

学生相談室便り

1月・2月 担当:桐澤 さやか



桐澤 さやか
月曜 9~12時
木曜 9~12時
金曜 13~16時

震災後のこころと体の反応について。

この度の令和6年能登半島地震において、被災された方々、関係者の皆様へ心よりお見舞い申し上げます。未だ余震が続く中、皆様が安心して過ごせる日常が一日でも早く戻ってくることを願ってやみません。

大きな災害を体験した後には、私たちのこころと体に様々な変化が起こることがあります。例えば以下のような反応です。

- ・＜過覚醒＞眠れない、イライラする、ちょっとした音でも怖いといったような感覚が過敏になる。など
- ・＜再体験＞意志とは関係なくその時の光景や感覚が蘇る。同じ怖い夢を見る。など
- ・＜回避・マヒ＞感情や感覚がマヒする。嫌な感情や記憶に関連する場所や事柄を避けて生活に支障が出る。など

こういった反応は誰にでも起こる生命を守る防衛反応です。通常は時間が経つと共に回復していきませんが不安に思っておられる方もいらっしゃるかもしれません。上記のような反応、また、それ以外でも心配ごとがあるようでしたら、一人で悩まず、いつでも学生相談室にご相談ください。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

