

金沢伏見高等学校 校長 川口 美江子  
 スクールカウンセラー 黒川 萌子

生徒のみなさんへのお知らせ

今回の能登半島を中心とした大地震に遭遇し、怖い思いをした人も多かったと思います。中には、親戚や知り合い、友達と連絡が取れないなどで、気持ちが大きく動揺し、不安や心配な気持ちでいっぱいな状態の人もいるかと思いますが、

今回のような『衝撃の大きな出来事』に情報として触れたり、直接経験すると、下のような症状や反応が現れることが“自然で当たり前”に起きます。だいたいの症状や反応は一時的なものなので、なるべくいつもと同じようなペースで生活を送ることを心がけていると、自然と落ち着いてくるのがほとんどです。

今回のお知らせが、みなさんにとって「今の自分の状態は、自然で当たり前のことなんだ。」と理解し、少しでも早く毎日をいつも通り過ごせるための安心材料になればうれしいです。

学校の先生たちもスクールカウンセラーも、みなさんのご家族と一緒に、みなさんの気持ちに少しでも早く落ち着きが戻り、日常生活に戻れるように支えていきたいと思っていますので、ちょっとでも気になることや不安に感じる事があれば、自分にとって頼れる大人に向けて、遠慮しないで『SOS』を発信するようにしてくださいね。

＜今回のような『衝撃の大きな出来事』に出会った時に現れやすい症状や反応＞

<p>心の反応</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラしやすい ・集中力がなくなり、ボーッとすることが多い</li> <li>・様々なことについて心配や不安を感じやすくなる</li> <li>・周りの人や他者に対して怒りの感情を向けやすくなる ・今まで以上に神経質になる</li> <li>・気持ちが不安定になりやすく、涙が止まらなくなる</li> <li>・周囲の出来事や自分の感情が、遠い別世界での出来事のように感じる</li> </ul>
<p>行動の反応</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表情が出なくなる ・すぐに涙が出たり怒ったりする ・会話が極端に減る</li> <li>・行動がソワソワ落ち着かない ・口調や態度が乱暴になる</li> <li>・関連する情報の見聞きを避けようとする、嫌がる ・1人での嫌がる</li> <li>・赤ちゃん返り(大人のそばに居たがる、ベタベタ甘えたがる…など)</li> <li>・いつもと違う行動が出る(妙にテンションがハイになる、勉強できない…など)</li> <li>・ちょっとした小さな音や振動、暗い場所やトイレを怖がる</li> </ul>
<p>身体の反応</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れない、寝つけない ・すぐに目が覚める ・音や映像のフラッシュバックが起きる</li> <li>・食べ過ぎる ・食欲が出ない</li> <li>・ボーとした様子で、置物のように動かなくなる</li> <li>・頭痛、腹痛、急なドキドキ(動悸)、発熱、吐き気などの体調不良</li> </ul>

＜このような場合の対処法＞

- ・不安や怖いと感じる気持ちが強すぎる時は、なるべく家族にそばにいてもらうようにする。
- ・温かい飲み物(甘さがあると、さらに良い)を飲んで、一息つく。
- ・息苦しさをを感じる時は、息を吐き切るようにしてから、ゆっくりと深く息を吐き出すようにする。
- ・眠れない時でも、身体を横にして目を閉じるだけでも休めるので、少しの時間でもそういった時間を確保しておく。
- ・無理に頑張りすぎないよう、“とりあえず今できそうなこと”からやっていくようにする。
- ・クッションやぬいぐるみなど、ふわふわした柔らかいものをギュッと抱きしめてみる。

[その他のポイント]

- ・今回紹介したような不調が出るのは、生き物が生まれ持つ『今の不安定な状況になんとか適応しようとする能力』がちゃんと働いている証拠です。つまり、全て“出てきて当たり前”の反応です。
- ・反応の出方や程度のひどさのレベルには、個人差があります。人によっては症状が出ない場合もありますので、たとえば周りで平気そうに過ごしている人がいても責めないようにしましょう。
- ・もし、あまりにも不安な気持ちや様々な身体の不調が強く、もしくは長期的に続くようであれば、かかりつけの病院か学校の保健室・相談室まで相談してください。
- ・一番大切なのは、『自分や家族が少しでも、安心・安全を実感ながら元気であること』です。  
「自分よりあの人の方が大変だから…」と言って、必要以上に手助けを求めることを我慢しないでください。
- ・気持ちが動揺していると、SNS などに書き込みたい気持ちも出てくることもよくあります。しかし、憶測や予想で SNS 上に書きこむと、さらなる動揺やデマの発生を呼んでしまい、いつの間にか自分自身や名前の分からない誰かを傷つける結果になってしまいます。絶対に、憶測や予想で SNS 上に書き込みをすることは避けてください。もちろん、関連情報を検索しすぎるのも皆さん自身の心の健康にとっては良くないので、避けましょう。