感・安全感によって、心もゆるやかに回復してきます。

2. 無理せずに、話したい時に、話したい人と、話したいだけ話す

不安定さや、つらい変化が現れたら、一人で抱えずに信頼できる誰かにそのことを伝えてみましょう。自分の中に自然に湧いてくる気持ちを表現すること、またそれが受けとめられることによって、傷ついた心は回復しやすくなります。

無理せず、話したいと思った時に、安心できる相手に、自分のペースで話してみてください。もしも、相手に心配をかけることが嫌だったり、ふさわしい話し相手が見つからなかったりした時は、学生相談室のような専門機関を利用してみてはいかがでしょうか。

3. きちんと休息をとる

心が不安定な時は、何かしていないと落ち着かず、頑張りすぎてしまうことがあります。適度に休みをとりましょう。

4. 「いつもしていたこと」を通じて、整っていくものがある

普段通りに生活することは、気持ちの安定につながります。

「こんなに普通にできていいのかな」という気持ちになることがあるかもしれませんが、それは心の回復過程で特別ではないことを知っていて下さい。少しずつ、今よりも落ち着いて過ごせるようになっていきます。

5. 少しずつ現実の流れに沿う

「まだ自分は心の準備が整っていない」と感じて、行事への参加や現実の課題をこなすのが難しい場合があります。そのようなときには無理のないことから取り組んでみてください。つらい場合があるかもしれませんが、それらは徐々に「現実を受け入れていこう」と思えるようになる道筋なのです。

*必要なときには、ぜひ学生相談室をご利用下さい。