

## § 震災によるストレスについて §

このたびの東北地方太平洋沖地震により、緊迫した状況が続いている中、ストレス反応による影響がみられることがあります。

- \*頭痛、めまい、吐気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。
- \*気が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりする。
- \*食欲がおちる。
- \*疲れやすく、身体がだるい。
- \*何をするのもおっくうである。
- \*災害の体験に関連した内容の不快な夢を見る。
- \*災害の体験に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえって気分が悪くなる。
- \*以前と比べて、活力や集中力が低下している。
- \*物音などちょっとした刺激にもビクッとしてしまう。
- \*以前に比べて、イライラして、怒りっぽくなる。
- \*涙が止まらない。
- \*なんとなく落ち着かない。
- \*強い不安や心配、おそれの気持ちがわく。

### このような症状はありませんか？

このような「こころの変化」は決して特別な反応ではありません。  
ひどいショックを受けたとき誰にでも起こりうる反応です。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

### 症状があらわれたときのストレス対処方法

- \*食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- \*呼吸法を試してみましょう。  
鼻からゆっくり息を吸ってください。胸からお腹まで気持ちよく空気を満たします。口からゆっくりはいて静かに肺をからっぽにし、身体がほぐれていく感覚を感じてみましょう。これを5回行ないましょう。
- \*話せるときに、家族や信頼のおける友人に話を聞いてもらいましょう。こころを軽くするために役立ちます。
- \*スポーツや読書、趣味など気分転換を試みましょう。

症状が改善しないときは、保健センターや学生相談室（多摩・後楽園）、  
近隣医療機関へ気軽にご相談ください。