

思いがけない出来事(事件・事故・災害など)を体験または目撃した場合には、

体だけでなく心も傷つき「ケガ」をします。

心の「ケガ」は特別なことではなく、

思いがけない出来事に遭遇した場合の正常な反応です。

### 学生相談室を利用する場合には…

曜日によって開室時間が異なりますので、  
掲示板または学生課窓口にてご確認ください。

### 学生相談室の場所は…

2号館2階 階段を上って右側奥にあります。

### 県内の相談機関(電話相談)

#### ●宮城県精神保健福祉センター

こころの電話相談 TEL.0229-23-0302

#### ●仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

はあとライン TEL.022-265-2229

ナイトライン TEL.022-217-2279

#### ●仙台いのちの電話

TEL.022-718-4343

TEL.0120-738-556

※学生相談室は  
2号館の2階の奥にあります。



# 突然の出来事を 体験したときには…

仙台白百合女子大学学生相談室





## このような反応が出る場合があります

### 気持ち

「出来事」を繰り返し思い出す 何に対しても無関心・無感動になる  
神経が過敏になる イライラする、怒りを感じる  
不安でたまらない、落ち込む、自分を責める など

### からだ

疲れが取れない 眠れない・眠りすぎる 頭痛や吐き気などの体の不調  
悪夢を見る 食欲がない・食べ過ぎる など

### その他

集中できない、物事を決められない  
お酒の量が増えた ひとりでいられない など

これらの反応は、誰にでも起こる自然な反応です。多くの場合は1ヶ月程度で自然に治まりますが、反応の出かたや治まり方には個人差があります。

## こんなことが役立ちます

### ちょっとひと休み

頑張りすぎず、睡眠と休息を十分にとりましょう。

### 気持ちを言葉にしてみましょう

困っていることを家族や友人と率直に話し合しましょう。  
安心できる人と一緒に時間を過ごすことはとても大切なことです。

### リフレッシュタイムを持ちましょう

軽い運動や気分転換で心と体をほぐしましょう。ただしやりすぎは禁物。  
マイペースを大切にしましょう。

### こんなときには、無理せず専門機関に相談しましょう

(学生相談室を利用することもできます)

心身の苦痛が辛い、長く続いていると感じるとき。  
自分、家族、友人の心身の変化のことが気がかりなとき。

