

報道を見てつらくなったら・・・



毎日、センセーショナルな記事を目にします。新型コロナウイルス関連の事柄はもちろん、ドキッとするような事件・事故や、著名人の死別報道も目にします。死別はどのような状況でもつらいものですが、中でも“最近まで元気に生活していた方の自死”は、特に衝撃が大きなものになることが、多くの研究で示されています。



身近な人の自死によって、のこされた人に生じるストレスの一つに『ネガティブな同一化』があるといえます。「同一化」とは「自分ではない対象が持っている考えや感情・行動・属性を取り入れ、同様の傾向を示すようになる心理的過程」のことです。大切な存在を自死によって亡くした方には『自死した人の気持ちや状況を想像し、自分のことであるかのような思いに陥る状態＝ネガティブな同一化』が生じることがあり、それが大きなストレスになります。

有名人の自死の場合も、ネガティブな同一化のリスクはあります。実際に面識はなくても、有名人は“顔と名前を知っている人”であり、自分の生活の一部になっている人です。その人が居なくなったという現実には衝撃的なものです。最近の報道を見て「体調が悪い」「気持ちが滅入る」という方は、ネガティブな同一化状態にあるかもしれません。

もし、自分の気分を「10が最高に精神的に元気、1が最低」としたとき、5程度が数日続いている場合は、以下を試してみましょう。気分が重すぎて試す気にならなかつたら、誰かに、どこかに相談しましょう。

- 1：言葉で表現する。誰かと喋ったり SNS などでつぶやいたり・・・

(ただし、これはリスクを伴う場合があります。書いてもますますつらくなる場合は、書かない方が良いでしょう)

- 2：毎日決まった時間に深呼吸、ストレッチ、マッサージなど緊張を緩める時間をとる

(できれば朝、昼、夜に5～6分ずつ)

- 3：しばらくの間、ネガティブな情報を遮断する

- 4：散歩する

- 5：好きな音楽に合わせてダンスする

- 6：料理をつくる

- 7：オンラインで話すだけでなく「食べる」ことを楽しむ



～相談できるところ、いろいろあるよ～

図や文字にリンクを貼っておいなので
あちこちクリックしてみよう！

LIFE 特定非営利活動法人
LINK 自殺対策支援センター ライフリンク

[LINE「生きづらびっと」友達追加](#)

[よりそいチャット「生きづらびっと」](#)



10代 20代の生きづらさを抱える
女の子のための女性による支援

bond
Project

10代 20代の女の子専用
LINE 相談 @bondproject
LINE@友だち追加



みんなの思いが集まる場所 特定非営利活動法人 (NPO)
TMS 東京メンタルヘルス・スクエア

相談受付用のアカウントを登録・フォローしてね

LINE の場合： @kokorohotchat

Twitter の場合： @kokorohotchat

Facebook の場合： @kokorohotchat

[新型コロナウイルス感染症専用ほっとチャット](#) もあります

よりそいホットライン

電話相談だけでなく、
スカイプやチャットでも相談できます

厚生労働省

知ることからはじめよう
みんなのメンタルヘルス
総合サイト



一般社団法人 **日本いのちの電話連盟**
FIND (Federation of Inochi No Denwa)

メールによるインターネット相談があります

参照：[厚生労働省 自殺対策 電話相談](#)

[厚生労働省 自殺対策 SNS 相談](#)

厚生労働省

相談窓口等支援情報検索サイト



ひとりで不安にならないで、
ひとりでイライラしないで、
ひとりで抱えこまないで。



山梨県立大学

飯田保健センター：055-224-5370

池田保健センター：055-269-6610

学生メンタルヘルス相談：オンライン相談可

soudan@yamanashi-ken.ac.jp



クラスルーム「保健センター」

クラスコード **cgfir7x**

