



かいせつ

過去の辛い記憶に苦しんでいる人へ

過去に辛い経験をした人は、その記憶が急に頭の中によみがえってくることがある。そして、ただ思い出すだけでなく、その時の気持ちや感覚までもよみがえってきてそれ以外のことが考えられなくなってしまう。

こういう現象のことを、ちょっと難しい言葉だけど

「フラッシュバック」「侵入的想起」

と言ったりする。



ひどいことを言われる
うらぎられる
いじめをうける
こわい思いをする
事故や災害にあう
たたかれる
けられる
ないがしろにされる などなど...

フラッシュバックや侵入的想起が起きている時は、過去のことが今も続いているように感じられて、脳の中は「危険だ!」「怖い」「私はダメだ...」などの考えがぐるぐるして胸がバクバクしたり、息が苦しくなったりし、心と体に様々な反応が生まれる。

どんな反応があるかと言うと...

戦うモード

危険な状況を打ち破るために相手を攻撃する。攻撃は最大の防御ということ。



逃げるモード

危険から身を守るためにとにかく逃げる。人と話すことをさげたり引きこもる、ということも。



フリーズモード

どうにもできず、こおりついたように固まって動けなくなったり意識がとんだりする。



イライラモード

ちょっとしたことでキレやすくなったり、理由がないのにイライラしたりする。



ビクビクモード

なんだか怖くてビクビクし、少し声をかけられただけでビクッとおどろいてしまったりする。



うつモード

やる気が出ない、何もうまくいく気がしない、どうせ自分なんか...と思ってしまう。



これは、辛い体験をした人にはだれにでも起こる可能性があるもので、いわば後遺症のようなもの。コロナが治った後も、せきや味覚障害がずっと続いてしまう、と似たようなもの。



How to Cope with Intrusive Symptoms



ここから回復していくための方法は...

ほうほう

きっかけを知る



「モードに入った！」
と気づく



とりあえず落ち着く



「今は大丈夫！」
と言い聞かせる

モードに入るきっかけを理解することで「そろそろモード入るかも」と予測できるようになり、モードに入った時に気づきやすくなる。

自分がどんなモードに入りやすいのかを落ち着いている時に確認しておけるとよい。

モードから脱出するために
とりあえず落ち着くための
コーピングやリラクゼーションをしてみる。

思い出したことは過去のことであって
今とは無関係。今のあなたは大丈夫。
自分で自分を落ち着かせる言葉を決めておいて
それをとなえよう。

このメカニズムを理解していくこと。モードに入ること自体はなかなかすぐにはなくならないかも
しれないけど、少しでも辛さをやわらげる方法を知っていることで、気持ち楽になるかも。



「とりえあず落ち着く」についての大事な考え方

じゅうぶら

きっかけを知る



「モード入った！」

と気づく



とりえあず落ち着く



「今は大丈夫！」

と言い聞かせる

「完全に落ち着く」を目標にするのではなく

「ちょっとマシ」を目標にすること！！

それはなぜか？

まず、どんな方法を使っても「完全に落ち着く」ことはできません。期待はずれの答えかもしれませんが、そんなに簡単なものでないことはあなた自身が一番よくわかっているはず。現実はそのもの。

「完全に落ち着く」を目標にすると、それが達成できないと「まだ全然落ち着けない」と、うまくいっていないことに意識が向き「やっぱり何をやってもダメじゃん！」と絶望してしまいます。

だから最悪の時よりも「ちょっとマシ」を目指し、「ちょっとマシ」を積み重ねていくことで「まあまあマシ」がやってくる、それくらいの感覚で取り組んでいきましょう。



支援者用取り扱い説明書

この資料は、侵入症状に特化したトラウマ症状への対処法を、シンプルにまとめた心理教育資料です。シンプルにしているため、子どもにとっては理解しやすい部分もありますが、シンプルであるがために説明としては不十分な部分もあります。ですので、必要に応じて他の資料と組み合わせながら、使うことをおすすめします。



きっかけを知る

ここを詳しく教えたい場合には
「トラウマとトリガーを理解する」を使ってください



「モードに入った！」
と気づく



とりあえず落ち着く

ここを詳しく教えたい場合には
「セルフケア・ストレスコーピングリスト」の中に
リラクゼーションの方法がいくつかのっているので
そこを使ってください。



「今は大丈夫！」
と言い聞かせる

参考にした文献

亀岡智美・飛鳥井望編著『子どものトラウマとPTSDの治療』誠信書房