

## &lt;ストレス反応のお話&gt;

新年早々から、能登半島地震や飛行機事故など、大きな災害や事故がありました。そのような時、または強い衝撃を受けた体験の後、心身に様々な反応が起きることがあります。



**思い出したくないのに怖かった出来事の記憶が繰り返しまだ癒えない**

起きてるときだけでなく、寝ているときに夢として現れることもあります。望んでいないのに勝手に思い出されるのが特徴的です。

**怖かった出来事と似たような状況（人・場所・会話など）を避けようとする**

災害や事故を思い出すのがつらくてその場所に行けなくなったり、嫌な記憶を思い出さないようにわざと明るく振る舞ったりします。

**いつもピリピリして、不眠や強い不安、焦りを感じ、物事に集中できない**

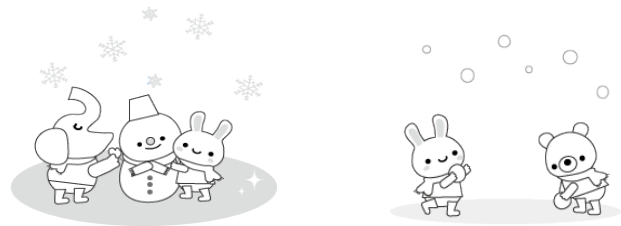
周囲にとっても敏感になり、小さな物音や人の動きにとっても驚いたりします。周囲の何気ない一言に大きく反応したり、イライラしたりすることもあります。

**感情がはっきりせず、周囲がぼんやりして地に足がつかない感じがする**

「自分が自分でない感じ」「現実でない感じ」「時間が進むのが遅い感じ」がします。その時自分が何をしていたか覚えていないこともあります。

## &lt;ひとりで乗り越えないで！&gt;

災害や事故・怖い体験の後に、このような症状を経験する人は少なくありません。これらはすべて**正常な反応**です。危険な状況を忘れないように怖い記憶を何度も思い出したり、あるいは危険な状況を避けようとしていたり、また敏感になることで外部に注意を払ったり、感情をはっきりさせないことで深く傷つくのを防いでいるのです。



通常は少しずつ自然に回復することが多いようです。危険が過ぎ去ったことを納得し、心身の緊張がゆるみ、治まっていきます。そのため、**身近な人と「怖かったね」と気持ちを分かち合う**ことが大切です。気持ちを分かち合うときに、「どうして〇〇しなかったの」と心配のあまり、責めるような言葉をかけないよう注意しましょう。

「そうだったんだね」と話し手の気持ちを尊重すると、大切にされているとお互いを感じるができます。ただ、話したくないことは無理に話さないこと、また聞き出さないことに注意して分かち合ってくださいね。

それでも症状がなかなか治まらず苦しい時は、心療内科など専門家に相談してください。また、南高の相談室では皆さんの話を聴きしています。ぜひご利用ください。

スクールライフアドバイザー来校日：1月31日(水)、2月7日(水)、14日(水)、21日(水)【時間 11:00~17:00】

校内の教育相談担当者：上田先生、亀井先生、浅田先生、菊池先生、檀先生、山下先生、中山先生

臨床心理士谷口先生への相談希望の生徒・保護者の方は、保健相談課または保健室までご連絡ください。

Tel: (089) 941-5431