



目白大学新宿キャンパス学生相談室

## 学生相談室だより 3号 (2024. 1)



新年となりました！今年もよろしくお祈りします。

この度の能登半島地震で被害に遭われた方々、今もなお不安な時間を過ごしていらっしゃる方々に、心よりお見舞い申し上げます。

一日も早い被害からの回復と皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

### 突然のできごとで、ショックや不安を感じている方へ



#### 「突然大きなストレスを感じると・・・」

災害や事故・事件等、個人で対処できないような、突然の衝撃的な出来事を体験すると、**こころとからだにいろいろな反応**が起こることがあります。

気持ちのコントロールが難しくなったり、生活やからだに変化が起こったり、今までの自分とどこか違うような気がして、とまどうことがあるかもしれません。

こうした反応は、「**衝撃的なできごとへの自然な反応**」で、**誰にでも起こりうる**ことです。そして多くの場合、**時間とともに自然に回復して**いきます。

同じできごとを体験していても、反応のあらわれ方は人それぞれです。また、反応がおさまるまでの期間やその経過も人によって異なります。

**一人で抱え込まずに相談をすることで、多くの反応やつらい状態が和らぐ**ことがあります。

「**心のケア**」について(次ページに続く)

大学 HP(学生相談室のページ)から、オンラインで相談の予約ができます

<https://www.mejiro.ac.jp/univ/campuslife/shinjuku/support/counselling/>



**対面相談**、**電話相談**、**zoom相談**の中から相談方法を選べます。

※オンライン予約の場合は、初回相談までお時間がかかる場合があります。

お急ぎの場合は、電話(03-5996-3734)でお申込みください。



## こころやからだに生じる反応

### こころの反応

一人でいるのが怖い、不安になる  
怒りっぽくなる、イライラする、自分を責める、  
感情がわからない、何に対しても興味をもてない  
気持ちが高ぶる、気持ちが落ち込む…など

### からだの反応

熱が出る、汗が出る、心臓がドキドキする  
頭痛・腹痛・吐き気がする、食欲がない  
食べ過ぎる、下痢や便秘、頻尿などになる  
なかなか眠れない、何度も目が覚める、  
怖い夢をみる、寝ても疲れが取れない…など

### 生活や行動の変化

集中できない、忘れっぽくなる  
前のことが思い出せない、  
ひきこもりがちになる、話しくなくなる、  
攻撃的になる、しゃべりすぎる、飲酒量、  
タバコの量が増える…など



## 健康を保つ為に

### ●できるだけ、からだを休めましょう

やらなければならないことがたくさんあると、  
こころもからだも疲れてきます。

疲れを感じたら、短時間でも横になり、睡眠や  
休息をとりましょう。

### ●水分をこまめにとりましょう

食べ物や口に合わなかったり、食欲がなくなっ  
たり、普段と違う生活のために、食事が不規則に  
なりがちです。

このような場合でも、脱水症状防止のために、  
こまめに水分を補給しましょう。

### ●時々からだを動かしましょう

時々からだを動かすことで血行がよくなり、緊  
張もほぐれます。少し歩いたり、深呼吸やストレ  
ッチを心がけましょう。可能なら入浴して、リラ  
ックスしましょう。

### ●安心できる人と話をしましょう

心配事や不安を一人で抱え込まず、安心でき  
る人と話してみましょう。

話すことで気持ちが少し落ち着きます。

## リラックスするために

### 【呼吸法】

- ① 口を細くして8秒、細く遠くに下腹をへこます感じで息を吐き出す
- ② 4秒かけて、下腹を膨らます感じで鼻から息を吸う
- ③ 2秒息を止める
- ④ ①～③を3分ほど繰り返す



### 【伸びをする】

- ① 思いっきりグーッと背伸びをする
- ② ストンと力を抜く。力を抜くときに声を出すと、  
リラックス効果がさらに高まる。



※ストレスによる反応が長く続いたり、強すぎてつらい場合は、学生相談室に相談しましょう。  
また、身近な人が強い症状に苦しんでいたら、相談を勧めましょう。