

こんにちは！文学部学生修学・就職等相談室です。



(通称:学生相談室です)



九州大学文学部
学生相談室便り
No.7
H28.12.1 発行

文学部の皆さんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。12月になりました。2016年の締めの日です。気忙しい時期ですが、「忙中閑あり」です。一時心静かにこの一年を、振り返れたらいいですね。今月は「喪失」体験の癒しについて、具体的な留意点を挙げます。身近な人の死を経験した後は以下のような症状が出ます。

- 健康的な生活の妨げになるほど、ひどく落ち込みイライラする。 ■何事にも興味や喜びがわかなくなる。
- 悲しみに眠れない。 ■食欲が増す、あるいは減退する。 ■頭痛・胃痛・その他の身体症状。
- 倦怠感・エネルギーの枯渇。 ■集中できない。 ■社会からのひきこもり
- 死についてばかり考えたり、誰かの死を望んだり、自殺についての話をする。

具体的には…

規則正しい生活をして、健康に留意した食事と十分な水を摂りましょう。

率直に「死」について話し、亡くなった人の死を悼むことができるように安心して悲しめる人や場所をもちましょう。

絵や工作などのアートワーク、詩作、音楽、日記をつけるなど、「話す」以外に悲しみの表現手段をもちましょう。

体を動かし、エネルギーや感情を発散しましょう。

深く悲しむことをちょっとお休みしましょう。

周囲の人は、必要な助けを積極的に探しましょう。

周囲の人は話を聞きましょう。その時には…

- ☆アドバイスをしない。判断を下さない。励まさない。
- ☆相手の言ったことを、相手の言葉で反復し、時には言い換える。
- ☆相手の話した内容が分からない時は、掘り下げる質問をする。

(参考:「大切な人を亡くした子どもたちを支える35の方法」)

大切な人を喪うことは、遺された者の生活に変化をもたらします。だからこそ、夜寝る時間や食事の時間など、日常生活に一定の限度やルールを決め一貫性のある生活を続けることで、喪失の悲しみの中にある人は環境に対し安全な感覚や安心感を得ることができます。ご本人も周囲の方も、対応に悩む時は相談室をご利用ください。悲しんでいる方に、その方のタイミングで相談室を勧めて頂いてもいいですね。

文学部学生相談員には相談内容に関する守秘義務があります。安心してご相談ください。

相談予約について

- 場 所： 文学部学生支援室並びの**グリーン**の扉が目印。
- 連絡先： 直通電話 092-642-3943 e-mail sodan@lit.kyushu-u.ac.jp
- 学生相談室開室時間内に直接入室予約可。空いている時間で当日利用可。



12月の学生相談室開室日 開室時間:11時~17時(面接受付16時半まで)

6日(火) 7日(水) 13日(火)
14日(水) 20日(火) 21日(水)

