

## 食欲なく、入浴もしない娘…

大震災により避難しています。高校生の娘はサテライト校に通っていますが、食欲がなくなり、めったに入浴もせず、その上、着替えをするのも嫌がります。不潔、臭くなると口を酸っぱくして説得してようやく体を動かします。困っています。  
(南相馬市・母親)

のストレスに耐える限界を越えますと、自分の身元や今起きていることを正しく表現できなくなったり、うつ状態に陥ったりします。食欲の減退、入浴や着替えができなくなるのもその反応の一つです。

災害には、人や価値あるものを失うこと(喪失)があり、それには必ず悲しみ(悲嘆)が伴います。悲しみのケアが十分でないと非常時の通常の反応が継続します。

問題解決の方法は、本人に災害に遭ってから感じて

## 回答者

家族心理士

臨床心理士

海野 和夫

悲しみ分かち  
日常性回復を

お困りですね。でも娘さんはずうせざるを得ないのだと思います。大災害に遭ったのですから、そのようなことも非常時の通常の反応と理解すべきです。人は誰でも、災害に遭遇しそ

いることを語らせ、親がそれを真剣に聴き取ることが継続することです。泣くときは共に泣き、不条理には共に憤ります。母子が気持ちを一緒にすることで悲しみの分かち合いが成立します。これによって娘さんは新たな生きる方向を見いだし、それまでの日常性を回復させると思います。