

この度の能登半島地震に伴う災害被害に遭われた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

災害などの予期しない出来事は、多くの人のところと体にさまざまな影響を及ぼします。直接被災していなくても、災害のニュース映像を見ているだけで辛くなったり、過去の災害経験あるいはニュース映像が思い出されて不安になったりすることもあります。

また、もともと抱えていた心身の不調が強まって、自分でも気づかない間に、しんどくなることもあります。



下記のような心身の不調はありませんか？

体調

- 眠れない
- 食欲がわからない
- 疲れやすい
- 頭痛や腹痛

…など

気持ち

- 強い不安や緊張
- イライラする
- 涙もろくなる
- 何も感じない

…など

思考/行動

- 考えがまとまらない
- 悲観的に考える
- 人と会うのが面倒になった

…など

誰かに話を聞いてもらうことで、今の自分の状況を客観的に整理することができ、不安が軽くなるかもしれません。

誰かと気持ちを分かち合うだけで、ところがほんの少し楽になるかもしれません。



少しでも当てはまると感じたら、
一人で抱えこまず、いつでもご相談ください。

駒澤大学コミュニティ・ケアセンター（TEL：03-5431-5200）

- ◆当センターでは、様々なお悩みのご相談に応じています。
- ◆ご相談は公認心理師・臨床心理士の資格を持つ相談員が担当しますが、研修機関を兼ねておりますので、相談員の指導のもと本学臨床心理学専攻の大学院生（研修相談員）が担当することもあります。