

## 知る 危険から身を守るころとからだのしくみ

こころの傷つき体験によって起きる人間の反応を「考えやイメージ」「気持ち」「からだ」「行動」という4つの側面から観察してみましょう。

Scene01：大火事の場合

**考えやイメージ**  
このままでは死んでしまう

**出来事**  
自宅のキッチンで大火事が起きた

**気持ち**  
怖い

**からだ**  
ドキドキ、震え、無感覚

**行動**  
家を飛び出す

### <ポイント>

#### ◆「考えやイメージ」「気持ち」「からだ」「行動」はつながっている

考えは「頭の中に浮かぶ言葉」で、イメージは「頭の中に浮かぶ映像」といえます。

#### ◆「気持ち」は「アラーム」として機能する

不安や恐怖などのネガティブな「気持ち」は、危険を伝える信号＝アラームとして働きます。

#### ◆周囲の状況から危険を察知し、アラームが鳴る（＝ネガティブな「気持ち」を強く感じる）と、人間は反射的に「戦う」「逃げる」「かたまる」のいずれかの「行動」をとる

アラームが危険を伝えると、人間は危険な状況やストレスに対処するために、からだが反射的に動きます。火事であれば、からだは心臓を素早く動かして全身に血を巡らせます。消火活動をするか、逃げるかなどの「行動」をするためです。また、恐怖のあまり、からだやこころが凍りついたように動かなくなることもあります。たとえば、自分よりも力のある人から暴力を受けた場合、その状況から生き延びるために相手の命令や指示に従う「行動」をとることもあります。このような反応は私たちが危険から身を守るために欠かせない大切なしくみです。

## こころの傷つき体験の後には、アラームが誤作動を起こす

こころの傷つき体験の後に起きる人間の反応を「考えやイメージ」「気持ち」「からだ」「行動」という4つの側面から観察してみましょう。

Scene02：大火事体験後

**考えやイメージ**  
また火事が起こる

**出来事**  
実家で家族からキッチンでお湯を沸かすように言われた

**気持ち**  
怖い

**からだ**  
ドキドキ、発汗、力が入る

**行動**  
キッチンに入れない コンロを使えない

### <ポイント>

#### ◆「考えやイメージ」がアラームの誤作動を引き起こしやすくする

命の危険を感じる火事を体験した後は、「また火事が起こる」といった「考えやイメージ」が頭に浮かびやすくなります。するとキッチンという場所、コンロの火、サイレンの音といった、火事を思い出させるものに対して、アラームが鳴りやすくなるという誤作動を引き起こしやすくなります。つまり、火事に関連した物事などにふれると、今は安全なのにも関わらず、不安や恐怖などのネガティブな「気持ち」を強く感じてしまうのです。

#### ◆アラームが鳴るような物事、場所などを避けるよう行動してしまう

恐怖や不安な「気持ち」、そしてドキドキするような「からだ」の感覚は不快なため、そのように感じる「行動」を避けるようになります（回避行動）。

回避行動が続くことで、「本当は安全だ」と思える経験が減っていきます。すると、アラームの誤作動が修正されにくくなります。