

・・・ 学生相談所から被災されたみなさまへ ・・・

震災後のこころとからだの変化について

今回の東北地方太平洋沖大地震のような大災害に遭った後には、こころとからだにいろいろな変化が起こります。これは、日常とはかけ離れた大きな出来事に対する正常な反応です。災害後、約2～3週間は体調の変化が起こりやすい時期ですが、多くの症状は、時間とともに自然に回復していきます。

こころに起こりやすい変化

- 怖い体験を何度も思い出す
- 自分をとても無力なものに感じる
- 怒りやいらいらを感じる
- 助かったことを後ろめたく思う
- 将来に希望が持てず、不安になる
- 何事にも無関心、無感動になってしまふ

からだに起こりやすい変化

- 疲れがとれない
- 眠れない、悪夢をみる
- 朝はやく目覚める
- 集中力がなくなる
- 吐き気、食欲不振、胃痛
- 下痢、便秘、頭痛

対応は…

- 気持ちや体験をことばにすると落ち着きます。
- 睡眠、休息、食事、運動を大切にしましょう。
- リラックスできることをしてみましょう（深呼吸、ストレッチ体操、気分が落ち着く音楽を聞く）。
- 不注意による事故や怪我を起こしやすいので、普段よりも気をつけましょう。
- 心身の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じた時は、学生相談所に相談してください。



東北大学学生相談所

電話：022-795-7833

メール：gakuso@bureau.tohoku.ac.jp