学生相談室 だより　冬号

２号館 保健室隣

もし大きな出来事や変化があったら・・・

担当：柿元 健剛

もし身近で大きな出来事や変化があったら

今回は「もし身近で大きな悲しい出来事が起きたり、日常では考えてもいなかったような予想外の変化があったら」というテーマでお話したいと思います。大学生活を過ごしていて特に辛いことやショックなこともなく卒業まで無事過ごせればいいのですが、普段予想もしていなかったことや自分にとってショックなことが起きることもあります。相談室のカウンセラーとしては、そういうことは意外と多いとも感じています。たとえば、身近な人の死や、災害、大きな病気、経済基盤が揺らぐ状況になる、等々です。

そういったことが起きた時、それぞれ現実的に対処しなければならないこともありますが、対処する中で、あるいは一通り状況が落ち着いた後でもメンタルの方が不調になることもあります。人にもよりますが、以下のような反応・行動が出てきた時は SOS のサインかもしれません。

１．感情が不安定で激しくなる・無気力になる

ショックな出来事があると、気持ちが不安定になり感情のコントロールが難しくなります。いつの間にか涙が出ていたり、無気力になったり、逆に怒りっぽくなることもあります。その出来事をうまく消化できていなかったり、深刻度が自分のキャパを越えてしまっている場合、自分がどのように負荷を感じているかの自覚が難しかったり、なんらかの身体の症状として現れることもあります。またそういった状態の時は、気持ちや考えをうまく言葉にできないことも多く、自分でもなぜなのか分からないという状態になるため、漠然と不安になったり対人関係や日々の活動が億劫になることもあります。

また、その大きな出来事によってはそれに対しての現実的な対処をしないといけないこともあるので（例：各種手続きであったり、各方面への連絡、生活環境の再構築など）、比較的元の健康度が高い方の場合はそれらの対処をしばらくは頑張れてしまうということもあります。必要なことではありますが、こういった流れの場合は一通り事が落ち着いてから一気にメンタルが重くなったり疲労を感じることもあります。

２．どのように対処するか

・ゆっくり休養する

大きな出来事が起きてしまった場合、年齢・社会的立場を問わず多くの人が負荷を感じるのが普通です。これまでと同じ活動をするだけでも疲労度は何倍にもなるかもしれません。やらなければならないことがあるとしても、出来るだけ自分の心身を労わること優しくすることも大切になります。

・誰かに話をする・相談する

心が大きく傷ついたりトラウマティックな出来事が起きた時、それを言葉にしたり誰かに話をすることで少しずつ脅威が軽減されることが各種研究結果からも知られています。話をすることに抵抗があったり、そもそもうまく言葉にできないこともあるとは思いますが、穏やかに話を聞いてくれる知人・信頼できる人に話をするのもいいかと思います。もちろん、学生相談室もそのお手伝いはできますので、ぜひご利用ください。また、状態によっては医療の助けが必要になることもありますので、その判断の一助としても誰かに相談することは大切になります。

・ゆっくり日常を取り戻す

大きな悲しい出来事やショックな体験を自分の中で消化していくにはやはり時間も必要です。自分を癒したり、誰かに相談したりしつつも、焦らずに過ごしましょう。そうしているうちに少しずつでも平和な日常に戻っていけるとよいかと思われます。

※学生相談室の開室曜日・時間・担当カウンセラー
月曜：12 時～17 時（柿元）　水曜：10 時～15 時（遠山）　木曜：12 時～17 時（柿元）　金曜：11 時～16 時（中嶋）
（開室は通常授業期間のみです）場所は、２号館１階 保健室隣です。学内ポータルにも情報はありますのでご参照ください。