

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になる
- ・ 無力感・疎外感・自分を責める気持ちになる
- ・ 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

これらのトラウマ反応は、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仕方は、人によって異なります。

回復のためにできること

●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。
- ・ 回復の仕方や早さは一人ひとり違います。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。
- ・ 十分な休息や睡眠をとりましょう。

●いつもの生活を取り戻しましょう

- ・ 小さなことからでも少しずつ、日常生活に戻しましょう。

自分自身で生活や気持ちを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話しましょう

- ・ 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。



身近な方へ

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、適切に対応することが大切です。

●安全な場所で安心して過ごせるようにしましょう

- ・ 危険から遠ざけます
- ・ 必要な場合はからだのケアをします
- ・ 正確な情報を伝えます
- ・ 日常生活の援助をします



●話をじっくり聞きましょう

- ・ 否定することなく、じっくり耳を傾けて話を聞くだけで、本人は少し楽になります。
- ・ 批判や自分の考えを押し付けることは控えましょう。
- ・ 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。

●自分自身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、被害を受けた人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できごとを経験したり目撃した際に、次の症状が起こることがあります。

侵入症状

・トラウマとなったできごとが急に頭に浮かぶ など

回避症状

・出来事を思い出させるような人、場所、場面などを避ける など

気分・認知の変化

・「誰も信用できない」といった思いを持つ など

過覚醒症状

・寝付けない、怒りっぽくなる など

こうした症状が1か月以上持続し、それにより顕著な苦痛、社会生活や日常生活に支障がある場合、PTSD(心的外傷後ストレス障害)の可能性がります。

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、早めに受診しましょう。

リラックスするために

呼吸法

①鼻からゆっくり大きく息を吸います
(おなかをふくらませます)

鼻から吸って
「1. 2. 3」



②少し止めて

軽く止めて
「4」



③鼻もしくは口からゆっくり息を吐きます
(おなかをへこませます)

鼻もしくは口から吐きます
「5. 6. 7. 8. 9. 10」



伸びをする



①思いっきりグーッと背伸びをします

②ストンと力を抜きます

力を抜くときに声を出すと、リラックス効果がさらに高まります。

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 2022年2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

身近な人の突然の死

虐待

戦争

人為災害

自然災害

犯罪被害

事件や事故

性被害