

危機的な体験後の心のケアについて

東京工芸大学
学生支援センター<HOME>

日々の生活の中で、予想外の危機的な出来事を体験することがあります。そのような体験は当事者だけではなく、周辺の方々にも様々な影響をもたらします。危機的な体験後の心のケアについてあらかじめ知っておくことは、自身の回復の手がかりとなり、身近にいる体験者の心に寄り添った関わりができます。

1. 危機的な体験例

人によって衝撃的・危機的と感じる程度は異なりますが、一般的に以下のような出来事が人間にとって危機的な出来事となり得ます。

自然災害	…	地震、火災、水害、噴火の被害など
事件・事故	…	暴力・犯罪の被害、事故に遭遇(目撃含む)など
喪失体験	…	身近な人の死、大切なモノの喪失など

2. 危機体験後の反応

危機的な体験をした後に、心身と行動に以下のような反応が短期的に表れることがあります。これらは、強い衝撃から自分を守るための自然な反応です。

心	…	やる気が出ない、イライラする、 興奮している、自分や他人を責める など
体	…	眠れない、悪夢を見る、集中できない、 常に緊張して力が入っている など
行動	…	出来事を思い出す物や話題を過剰に避ける、 常に活動していないと気がすまない、 アルコールやたばこが増える、 人付き合いを避けるようになる など

※出来事への関与の仕方や程度などにより、表れ方・感じ方には個人差があります。

3. 基本的な対応法

強い衝撃から時間が経ち、『安全と安心』が感じられるようになると、上記の心身・行動の反応は徐々に緩和しますので心配ありません。

危機的な体験後は、身の安全を確保し、毎日の食事や睡眠、運動を大切にして、信頼できる人との交流を持ち、目の前のできることをしましょう。つまり、衝撃的な体験をした時だからこそ自分自身をいたわ

り、生活をこれまでの日常に近づける工夫が必要です。それでも、苦痛が強過ぎたり、時間が経っても苦痛が緩和されなかったりする場合は、専門的な相談を受けることをご検討ください。

1) 自然災害の被害

メディアなどから災害情報を得る事は重要です。しかし、長時間そのような情報に触れていると不安が高まることがあります。心の『安全と安心』を阻害しない程度に留めておきましょう。また、不確定な情報が人から人へ伝わっていくと、人々の心を不安定にさせ、デマの流布や思いがけない集団行動につながってしまうことがあります。情報の収集と判断、伝達には十分配慮しましょう。

2) 事件・事故体験

事件・事故に遭った、あるいはその現場を見たという場合に、「これくらい大丈夫だろう。なんとかなるだろう」と事実を受け入れたくない心理に陥ることがあります。しかし、事態を軽んぜず、できる対処を早くに開始すべきです。状況によっては、警察署での事情聴取や弁護士への相談、保険の手続きなどを行う必要があるかもしれません。そのような場面で戸惑いや混乱が生じるのは当然で、冷静な判断ができず、言うべきことを伝えられない心境になることもあります。信頼できる人があなたの付き添いや作業を手伝うことが可能であれば、積極的に助けを借りましょう。

3) 喪失体験

大切な人・モノを喪失した事実を受け入れるまでの時間は、人それぞれです。無理に早く立ち直ろうとする必要はありません。徐々に毎日をこれまでの日常に近づけつつ、自分のペースで喪失体験と向き合うことが大切です。

4. 身近に危機的な体験をした人がいる場合

危機的な体験について、家族や友人に受け止められることは『安全と安心』のもとになります。そのため、批判や説得はせず、「そうだったんだね」「大変だったね」などといった共感的に聴くことを心がけましょう。また、自然と話題になる分には良いですが、話したがる人から無理に聴き出すと、異なる心の傷を与えることとなりますので注意しましょう。

5. 本学のサポートについて

本学在籍中に自然災害や事件・事故、喪失体験などの危機的な体験をした後、心の面で心配なことがあれば、学生支援センター<HOME>のカウンセラー（男性・女性の臨床心理士）に相談することができます。

また、本学在籍中に、自然災害や事件・事故に巻き込まれた時は、厚木または中野キャンパスの学生課に教えてください。もしかしたら、心の面以外のことで、あなたに必要なサポートを提供することができるかもしれません。

東京工芸大学 学生支援センター<HOME>
厚木キャンパス 13号館 1階
月～金 10:00～11:30／12:30～17:00
046-242-9939（直通）