

こころの
傷つき体験をした
あなたのための
ワークブック

武蔵野大学心理臨床センター

目次

第1章	こころの傷つき体験の後によくあらわれる反応	3
知る	危険から身を守るころとからだのしくみ	4
気づく	しくみ図を書いてみよう	6
観察	こころの傷つき体験の後によくあらわれる反応	7
ホームワーク	出来事をひとつあげて、こころとからだを観察してみよう	8
第2章	「いま、ここは、安全である」ことを確認する	9
気づく	こころの警戒状態が引き起こす反応 - 解離症状 -	10
観察	解離した状態を思い出して書いてみよう	11
ヒント	「いま、ここは、安全である」ことを確認する - グラウンディング -	12
観察	グラウンディングを試した後に書いてみよう	13
探そう	グラウンディングをするとよさそうなのはどんな時？	13
ホームワーク	グラウンディングを試して、観察してみよう	14
第3章	緊張を解きほぐして落ち着く方法	15
気づく	こころが傷ついたときには、こころもからだも緊張しやすい	16
観察	からだや気持ちの緊張に注目して書いてみよう	17
ヒント	からだの緊張を解きほぐして気持ちを落ち着かせる方法	18
	呼吸法	18
	筋肉のリラックス法	20
観察	呼吸法や筋肉のリラックス法を試した後に書いてみよう	22
探そう	あなたがリラックスできる方法は？	22
ヒント	こんな方法でリラックス	23
ホームワーク	リラックス方法を試して、観察してみよう	24
第4章	つらい考えや気持ちに気づいて楽になる方法	25
気づく	つらい考えや気持ちが変わってくる	26
観察	つらい考えや気持ちが変わった状況に注目して書いてみよう	27
探そう	つらい気持ちに対処するための方法を探してみよう	28
ヒント	その場で気持ちをおさめる方法 - 癒し系・発散系 -	29
ホームワーク	気持ちをおさめる方法を試して、観察してみよう	30
第5章	日常生活に小さな習慣を取り入れる	31
気づく	よくみられる日常生活の変化	32
観察	あなたの日常生活での変化は？	33
観察	日常生活の変化に注目して書いてみよう	34
探そう	日常生活に取り入れられそうな小さな習慣は？	34
ヒント	日常生活に取り入れられそうな小さな習慣	35
ホームワーク	日常生活の小さな習慣を試して、観察してみよう	36
ふり返り		38

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。

ワークブックの使い方

このワークブックでは、あなたのこころとからだに今何が起きているのかを知り、それに対処するための工夫を、5つの章に分けて進めて行きます。

第1章 こころの傷つき体験の後によくあらわれる反応

「こころの傷つき体験」の後によくあらわれる反応を知り、あなたの「こころとからだ」に今何が起きているのか「しくみ図」を使って観察していきます。

Check



第2章 「いま、ここは、安全である」ことを確認する

こころの警戒状態が続いていることによって起こる「解離症状」を知り、それに対処するための方法を練習します。

Check



第3章 緊張を解きほぐして落ち着く方法

あなたの「こころとからだ」の緊張について観察し、リラックスするための方法を練習します。

Check



第4章 つらい考えや気持ちに気づいて楽になる方法

あなたが今感じている気持ちや考え方を観察して、対処する方法を探していきます。それを上手く使えるように練習します。

Check



第5章 日常生活に小さな習慣を取り入れる

「こころの傷つき体験」の後によくみられる生活の変化を知り、今のあなたの生活を観察して、安心を取り戻すための小さな習慣を探していきます。

Check



第1章

こころの傷つき体験の後に よくあらわれる反応

ここでのワーク

- 1 こころの傷つき体験によって、自分のこころとからだに何が起きているのかを知る
- 2 こころとからだを「考えやイメージ」「気持ち」「からだ」「行動」という4つの側面に注目して、「しくみ図」を作ってみる

知る 危険から身を守るころとからだのしくみ

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は強く感じる)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、からだは反射的に動きます。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、からだやと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

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

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

<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経験した後は、「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。

観察 しくみ図を書いてみよう

早速ですが、今あなたがいま困っていることを、「しくみ図」に整理してみましょう。

【困りごと】 今あなたが困っていることを書いてみましょう。

【目標】 これらの困りごとが、今後どのようにになるとよいと思うか、目標を書いてみましょう。

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

気づく 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

ホームワーク 出来事をひとつあげて、こころとからだを観察してみよう

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

第2章

「いま、ここは、安全である」ことを 確認する

ここでのワーク

- ① こころの警戒状態が続いていることによって起こる「解離症状」を知る
- ② 「いま、ここは、安全である」ことを確認して、解離症状を落ち着かせるための方法（グラウンディング）を試してみる

気づく ころの警戒状態が引き起こす反応 - 解離症状 -

危険な状況が過ぎ去っていても、ころの警戒が強まっている状態が続いていると、私たちのころとからだは常に危険な状態にいると感じます。そこで起きる反応が「解離」です。解離とは危険から身を守る自然な反応[※]ですが、安全な日常生活でも生じ続けていると「いまは安全である」と再び実感することが難しくなります。



気がついたら、ぼーっとしていて時間が経っている



出来事をまた体験しているかのように感じる



自分を自分の外からみている



からだの感覚が鈍くなる



感情が乏しくなる

まず、このような解離症状に気づき、「いま、ここは、安全である」ことを確認して、ころとからだを落ち着かせましょう。

※危険から身を守る自然な反応は P4 を参照

観 察 解離した状態を思い出して書いてみよう

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ

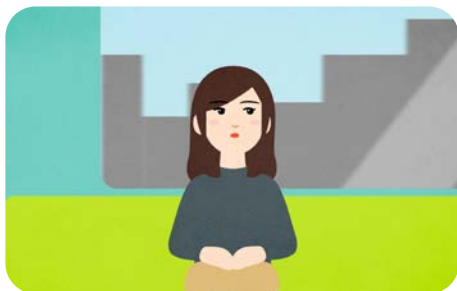


行動

ヒント 「いま、ここは、安全である」ことを確認するーグラウンディングー

からだの感覚に意識を向けて、こころの傷つき体験を経験した過去ではなく、いまを生きているという事実を思い出すことで解離症状に対処しましょう。

1 ぼーっとしていることに気がついたら、周りの状況に注目しましょう



解離症状に気がついたら、いま、目に見えるものや聞こえる音などに注意を向けて「いま、ここは、安全である」ことを確認しましょう。

例) 今は、私は〇〇線の電車の中にいて、今日は〇月〇日。シートは緑色で、今は〇〇駅。これは電車の音、あれは過去のことで、今の私は安全だ。

2 からだの感覚に注目しましょう。力がうまく入らない場合は、感覚を戻しましょう。



座ったまま、地面に足がついていることを確認しましょう。

そのままゆっくり足踏みをしたり、手を握ったり、開いたりを何回もくり返しましょう。力の感覚が戻ってくるまでくり返しましょう。

立ち上がるときは、地面に足がついていることを確認してからゆっくりと立ち上がりましょう。

3 「いま、ここは、安全である」という確認ができれば、ゆっくりと呼吸法[※]をしたり、あなたの好きなことや、落ち着く行動をして気持ちを和らげましょう。



※呼吸法は P18、19 を参照

観 察 グラウンディングを試した後に書いてみよう

あなたのしくみ図



考えやイメージ

Blank area for thoughts and images.



出来事

Blank area for events.



気持ち

Blank area for feelings.



からだ

Blank area for body.



行動

Blank area for actions.

探そう グラウンディングをするとよさそうなのはどんな時？

<例> 電車の中、部屋の中、人混み など

Blank area for examples of grounding situations.

ホームワーク グラウンディングを試して、観察してみよう

いつ：

どこで：

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

第3章

緊張を解きほぐして落ち着く方法

ここでのワーク

- ① こころやからだの緊張について知る
- ② 緊張している自分を観察してみる
- ③ リラックスする方法を探して、試してみる

気づく ところが傷ついたときには、こころもからだも緊張しやすい

出来事がまた起こるのではないかと警戒心が強まっているため、アラームの誤作動が起きやすくなり、ところが不安や恐怖などネガティブな気持ちを感じやすくなっています。すると、からだも危険に備えるため緊張状態となり、様々な反応が起こります。



からだに起こる反応



呼吸が荒くなる



からだが固まる



心臓がバクバクする



集中できずそわそわする



ビクッと驚きやすい

観 察 からだや気持ちの緊張に注目して書いてみよう

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

ヒント からだの緊張を解きほぐして気持ちを落ち着かせる方法

呼吸法 上手に息を吐き出す方法

恐怖を感じるような出来事に遭遇したり、興奮したりすると、私たちの呼吸は早くなります。これは、身に危険が迫っている時に、より多くの酸素を体に取り込んで、素早く逃げたり、対応するためです。

しかし、本当は安全であるにも関わらず、「危険である」と勘違いしてしまうと、私たちのからだには必要以上の酸素が取り込まれ、呼吸が早くなります。呼吸が早くなると、本当は安全な場所を「危険が迫っている」と思い込み、ますます気持ちは不安になります。

恐怖や不安な気持ちを鎮めたいときは、**ゆっくりと呼吸すること**が大切です。

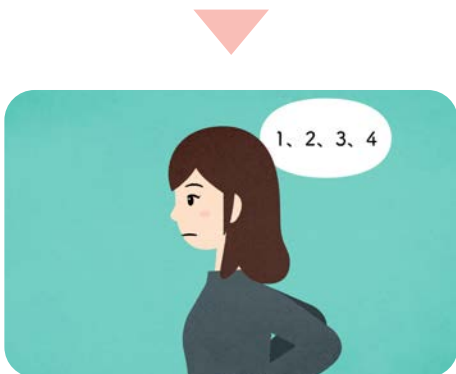
自然に息を吸って、**ゆっくりと長い時間をかけて吐き出すこと**を意識しましょう。



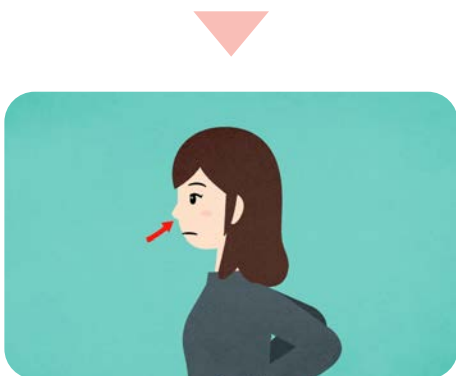
- ① 口を閉じて、鼻から普通に息を吸います。
(目安：2秒)



- ② 鼻からゆっくり息を吐きます。(目安：4秒)
このとき、頭の中で「リラァーックス」と唱えながら息を吐くと、より気持ちが落ち着きます。



- ③ 息を止めて4つ数えます。(目安：4秒)



- ④ また鼻から普通に息を吸います。(目安：2秒)
→②、③、④を5～10分程度くり返します。

緊張やストレスを感じているときや夜眠る前などに行うと、気持ちがすっきりしたり、リラックスすることができます。

筋肉のリラックス法

リラックスさせたい部分の筋肉に意識的に力を入れて、そのあとゆるめることをくり返すことで、こころやからだをリラックスさせる方法です。

力を抜いたときのじわーっとゆるんであたたかくなる感じを味わいましょう。

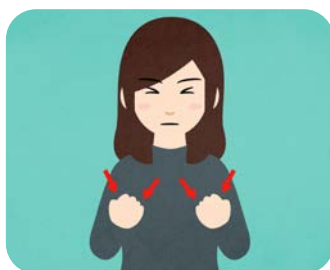
[やり方]

- 1 一番楽な姿勢になって、目を閉じてゆっくりと呼吸をしましょう
- 2 リラックスさせたいからだの各部分の筋肉に 10 秒間思いっきり力を入れて緊張させましょう
- 3 ストンと力を抜いて、力が抜けた状態を味わいましょう

両手



手のひらを伸ばす



親指を握りこみぎゅーっと
力を入れます



手をゆっくりと広げて
力が抜けた状態を味わいます

上腕



握った手が肩に
近づくように曲げます



曲げた腕全体にぎゅーっと
力を入れます



力をふわーっと抜き、
力が抜けた状態を味わいます

背中



肩甲骨をくっつけるように
ぐーっと胸を外に広げます

両肩



両肩をグッとあげ耳まで近づけて



すとーんと下に下ろします

両足首



両足首を内側にぎゅーっと曲げます



力を抜く感じ、抜ける感じを味わいます

意識的にからだに力を入れてからゆるめることで、からだのどこに力が入っていたのか気づくことができます。力が入っている部分に意識を向けてくり返しやっていくことで、からだ全体がぼかぼかあたたかくなり、リラックスできます。

観察 呼吸法や筋肉のリラックス法を試した後に書いてみよう

あなたのしくみ図



考えやイメージ

Blank area for thoughts or images.



出来事

Blank area for events.



気持ち

Blank area for feelings.



からだ

Blank area for body.



行動

Blank area for actions.

観察 試せそうなリラックス方法は？

Blank area for relaxation methods.

ヒント こんな方法でリラックス

五感を味わいながらリラックス

- ここちよい音を聞く：鳥の声、さざ波、木々の音、音楽
- 好きなもの、きれいなものを見る：風景、人物、動物、絵
- 好きなものを食べる：アメ、チョコレート、温かい飲み物
- 好きなにおいをかぐ：アロマ、お茶、花、食べ物 など
- 落ち着く感触を見つける：ペット、ぬいぐるみ、お風呂、庭いじり

好きな場所に行ってリラックス

- 海
- 山
- 公園
- 動物園、水族館
- 美術館、図書館
- カラオケ

人と一緒にリラックス

- 安心できる人と一緒にいる
- おしゃべりをする
- 信頼できる人と手をつなぐ、抱き合う
- マッサージ、エステに行く
- 料理を作って、一緒に食べる

ホームワーク リラックス方法を試して、観察してみよう

リラックス方法：

いつ：

どこで：

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

第4章

つらい考えや気持ちに気づいて 楽になる方法

ここでのワーク

- ① 「こころの傷つき体験」の後によく起こる考えや気持ちの傾向について知る
- ② 自分の考えや気持ちについて観察してみる
- ③ つらい考えや気持ちに対処する方法を試してみる

気づく つらい考えや気持ちがわいてくる

 考え

- | | | |
|----------|------------|----------------|
| 世の中は危険だ | 自分が悪い | 自分は汚い |
| 人は信用できない | 自分のせいだ | 自分はダメな人間だ |
| 生きる価値が無い | 誰もわかってくれない | 私は孤独だ |
| 将来に希望が無い | 自分は弱い | 自分はおかしくなってしまった |

 気持ち

- | | | |
|--------|----------------|-----|
| イライラする | そわそわ
びくびくする | 不安 |
| 怒りっぽい | 怖い | 悲しい |
| 落ち着かない | 落ち込む | |

観察 つらい考えや気持ちが浮かんだ状況に注目して書いてみよう


あなたのしくみ図

 考えやイメージ

 出来事

 気持ち

 からだ

 行動

つらい考えや気持ちがわいてきた時、自分ではどうしようもないと覚えることがあるかもしれませんが。そのつらさになんとか対処しようと、様々な行動を取ることもよくあります。

それらの対処行動は、つらい気持ちを和らげるものもありますが、かえって自分を苦しめたり、傷つけることもあります。あなたの場合はどうでしょうか。

探そう つらい気持ちに対処するための方法を探してみよう

つらい気持ちを楽しめるための、安全で役に立つ方法を探してみましょう。ここでは、自分をいたわる“癒し系”の行動と、嫌な気持ちを外に出す“発散系”の行動を紹介します。あなたにとってよい対処行動を試してみましょう。

ヒント その場で気持ちをおさめる方法 - 癒し系・発散系 -

癒し系

落ち着く音楽、好きな音楽を聞く

歌を歌う

好きな景色、美しい景色を眺める

青空や木々などを眺める

お気に入りの食事をする

温かい飲み物を飲む

お香、アロマキャンドルを焚く

良いにおいがする料理を作る

パン屋さん、カフェなど良い香りのところへ行く

一番楽な服を着る

ペットをなでる

肌触りのよいものを触る

湯船にゆっくりと入る

マッサージをする

口角を上げて笑顔を作る

発散系

大声で思いっきり叫ぶ、好きな歌を歌いまくる

腹筋運動や腕立て伏せ、筋トレ、ランニングをする

サウナに入って汗をかく

紙や新聞紙を思いっきりビリビリ破く

保冷剤を片手にもって、強く握りしめる

炭酸水を飲む

香水を嗅ぐ

枕、丸めた靴下を強く壁に投げつける

自分の感情を紙に書き出して、破いて捨てる

自分自身を切りつける代わりに、赤いペンで身体に傷跡を描く

ヘアゴム、輪ゴムを腕につけてぱちんぱちんとくり返し引っ張る

風船に憎んでいる人々の顔を描いて、それを割る

ホームワーク 気持ちをおさめる方法を試して、観察してみよう

気持ちをおさめる方法：

いつ：

どこで：

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

第5章

日常生活に小さな習慣を取り入れる

ここでのワーク

- ① こころの傷つき体験の後に、よくある生活の変化について知る
- ② 自分の日常生活の変化について観察する
- ③ 日常生活に取り入れられそうな小さな習慣を試してみる

気づく よくみられる日常生活の変化

大きなストレスを感じた後は、こころが大きく動揺し、からだも反応します。そのため、日常生活に変化が起きることがよくあります。



日常生活に起こる変化

朝起きるのが
つらい

寝付けない

友達や家族と
顔を合わせたく
ない

勉強や仕事が
手に付かない

食べられない

周りの人に
当たってしまう

以前楽しめて
いたことが
楽しめない

お酒を飲む量が
増えた

自分を傷つける

観察 あなたの日常生活での変化は？

基本的な生活（睡眠、食事、仕事、勉強など）

日常生活の場面	以前は…	今は…
朝起きるとき	目覚まし時計で起きていた	起きられなくて二度寝する

家族や友人との過ごし方や関係性（親近感、喧嘩の頻度、一体感など）

日常生活の場面	以前は…	今は…
家族との会話	たくさんしていた	減った

観察 日常生活の変化に注目して書いてみよう

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

日常生活の変化には、考えや気持ち、からだの変化が影響している。

イライラしたり、心配することが続くことで寝られなくなるなど、日常生活の変化と、こころやからだの変化はつながっています。そのため、日常生活を少しずつ変えることによって、こころやからだも次第に落ち着いてくることがあります。

探そう 日常生活に取り入れられそうな小さな習慣は？

ヒント

日常生活に取り入れられそうな小さな習慣

自分ができるようなことを少しずつ続けていきましょう。

食事

- 食事をとる時間を決める
- アルコール、たばこ、コーヒーなどの嗜好品の量を決める
- 食事のとき 1 品だけでも自分で作る

睡眠

- 毎朝カーテンを開けて太陽の光を浴びる
- 寝床に入る時間を決める
- 眠れない場合は寝床から出て、眠くなったら寝床に入る
- 寝る前にぬるめのお風呂（38 度から 40 度程度）に入る（寝る直前より2時間前程度がおすすめ）

行動

- ウォーキングやストレッチなど軽い運動をする
- ジョギングや筋肉トレーニングなど身体を動かす
- 掃除や料理などの簡単な家事をする
- パソコン作業、ネットでのやりとり、テレビゲームの時間を決める

家族や友人との関わり方

- メールや SNS などに、ひとことだけ返信してみる
- 自分から誘ってみる
- ノーと言ってみる
- 安心できる人と一緒に過ごす

楽しめることを取り入れる

- 買い物に出かける
- おいしいものを食べる
- 動画やテレビ番組を見る
- スポーツ観戦をする
- ちょっとした「いいな」を選択する

ホームワーク 日常生活の小さな習慣を試して、観察してみよう

試してみる小さな習慣：

いつ：

どこで：

あなたのしくみ図



考えやイメージ



出来事



気持ち



からだ



行動

ふり返り

ワークブックを始めたときと今とではどのような変化があったでしょうか。
一緒にふり返ってみましょう。

● 困り事はどのようにになりましたか？

こころの傷は目に見えないだけでなく、あなたに起きていた困りごとをどのように人に伝えればいいのかよくわからず、表現するのがとても難しいものです。

ワークブックを始めた頃のあなたは、あなたに起きていることを理解するのに時間がかかったり、身体が拒否反応を示したり、自分で自分をコントロールできない等の不安や恐怖を感じるが多かったと思います。

6 ページで取り上げたあなたの困り事はどのようにになりましたか？

● 困り事の解決で役立ったのは？

このワークブックで一緒に学んできた「こころとからだ」を観察する方法、つらい気持ちを減らす工夫、安心や楽しさ、よろこびを感じるものごとを探す工夫は、他の機会にも用いることができます。この考え方を理解して、ご自身で状況を判断する際の手掛かりになるといいなあと思っています。

もし、何か困り事が生じたら、これまで一緒に取り組んできたようにそのしくみを整理して解決する際のヒントにしてみてください。

あなたの困りごとの解決に役立った取り組みや対処法はなんでしょうか？

●目標はどうになりましたか？

あなたは、自分の困りごとを少しでも解消するために、不安や恐怖を乗り越えてこのワークブックに取り組んだことと思います。それはとても勇気が必要な行動です。

目標に向かってあなたはとてもよく頑張りました。

6 ページで取り上げたあなたの目標はどのようになりましたか？
達成度はどのくらいでしょうか？

目標達成のために役立った工夫や取り組みはなんだったでしょうか？

困り事だけではなく、何かうまくできたことなどがあれば、是非そのしくみを同じように整理して、どのように考えて、どのような行動に繋がったのかを見直してみましょう。そこには、これからあなたが何か困った時に役立つヒントがあります。その取り組みが、あなた自身でこころの傷を手当する方法のお役に立つことができているのであれば嬉しいです。

私たちは、これからも様々なことを選択しながら人生を歩んでいきます。その時に戸惑うことや判断に迷うこともあると思います。ですが、**あなたの人生はあなたのもので**す。あなたが生活するなかで、自分の思いを大切に、自分の意思を尊重して歩めるようにと心から願っています。



参考資料

◆こころの傷つき体験に関して全般的なことが書いてある本

「赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア：自分を愛する力を取り戻す〔心理教育〕の本」

白川美也子／アスク・ヒューマン・ケア

「マイ ステップ（CD 付き）：性被害を受けた子どもと支援者のための心理教育」

野坂祐子 浅野恭子／誠信書房

◆PTSD の専門的な治療法

「PTSD の持続エクスポージャー療法 ト라우マ体験の情動処理のために」

E・B・フォア E・A・ヘンブリー B・O・ロスバウム（著）

金 吉晴 小西聖子（監訳）／星和書店

「PTSD の持続エクスポージャー療法ワークブック

トラウマ体験からあなたの人生を取り戻すために」

B・O・ロスバウム E・B・フォア E・A・ヘンブリー（著）

小西聖子 金 吉晴（監訳）／星和書店

「こころを癒すノート：トラウマの認知処理療法自習帳」

伊藤正哉 樫村正美 堀越 勝／創元社

◆しくみ図

「精神療法の基本：支持から認知行動療法まで」

堀越 勝 野村俊明／医学書院

◆お子さんや保護者の方向けの心理教育

「私に何が起きているの？ ～自分についてもっとわかるために～」

平成 29 年度厚生労働省子ども・子育て支援推進調査研究事業による指定研究

「児童自立支援施設の措置児童の被害実態の的確な把握と支援方策等に関する調査研究」

<http://csh-lab.com/3sc/document/>（2018 年5月7日アクセス）

「こころとからだのケア～こころが傷ついたときのために～第2版」

国立成育医療研究センターこころの診療部発行

<http://www.j-hits.org/child/index1.html>（2018 年5月7日アクセス）

こころの傷つき体験をしたあなたのためのワークブック（第2版）

本冊子の制作：吉田博美 佐々木洋平 山本このみ 渡邊美紀子 小西聖子

デザイン：加藤和博（デザインと映像制作の加藤）

制作年月日：2020年4月

発行者：武蔵野大学心理臨床センター
〒135-8181 東京都江東区有明 3-3-3

本冊子は「有末その子記念奨学基金」より一部作成されました。

こころの
傷つき体験をした
あなたのための
ワークブック