

## トラウマによって起こりやすい反応

### こころの反応

- ・ そわそわ落ち着かない気持ち
- ・ 無力感・疎外感・自分を責める気持ち
- ・ 怒りっぽくなる・いらいらする
- ・ 同じことをくり返し考える
- ・ 恐怖や不安を感じる
- ・ 起きていることが現実だと思えない
- ・ 感情がなくなってしまったようである
- ・ 死にたいと思う

### からだの反応

- ・ 頭痛・肩こり
- ・ 息がつまる・だるい・めまい
- ・ 吐き気・下痢・胃の痛み
- ・ 食欲不振や過食
- ・ 睡眠の問題（不眠・悪夢）



### 行動の変化

- ・ 集中力や記憶力の低下
- ・ 判断力の低下
- ・ ひきこもり
- ・ 性欲の減退や亢進

これらは、ひどいショックを受けたときに誰にでも起こりうる反応です。大部分は時間の経過とともに、徐々におさまってきます。反応のあらわれ方や回復のしかたは、人それぞれちがいます。

## トラウマからの回復に役立つこと

### ●マイペースを心がけましょう

- ・ トラウマ反応は誰にでも起こる反応です。自分が弱いのだ、早く乗り越えなければいけない、などと思わずに、焦らないことが大切です。
- ・ 回復のしかたや早さは一人ひとりちがいます。自分のペースにあわせ、がんばりすぎないようにしましょう。

### ●気持ちとからだをいたわりましょう

- ・ 大変なときだからこそ、適度な食事と十分な睡眠を心がけましょう。
- ・ 十分な休息をとることが必要です。

### ●自分の生活をとり戻しましょう

- ・ 小さなことからでも良いのです。あなたの日常生活に少しずつ戻りましょう。

自分自身でコントロールできているという感覚は、回復のために大切なことです。

### ●体験したことや気持ちを分かち合いましょう

- ・ 自分の気持ちや反応について信頼できる人に話すことが、回復の助けになります。

助けを求めることは勇気のある行為です。



## 身近にいる方々へ

被害を受けた人は、自分の変調に気づきにくいので、身近にいる人がトラウマによって起こる反応を正しく理解し、適切に対応してあげることが大切です。

### ●安全な場所で安心して過ごせるようにしてあげましょう

- ・ 危険から引き離す
- ・ 傷や衰弱などがある場合はからだのケア
- ・ 正確な情報を伝える
- ・ 日常生活の援助



### ●話をじっくり聞いてあげましょう

- ・ 無理に聞き出すことは禁物です。
- ・ 批判したり、自分の考えを押し付けたりしてはいけません。
- ・ 自分を責めている人には「あなたが悪いのではない」と伝えることも役に立ちます。

### ●ご自分へのいたわりも大切にしましょう

- ・ 「何とかしなければ・・・」と思い込んで、がんばりすぎないようにしましょう。
- ・ ひとりで抱え込まないようにしましょう。

### 支援者もトラウマを受けます（代理受傷）

トラウマを受けた人に接したり、トラウマを引き起こすようなできごとの話を聞くと、被害者と同じように影響を受けることがあります。

無力感や自己評価の低下などが生じたら、セルフケアを心がけてください。

## PTSD(外傷後ストレス障害)とは？

トラウマの中でも、特に、生命が危険になるような恐ろしい出来事を経験したり目撃したりし、強い恐怖・無力感・戦慄を感じる場合に起こることがあります。主な症状は以下の4つです。(DSM-5より)

### 侵入・再体験

原因となったトラウマ体験が、自分の意思と関係なく、繰り返し思い出されたり(フラッシュバック)、夢に見たりする。その際は心身に苦痛が伴う。

### 回避

トラウマ体験を思い出するような状況や場면을、意識的あるいは無意識的に避ける。トラウマ体験をなるべく思い出さない、考えない、感じないようにする。

### 覚醒や反応性の変化

不眠・イライラ・怒りっぽい・過度の警戒心・集中困難等の神経の興奮状態が続く。

### 認知と気分の変化

否定的な信念や自責・他罰・恐怖・怒り・罪悪感・恥などを持続的に感じる。周囲から孤立し、楽しみや興味を持たない。

こうした症状が1ヶ月以上持続し、自覚的な苦悩や社会的機能の障害が認められる場合、医学的にPTSDの可能性ががあります。専門機関へご相談ください。

## 専門機関への相談が必要なとき

- 極度の動揺、強い孤独感や恐怖感
- 自殺のおそれ
- 慢性的に続く症状
- 長期にわたり続く仕事上の不応や生活面の問題
- アルコールや薬物を乱用する傾向

医療機関で薬物療法を受けることによって、トラウマによる多くの反応や症状が緩和されます。つらいときには無理をせずに、早目に受診しましょう。



大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814

<http://kokoro-osaka.jp/>

2013年3月発行 2017年8月改訂

# トラウマの理解とこころのケア

人は、個人では対処できないような突然の衝撃的なできごとを体験すると、こころに傷を負います。このようなこころの傷のことをトラウマといいます。

## トラウマの原因になるようなできごと

- 戦争
- 人為災害 (火災・テロなど)
- 虐待
- 自然災害 (地震・洪水・津波など)
- 暴力や犯罪被害 (通り魔・監禁・リンチ・DV被害など)
- 交通事故 (自動車・鉄道・飛行機事故など)
- レイプなどの性被害
- 身近な人の突然の死

大阪府こころの健康総合センター

