

こころの傷つき体験とは

生命の危険を感じるような、予測不能で防ぐことのできない圧倒的な出来事に直面すると、非常に強い恐怖や無力感を抱きます。それが「こころの傷つき体験」です。このようなつらい体験をすると、しばらくの間こころとからだに不調をきたすことがよくあります。こうした不調は、時間とともに自然とおさまっていくこともありますが、長引くこともあります。すると次第に「自分をコントロールできる」という感覚が失われていくことがあります。

この「こころの傷つき体験」のことを「**トラウマティック・ストレス**」と言います。

<こころの傷つき体験の例>

- 自然災害
- 交通事故や火事などの深刻な事故
- 身体への暴行
- 監禁
- 犯罪・DVなどの暴力被害
- 今や昔の虐待体験
- レイプなどの性被害
- 重い病気・やけどなどの苦痛を伴う治療
- 事故・災害・殺人・自殺などで人がひどいケガをしたり亡くなった現場の目撃
- 家族や友人など身近な人をショッキングな形で亡くした など

このワークブックは、「こころの傷つき体験」をした、あなたの生活に安心を取り戻すことを目指しています。そのために3つのポイントを大切にしています。

1 自分自身のこころとからだに何が起きているのかを観察すること

2 つらい気持ちを減らす工夫を探すこと

3 安心や楽しさ、よろこびを感じるものごとを探すこと

なぜ、自分のこころとからだを観察するのでしょうか。それは今のあなたの困りごとを解決していくための最初のステップだからです。まず自分のこころとからだを観察することで、自分に何が起きているのかがみえてきます。困っていることのしくみがわかると、解決方法や対処法、つらい気持ちをおさめる方法が考えやすくなるのです。自分でこころとからだを観察することに慣れてくると、自分自身で状況を見極める力や判断する力がついてきます。

誰でも慣れないことを始めるのは難しく感じます。疑問に思うことやわからないことは、ぜひ教えて下さい。一緒に取り組みましょう。

気づく こころの傷つき体験の後によくあらわれる反応

こうした反応は誰にでもよく起こります。あなたに起きた反応を観察する手がかりにしてみてください。

考えやイメージ：世の中、周囲の人、自分、ものごとに対する考えが変わる

世の中は危険だ 人は信用できない またすぐに悪いことが起きる
何をしても変わらない 自分は無力な人間だ 自分は悪い人間だ
出来事が起きたのは自分が原因だ 自分は価値がない 自分はけがれてしまった

気持ち：不安などのアラームが鳴りやすくなる

不安 恐怖 怒り 悲しみ 寂しい 孤独感 罪悪感 恥辱感 無力感 自責感
幸せなどを感じない 前向きな感じが持てない 気持ちを感じない
圧倒されるような強い気持ちがわいてくる

からだ：緊張などが身体に現れる

身体に力が入る 身体が痛い（頭、胃、腰など） 肩がこる 疲れがとれない
眠りが浅い 眠れなくなる ドキドキする 冷や汗をかく 音に過敏になる
呼吸が荒くなる 目の前が真っ白になる 感覚が鈍くなる まぶたが重く感じる
ぼーっとして集中しにくい 代謝が悪い 突然涙が出てくる など

行動（表情や行動などの筋活動）：恐怖や不安を避ける行動をとる

出来事を思い出すような人やものごとを避ける 日常の必要な活動を避ける
外出の頻度が減る 人と合うのを避ける 警戒する 寝てばかりいる
食べすぎる 孤立する 人に対して怒りやすくなる
ゲームやSNSばかりしている アルコール・薬をたくさん飲む
自分を傷つける行為をする 他人の指示に従う