

## 先生方をはじめ、 援助者の皆さんへ



前川あさ美 東京女子大(臨床心理士・臨床発達心理士)

現在起こっているような自然災害を乗り越える過程は、長い過程です。自分自身に対して、以下のことを大切にしましょう。

- \*不安はしばしば、生理的にも心理的にも軽い興奮状態を引き起こします。このために、不必要に感情があふれだしたり、いらいらしやすくなったりします。なんとなくいつもよりも動けそうに思えて動いてしまうことで、知らぬうちに身体的な疲労が蓄積したりします。  
今はそんな自分に「落ち着こう」と声をかけてください。自分を守るために大切なことです。自分をこうして守ることが、周りにも安心させます。
- \*テレビの映像はあまり長時間続けてみないことをおすすめします。インターネットの文字情報やラジオの声からの情報に切り替えるように意識してください。  
目からの情報は思いもよらない衝撃を心に与えます。特に子どもには気をつけてあげてください。「こういう時期にアニメや映画をみるなんて」と思われるかもしれませんが、時々はそのようなものをみることを許してください。  
もちろん、情報は必要です。映像なしで得るか、短時間でやめて横になったり、別の作業をしたりしてみましよう。
- \*こういうときは、まるで「自分はたいしたことができていない」「自分はまったく価値がないかのように感じる」ということがよくあります。  
不安はごまかさなくていいのです。大人だって不安になります。不安は悪い感情ではありません。この感情があるから、人間は慎重になれるし、回りを観察しようとし、情報を得ようとし、自分を守ろうとするときにだいじな感情です。  
不安な人が人の役に立たないということはありません。他者と痛みを共有し、一緒に立ち上がり、支えあうことを実現する大事な感情なのだとすることを忘れないでください。
- \*こういうときこそ、「やわらかい心を意識してもつ」ことです。極端な情報の解釈を人に押しつけたり、偏った情報から「こうなんだ」と結論を急いだりしないようにしましょう。こういうときには、ストレスからささいなことで人や状況に腹がたつこともあるかもしれませんが、悪者や敵をつくらないようにすることを意識してください。協力しあう仲間がいることを理解し、不手際や不便なことが多々あっても、「限界のあるなかで頑張っている」という思いで、他者への感謝の心を忘れないようにこころがけましよう。