

カウンセリングルームだより

Vol. 32 (2011年4月発行)

震災で被害にあわれた人へ

そして、その人達を支援したいと思っている方々へ

1. 今は精神的ショックや動揺するのは当然

でも、時間の経過とともに回復して行く力が備わっている

今回の未曾有の震災は、現地の人でも離れた場所にいる人も様々な衝撃をもたらしました。しばらくの間は、落ち着かない、眠れない、涙がよく出る等という状態になるのは当然です。しかし、これまでの大きな震災や事故でも、多くの方は困難を乗り越えて立ち上がってくることができました。それには時間がかかります。ほとんどの人は自力で回復できる力を持っています。今は無理する必要はありません。段々元気になってきます。時間が癒してくれることもたくさんあります。

2. 人の支援は大切、でもそれができるようになるためにも まず自分をいたわって

自分の身体や心が元気でないと、人を支援しようと思っても十分に役に立つことができません。まずはきちんと食べて寝て休息をとり、楽しむことを楽しんで、心に少しゆとりができるように、自分をいたわってあげましょう。そして、自分のできる範囲で無理しないで少しずつやってみましょう。少しずつ長く支援するほうが有意義です。

3. 人に気持ちを聞いてもらいましょう、人の話を聞いてあげましょう

周囲の人に「とても大変」「辛い」と話してみましょ。話をされた側の方は「そうなんですね」「それは辛かったですね」と耳を傾けて聞いてあげましょ。何もしてあげられないと無力を感じるかもしれませんが、問題を解決できなくても、話を聞いてあげるだけで大きな援助になります。何と声をかければいいのかわからなければ、「何と言っていいかわからない」と言えばいいのです。気持ちを分かち合うことが大切なのです。

4. 我慢しないで気軽に相談しましょう

ある程度の我慢は悪いことではありませんが、そんなにたくさん我慢しなくてもいいのです。困ったときには困っていると言わないと、周囲にわからないことがあります。周囲の人に相談してみると、色々な能力を持っている人がいて、案外解決できることもたくさんあります。遠慮しないで近くの人に相談してみましょ。

5. 身体を動かしてみましょ

身体を動かすことは、リラックスやストレス解消につながります。運動が精神的な健康に役立つことは証明されています。特別なスポーツをしなくても、手足や背中を伸ばしてみたり、首や肩、手首や足首を回してみるだけでもいいです。

6. 心のケアをたくさん必要とする方は、身近な心理援助の 専門家に気軽に相談してみましょ

震災の直後は生きて行くための環境を整え生活の安全を確保することに必死で気持ちが張っている状態ですが、ある程度落ち着いてくると、心の痛みを感じる余裕が出てくるのか、しばらくしてから元気がなくなったり、体調を崩してしまう人もいます。そういう時は、専門家の力を借りて、上手に自分の回復力を引き出せるように活用してください。心理援助の専門家は、じっくり話を聞いてくれるプロであり、気持ちの整理の仕方を教えてくれたりします。

(ひとりひとりが取り組める災害時のメンタルケアのヒント: 田村智英子より一部転載)

当院でも震災の心理支援を行っております。ご家族、親戚、知人、友人等が被災されて不安を感じている患者様がいらっしゃいましたら、無料でカウンセリングを実施しております。お気軽にご利用ください。

4月・5月のカウンセリング予定日

4月2日、9日、16日(不妊学級)、23日、30日

5月7日(不妊学級)、14日、21日、28日

