



# 大きな出来事にあった時のこころの反応

一般に、こころとからだに不快をもたらす要因をストレスと呼びますが、それが非常に強い心的な衝撃を与える場合には、その体験が過ぎ去った後も記憶の中に残って、影響を与え続けることがあります。このようにしてもたらされた精神的な後遺症を「心的なトラウマ(外傷)」、それによる精神的変調を「トラウマ反応」と呼びます。

トラウマ反応の多くは一過性であり、症状の程度も軽いことが多いのですが、一部には慢性化し、その後の社会生活にも苦痛を残すことがあります。

## \* 災害等への心理的反応

自然災害や交通事故、戦争やテロ、犯罪被害など、生命の危険にさらされるような出来事に遭遇した後は、こころのバランスを崩し、気分の変化が起こります。

しかし、その多くは異常な事態に対する正常な反応であり、4~6週間でなくなり、自然に回復していきます。回復には「**安全・安心・安眠**」の確保が重要です。

一方、症状が長引き、なかなか回復しない場合もあります。症状が1カ月未満のものを急性ストレス障害(Acute Stress Disorder)、1カ月後にも続いているものを心的外傷後ストレス障害(Post Traumatic Stress Disorder: PTSD)と呼びます。

「自分だけが生き残ってしまった」と罪悪感(サバイバーズ・ギルド)に苦しめられる人もいます。特に肉親を亡くした方、悲惨な死を目撃した方は、「自分の命をかけてその人を救おうとしなかった」、「死に行く人々の求めに応じきれなかった」と罪の意識を抱くことがあります。

## ■ 心的外傷後ストレス障害(PTSD)

PTSDは、自分や他人の生命に危険が及ぶような強烈な状況を体験したことがこころのダメージとなって、時間がたってからも、その経験に対して強い恐怖や不安が続き、長期にわたって心身の不調に苦しむ状態を言います。例としては、大災害・戦争・暴力・性被害・重度事故・犯罪被害などが挙げられます。そのような出来事を目撃することや、家族や親しい人が巻き込まれたのを知ることともトラウマ体験となります。

突然怖い体験を思い出す、不安や緊張が続く、めまいや頭痛がする、眠れないといった症状が何カ月も続くときはPTSDの可能性があります。

## ■ PTSDの主な症状

### ● 侵入症状

原因となった外傷的な体験が、本人の意思とは関係なく繰り返し「侵入的に」思い出されたり、夢に登場したりする。苦痛な体験の記憶があたかも現実のようによみがえり、当時と同様の苦痛を感じる(フラッシュバック)。

### ● 覚醒度と反応性の著しい変化

眠ったり、集中したりすることが難しくなる。常に神経が張りつめ、ちょっとした刺激にも驚くようになることもある。自分の反応をコントロールするのが難しくなり、無謀な行動をとったり、怒りを爆発させたりすることがある。

### ● 認知と気分の陰性の変化

感情や感覚が麻痺し、自分が他者から切り離されたように感じることもある。以前は楽しめていたことに対する関心が薄れる。問題の出来事についての考え方が歪んでしまい、起こったことについて自分や他者を責めることもある。罪悪感もよくみられる症状。

### ● 回避症状

体験を思い出せるような物事・人物・状況や会話を避けるようになる。

## \* 不安やストレスを感じている方へ

自分ではどうにもできないような大変な経験をしたとき、気持ちや体・考え方に影響が出ることがあります。

### ■ 気持ちの変化

- 涙もろくなる
- イライラする、  
気分の浮き沈みが激しい
- 怒りっぽくなる
- 不安や緊張が高い
- 誰とも話す気にならない



### ■ 体の変化

- 疲れやすい
- めまい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛、  
食欲不振や過食
- 夜眠れない、  
同じ夢を繰り返して見る



### ■ 考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し  
考える
- 記憶力が低下する
- ネガティブな考え方になる



このような状態が数週間続くことがありますが、大変な経験をした時に、多くの方に起こる正常な反応です。多くの場合は自然に回復していきませんが、回復までに長い時間がかかることがあります。「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

### ◆ 心と体の健康を保つために ◆

- 食事や睡眠、運動など基本的な生活を見直してみましょう。  
日常生活のリズムをなるべく崩さないことも大切です。
- 眠れないからといってお酒の量を増やすと、かえって睡眠の質は低下します。  
※1日の節度ある適度な飲酒量は、ビールの場合はロング缶1本(500ml)以内、  
日本酒の場合は1合(180ml)以内、ワインはグラス1杯半(約180ml)以内です。
- ちょっとひと休み。全力で頑張りすぎないで、定期的に休みを取りましょう。  
自分の体のケアをすることもセルフケアの一つです。
- 人とのつながりを大切にしましょう。ご家族、友人、同僚同士で声をかけ合いましょう。  
安心感、安全感を感じられる人や場所があると、こころが楽になります。
- 回復の早さは人それぞれ違います。あせらないで自分のペースを大切にしましょう。



## \* 相談窓口

**こころの健康センター** 9時～17時 ・土日祝日・年末年始除く

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

**さいたま市こころの電話** 9時～17時 ・土日祝日・年末年始除く、不定期に月1回休止日があります。

TEL 048-762-8554



### <参考文献>

・金吉晴編「心的トラウマの理解とケア第2版」じほう2006年  
・静岡県臨床心理士会  
「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」  
静岡大学総合防災センター2010

「こころのホームルーム／大きな出来事にあつた時のこころの反応」  
発行：さいたま市こころの健康センター（令和3年3月発行）  
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907