



担当

臨床心理士 すぎやま 杉山 こうへい 効平

今月のテーマ

## 「トラウマ＝こころのケガ」がもたらす症状と対処法 ～胆振東部地震から5年にあたって～

「トラウマ」という言葉が、大勢の人に知られるようになってきました。「トラウマ」とは、個人で対処できないほどの圧倒されるような体験からもたらされる「こころのケガ」のことで、心身にさまざまな特徴的な症状が起こります。トラウマとなる体験として、地震・津波・台風などの自然災害のほか、犯罪被害や交通事故、火事など人災に起因するケースもあります。いじめや家族・友人の死などもトラウマになります。

トラウマは「冷凍保存のよう」に心に残る。特徴があり、ふいに出来事を思い出すことがらに出てくわすことで、一時的に症状が悪化することがあります。注意が必要です。

胆振東部地震で「こころのケガ」を負っている町民の皆さんは少なくありません。特にこの時期は、「地震から5年」の報道に触れる機会が増え、一時的に症状が出現することがあります。

### トラウマによる 4つの代表的な症状

#### 再体験症状

・トラウマとなった出来事を急に思い出す（フラッシュバック）

#### 回避症状

・繰り返し悪夢を見る

・その出来事を思い出させるような場面、場所、人などを避ける

#### 認知・気分の変化

・楽しいと感じられない

・否定的な考えになる

・罪悪感を抱く

#### 過覚醒症状

・寝つきが悪くなる

・小さな物音にびつくりする

・集中力が無くなる

・ちよつとしたことでイライラする

何かのきっかけで心身にさまざま症状が起こったら

マイペースを心がけましょう  
症状が起こることは誰にでも起こりうる自然なものです。安心で安全な環境の中で過ごすことで、大抵は、時間の経過とともに徐々に回復し

ていきます。「自分が弱いのだ」「早く乗り越えなくてはならない」などと思わず、焦らないことが大切です。回復の仕方や速さは、一人ひとり違います。自分のペースにあわせ、頑張りすぎないようにしましょう。

眠れないからといって飲酒するのは、睡眠に悪影響を及ぼすため避けましょう。

### 相談しましょう

相談することで、不安は軽減されます。信頼できる人に症状や気持ちを話すことは、回復の助けになります。

大変な時だからこそ、定期的に休みを取りましょう。自分なりのリラクゼーションを取り入れることも効果的です。生活リズムを崩さず、適度な食事と十分な睡眠をしっかりとしましょう。

役場では、保健師や臨床心理士といった専門職が相談に応じています。一人で抱え込まずに遠慮なく健康推進グループへお問い合わせください。

### 手軽なリラックス法 背中ストレッチ



- ① 思い切り背伸びをする
- ② 糸が切れたようにストンと力を抜く
- ③ ①②の動きを数回繰り返す