

『なんとなく不調が続く』というときの特徴と対応

～最近こんなことありませんか？～

- 大学（研究室）に行きたくなくなった
- 人と会うことを避けるようになった・人に会うのが恐くなった
- 何に対しても意欲的に取り組めなくなった・楽しめなくなった
- 目標がもてなくなった
- 考え方が消極的・否定的になった
（自分が悪い・自分はダメなやつだと思うようになった）
- 急に悲しくなる（泣きたくなる）ことがある・涙が止まらない
- 周りのペースについていけなさを感じる
- 寝つきが悪くなった（眠る前にいろいろと考えてしまう）



なぜかよくわからないけど、こうした状態がしばらく続いているということはないでしょうか。

～震災から時間が経ったこの時期になって起こりうること～

勉強・研究・人間関係・進路など、さまざまなストレスが重なり合うと、自分でもはっきりしないまま不調が続く（活動的になれない）ということがあります。また、日常的なストレスが強くなると、それまで気にならなかった震災の心理的影響が一時的に引き出されてくることもあります（例：当時を思い出したり、急に悲しくなったり、震災に関する話や報道を避けなくなったりするなど）。

不調が続くことを自分自身の問題（怠け癖や頑張りなさ）だと考えている方も多いかもしれません。しかしもしかすると、震災後の周囲の環境の変化や、震災体験による自分自身の気持ちや価値観の変化が、現在の心身の不調に影響を及ぼしているということもあるかもしれません（例：まわりの環境が変わってしまったことになんとか虚しさを感じる、将来に対して漠然と良いイメージをもてなくなったなど）。

震災から時間が経つにつれ、心身の不調を震災の影響だと捉えることについて、「自分だけが今も引っかかっている」とか、「こんなことで悩んではいけない」と考えてしまいがちです。

しかし、これらのことは、震災から数年経ったこの時期に起こりうる、ごく自然な反応です。

～こんなふうにしてみてください～

1. 今の自分の状態に注意を向けてみましょう。

- どんな気持ちで過ごしていることが多いですか？
- 何にどのくらいのストレスを感じているでしょう？

今の自分がどんな状態かわかるだけで、気持ちが落ち着くことがあります。

2. 活動的になれないときがあってもいい。

- しんどいときはしんどいものです。何もやりたくないときもあります。誰でもそのような状態になることはありますので、焦らずに、自分にもそういう一面があるということをまずは知っておきましょう。

自分のさまざまな側面を受け入れることで、気持ちが楽になることがあります。

3. 楽しめることや心身がリラックスすることをしてみましょう。

- なんとなく不調が続く時は、無理にいろいろと考えを巡らせたり、何とかしようと動いたりせず、自然の移ろいに触れたり、趣味など、好きなことや楽しめることをして、自分の気持ちを満たしてあげましょう。
- マッサージやストレッチ、ジョギング、水泳など体が心地よく感じるような身体運動を試してみるのもお勧めです。

楽しみや心地よさを与えてくれる体験を日常生活に意識的に取り入れることは、否定的なイメージを中和し、自分を守るための対処法になります。

4. たわいない話をするのもよいかもしれません。

- もし、誰かと話をしたい気持ちがあるのなら、家族や友人とたわいない話をしてみましょう。それだけで気持ちが落ち着くことがあります。特別なことを話そうとする必要はありません。
- 話す場所のひとつとして、必要な時には学生相談所もご利用ください。「今更、相談に行ってもいいのか」などは気にする必要はありません。話す内容はどんなことでも結構です。

(震災のことに限らず) 自分の体験や気持ちを言葉にしてみると、考えが整理され、案外落ち着くことがあります。

東北大学 学生相談・特別支援センター 学生相談所 (月～金 9:30～17:00)

電話： 022-795-7833 メール： gakuso@ihe.tohoku.ac.jp