

こころのダメージケア（学生・教職員の方へ）

東京外国語大学 学生相談室

突然、ショッキングでつらい出来事を体験した後には、精神的な動揺や身体症状などいろいろな変化が出てくる場合があります。中でも大切な人を亡くした後のこのような反応は「悲嘆」(グリーフ・grief)と呼ばれます。

この資料は、悲嘆からの回復過程を無事に乗り越えられるための、皆さんの心理的なサポートの一つとして作成しました。困ったことがあったら、一人で悩まずに、身近な友人、先生、家族、学生相談室や保健管理センターのスタッフ、外部の専門家（電話相談、医療機関等）に気軽に相談してください。

学生相談室 HP (<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>) ⇒



【起こりうる反応とケアが必要な症状】

人が亡くなるという経験は、遺された人にさまざまなこころの問題を引き起こします。病死や事故死よりも、自死はさらに大きな影響を及ぼします。このような経験をした人の中には以下のような症状が出てくることがあります。時間とともに徐々にやわらいでいくものから、永年にわたってこころの傷になりかねないものまでさまざまです。

- 眠れない ● いったん寝ついて、すぐに目が覚める ● 恐ろしい夢を見る
- 亡くなった人、亡くなったときの場面が目の前に現れる気がする
- 自殺が起きたことに対して自分を責める ● 死にとらわれる
- 周囲にベールがかかったように感じる ● やる気がおきない ● 仕事（勉強）に身が入らない
- 注意が集中できない ● わずかなことも決められない ● 落ちつきがない、不安にかられる
- 涙が溢れてとまらない ● 感情が不安定になる ● 怒りにかられる
- 心臓がドキドキする ● 息苦しい ● 漠然とした身体の不調が続く
- 誰にも会いたくない ● ひとりでいるのが怖い

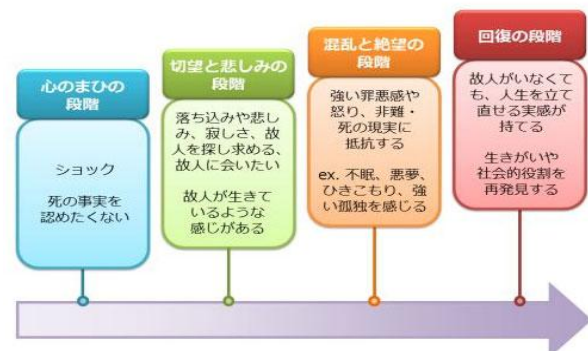
「自分はいったいどうしてしまったのだろう？」と驚かれるかもしれませんが、それは、自らバランスを取り戻そうとする一過性の反応で、誰にでも起こりうることです。ですが、時には、うつ病、不安障害、ASD（急性ストレス障害）、PTSD（外傷後ストレス障害）を発病して、専門の治療が必要になることもあります。

こうした症状が一か月以上続くようであれば、医療機関の受診をお勧めします。どうすればいいのか迷う時には学生相談室あるいは保健管理センターにご相談ください。（教職員の方は、保健管理センターにご連絡ください）。また周囲の人の同じような症状に気づいたら、相談に行くように助言してください。

【悲嘆のプロセス】

ショックを受け、感覚が麻痺するような時期から、悲しみ、落ち込み、会いたいという気持ちを強く感じる時期を経て、少しずつ怒りが湧いてきます。

そのような感情の嵐を過ぎると、少しずつ、その経験を生かして次の人生を歩んでいけるようになります。



Parkes (1972) の 4 段階 参照: <https://jdgs.jp/grief03/>

【心と身体のケア】

ショックを受けると、頭で考えるよりも先に、自律神経が反応して身体に症状が出てきます。
自律神経を整え、落ち着けていくことが大事になってきます。

つらい気持ちを抱えながら、少しずつ日常に戻っていける場合もありますが、なかなか日常が戻ってこない場合には、いつでも専門家の助けを借りてみてくださいね。

・体の緊張をほぐそう

1. 深呼吸を数回してみましょう
2. 息を吸いながら、肩をすぼめるように上げて、力を入れて緊張を感じます
3. 10秒ぐらい緊張を感じたら、フーッと息を吐きながら力を抜いてリラックス
4. 肩、両手、両足、首、顔と行って、少しずつじんわり温かくなってくるのを味わってみましょう



・呼吸を整えると、自律神経が穏やかに

深い呼吸、腹式呼吸をすることで身体が休息のサインを受取り、身体と心が落ち着き始めます。

1. 椅子に座っているときには、軽く目を閉じて、おなかに手をあてます。
立っているときにもおなかに手をあてましょう。
 2. 頭の中で「い～ち、に～、さ～ん・・・と数えながら、ゆっくり口から息を吐きだします。おなかの皮が背中にくっつくくらいをイメージ。
 3. つぎにおなかの力を抜いて、鼻からゆっくり息を吸います。
- 2と3を数回繰り返えすと、緊張感やイライラがおさまリ、気持ちが落ち着いていきます。



・安心・安全を感じるもの、ほっとすることを思い出してみよう

一番落ち着く場所、ほっとするものは何でしょう。田舎の山々、広い草原、素敵な景色や星空。おいしい食べ物、お茶、もふもふした猫や犬。スポーツ選手、大好きな映画やスーパーヒーローが思い浮かぶかもしれません。その風景やイメージを思い出しながら、ゆっくり息をすって、深呼吸してみましょう。

・バタフライ・ハグをしてみよう

右手を左肩に、左手を右肩にあてます。
ほっとすること、力や安心をくれるものを思い出しながら、
とんとん、とんとんと肩をやさしく叩きます。
何回か繰り返しながら、深く息を吸って、ふーっと吐きます。
とんとんしながら、ゆっくり呼吸をしましょう。
少しずつ、つらい気持ちが穏やかになっていくのを感じてみます。



・友達や同僚、家族と、たわいもない話を話してみましょう

・何かをするときは、少しずつ、小さなことから始めていきましょう

【夜間等の相談先】

よりそいホットライン：0120-279-338 こころの健康相談ダイヤル（全国共通）：0570-064-556