

東日本大震災後の学生への心のケア

池田 忠義◎文
text by Tadayoshi Ikeda

被災者の心身面の支援

昨年の東日本大震災によって、多くの方が自分の住居や職場、財産などの生活の基盤を失うという大きな困難に直面しました。また、これまでにない恐怖を体験したり、大切な人を失ったりし、心身に大きなダメージを受けた方も数多くいます。

こうした中で、地域コミュニティの再建や人々の生活の立て直しに向けての現実面の支援、悲惨な体験による大きな影響から脱し、健康を回復するための心身面の支援が様々な形で行われてきています。

震災後の大学生とその生活

東北大学においても、多くの学生が被災体験をし、家族・知人が被災したという学生もいました。また、大学生活に関しては、震災の影響ですべての学生が学業を一時中断せざるを得ず、就職活動中の学生にとっては先行きが見えない状況に直面すること

になりました。

こうした体験によって、自分のこれまでや今後、その価値観・人生観を見直し、ボランティア活動に積極的に取り組むなど、新たな自分を作り、成長の契機とした学生が数多くいました。その一方で、自分や身近な人の被災体験によって心身にダメージを受けるのみならず、学業や進路に関する強い不安を抱き、大学生活に支障が出るような状態になった学生も少なくありませんでした。

学生相談所による心のケア

学生の様々な相談に対応する機関である学生相談所は、震災後、相談に訪れる学生だけではなく、東北大学の学生全体、さらには学生と関わる教職員への心理的な支



援(心のケア)が必要であると
考え、「結(ゆい)プロジェクト」という包括的支援を行って
きました。

具体的には、来談者への個別
カウンセリングを行うつ、すべ
ての学生を対象に、震災後に
起こる心身の変化やそのケア
についてのリーフレットを作成・
配付し、心身状態や支援ニーズ
を把握するための調査も実施
しました。教職員に対しては、
学生への対応・支援に関する情
報提供を行いました。

そして、調査結果に基づき、相談を希望
する学生には個別にカウンセリングを行い、
震災の影響を強く受け、心身に強いストレス
反応が出ている学生に対しては、直接連絡
し、心身のケアについてのアドバイスと学生
相談所の利用案内をしました。

さらに、学生相談所のスタッフ間でそれ
ぞれの体験や感情を共有し、ねぎらい合う
ことも、相互支援として大切なものである
と考えました。

これらの支援は、来談者への第一次支援、
震災の影響を強く受けた学生や、その学生
を支援する教職員を対象とする第二次支
援、すべての学生・教職員への第三次支援、
三つの支援の基盤となるスタッフ間相互支
援とに分類できます(図1)。

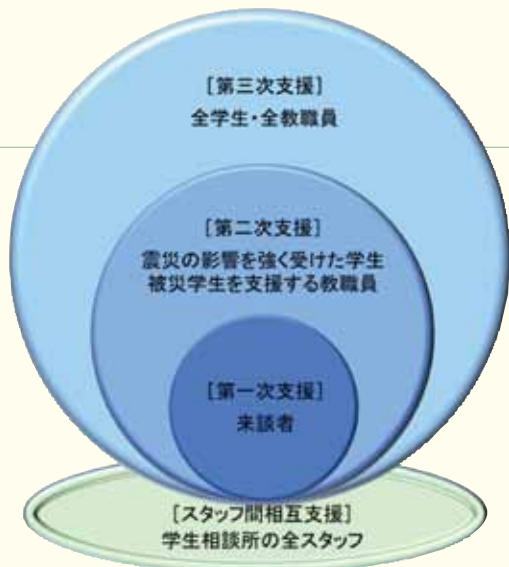


図1 支援及び対象の分類

今回のような大規模災害が大学全体に
大きな影響を及ぼした状況においては、構
成員全体を対象とした支援が、その心身の
健康や相互支援の関係の回復・維持には必
要です。また、震災の心身への影響は長期
化したり、時間をおいて現れたりすること
も多いことから、今後も心理面の支援が欠
かせないと考えています。



池田 忠義(いけだ ただよし)
1963年生まれ
現職/東北大学高等教育開発推進センター 准教授
(東北大学学生相談所 相談員)
専門/臨床心理学、学生相談学
関連ホームページ/ <http://www.ucc.he.tohoku.ac.jp/>

(引用文献)
池田忠義・堀匡・佐藤静香・齋藤未紀子 2012 東日本大
震災後の大学コミュニティにおける学生相談活動の展開
—「結(ゆい)プロジェクト」による震災直後からの初期活
動— コミュニティ心理学研究 第15巻第2号 85~98