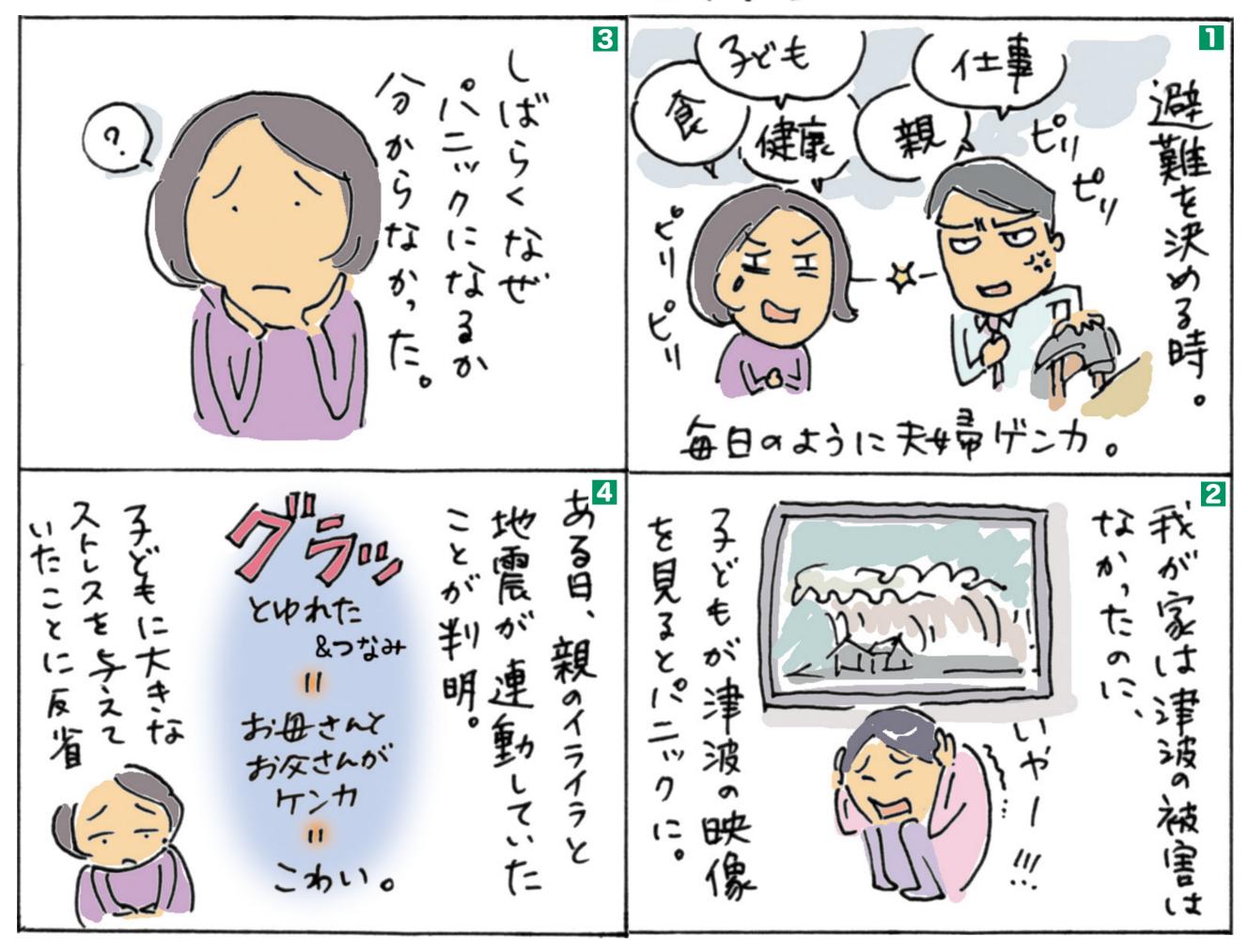
パニックの原因



震災や避難を経験した若者からのメッセージ

- 今も地震は全然怖いなという感覚で、恐怖心は拭えていません。余震が怖くて引っ越したいと思ったくらい。たまに少し揺れたときにも、全然無理。震災時の「怖い」記憶が強烈に残っていて、それが蘇ってきます。それは乗り越えるというものでもない。恐怖で震えるしかなく、どうしたらいいかわかりません。
- 小学4年生で避難をしてから1年くらい、心理カウンセラーに通っていました。環境が変わって自分が思っていたより負担がかかっていたみたいです。自分の健康第一に、心を病まないよう、辛くなったら他の人を頼ってください。人はそんなに強い生き物ではないです。
- 話すのは大丈夫だけれど、映像がダメで…。津波は来なかった地域だったけど、当時はニュースもすごかったし、映像を見るだけで当時の不安だった気持ちを思い出してしまいます。
- 被災して一人でいる人がいれば寄り添って欲しい。その人が何をして欲しいのか、そっとしておいて欲しいのか、相手の身になって考えて、少しでも声をかけて欲しい。それができる人が一人でも増えれば、救われる人が増えると思います。

311県外避難者について考えよう



