

わたしの名前はあおい。高校生。
ちょっと勉強は苦手だけど、運動はまあまあ得意。
ずっとやってきたピアノはちょっぴり自慢。
いつもは明るく友だちとおしゃべり
時々悩んでいる友だちの相談にのったりもする。
学校が終わるとファミレスでアルバイト。
接客は大好きだから、今のバイトはとても気に入っている。

友だちからもバイト先の店長からも、頼りになるね、って言われるけど
わたしにはみんなに話せないことがある。
むかし、ある出来事があって
そのことを思い出すだけでも、その時の気持ちがよみがえってくる。

そのことを知られたらみんなからどう思われるかわからないから
絶対に知られたくない。

そもそも、思い出すだけでも気持ちがつらくなるから
話したいとも思わない。

過去のことだから問題ない、そう思ってやりすごしていた。

その日は、ちょっと元気がなかった。

学校で友だちから言われたことに心が動揺した。

「あおいは悩みなんてなさそうでもいいよね」って言われて

どんな顔をしたらいいかわからなかった。

その時は笑ってごまかしたけど、モヤモヤして、その言葉が頭から離れなかった。

いつものようにアルバイトをしていたら

お客さんがうっかり手をすべらせて、お皿を落としてしまった。

「ガシャン！」と大きな音がした。

その時、わたしの頭の中で何かがはじけた。

その音は、むかし、家の中に鳴り響いたコップが割れる音に似ていた。

そして急に、映画を見るようにあの日の映像が頭の中で再生された。

今、高校生の私がファミレスにいるのではなく

5歳の私が、あの日の家のキッチンに立たされている感覚に支配された。

胸がドキドキし、息が苦しくなって、立ってられなくなった。

この苦しさが永遠に続くように思えて
耳をふさいでしゃがみこんだ。

「急に立ちくらみがしただけ」

そんな風に理由をつけて、その日のバイトは早退した。

店長も「いつも頑張っているから、たまには休んで」と言ってくれた。

そのことがあって以来

また同じことが起こるのではないかと思い、怖くなった。

アルバイトに行くのが憂鬱になり、次の日も休んだ。

何か物音がすると、体がビクッと反応するようになった。

友だちと話していても、ふとした瞬間に、意識が別のところにとんでいくような感覚になって

友だちから「あおい、どうしたの？」と言われるようになった。

家に帰って宿題をやっていても、なんだか集中できなかった。

推しの動画を見ても、楽しいと思えなくなった。

自分の身に何が起きているのか、わからなくて不安になった。

このままわたしはどうなってしまうのだろう。

夜もずっと考えて眠れなくなり

気がつくとながら涙が流れていた。

ある日、ぼんやりとスマホをいじっていると

YouTubeで「トラウマ」という言葉が流れてきた。

聞いたことがある言葉だったけど、今の自分とどこかつながるような気がして
ネットで「トラウマ」と打ち込んで検索してみた。

すると、びっくりするくらい、たくさんの記事が出てきた。

人の生命や存在に強い衝撃をもたらす出来事や

いじめや虐待など、人への信頼が損なわれる出来事をトラウマ体験と呼び

それによって生じる心や体の変化をトラウマ反応というらしい。

記事に書かれているトラウマ反応の例は

今のわたしに当てはまることばかりだった。

あの日のアルバイトで経験したことは「フラッシュバック」というらしい。

眠れなかったり、ちょっとした物音に反応するのは「過覚醒」

ぼーっとすることは「解離」、楽しいと思えないことは「感情の麻痺」

バイトを休んだことは「回避」、他にも思い当たることがたくさんあった。

わたしと同じようなことでつらい思いをしている人はたくさんいて
病院で治療を受けている人は日本では1.3%もいるらしい。

日本では、まだこういうことがあることを知らない人も多く
つらい思いをしても、病院に行っていない人もいるから
その数はもっと多いとも言われている。

日本よりもこういうことが知られているアメリカでは、7.8%もいるみたい。

病院で治療する方法もあるみたいだけど

そこまでのことなのかなって思ったりもする。

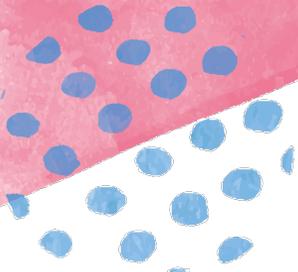
なんだか、自分が病気になってしまったよう。

わたしは病気になったのかな？おかしくなってしまったのかな？

でも、この前みたいなことが起きた時に

自分でできる対処法はたくさんあるということも

本やネットには書いてあった。まずはそこから試してみよう。



むかしのことを思い出して頭からはなれない時や
ボーッとして意識がとんだり頭が真っ白になったりした時の対処法は
「今、ここ」に意識を戻すようにすると良いらしい。
意識が過去にしばられたり遠くにとんだりしている離脱モードから
「今、ここ」に引き戻す、そういうことのようなのだ。

一番シンプルな方法は「深呼吸」

深呼吸は体の緊張をときほぐし、心をリラックスさせる。

ポイントは、深くゆっくりと息を吸って、吐く。

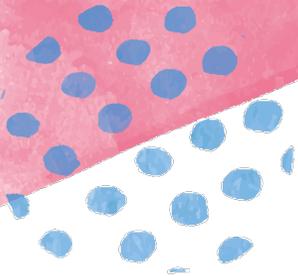
これを何度もくり返し、その時に、自分の呼吸に意識を向けること。

吸った息の行き先を見つめたり、上下する胸の動きに目を向ける。

そうすることで、「今、ここ」に意識を向ける。

深呼吸は2～3回では効果はなく

少なくとも数分は続けることが良いみたい。



「今、ここ」に意識を向ける方法として
「グラウンディングテクニック」というものもあるらしい。

これは、今、五感で感じている刺激に注意を向けることで
例えば、周りに目を向けて、目に入ったものの名前を言う。

「壁が見える、床が見える、カレンダーが見える…」

そして、もっと細かいところにまで注意を向けて
カレンダーに書いてある数字や文字を読みあげる

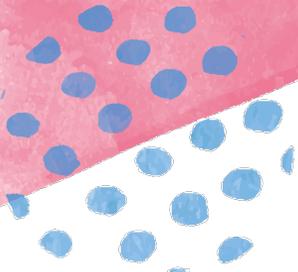
壁の木目の数を数える、洋服のぬい目を数える

視覚だけではなく、聴覚（音）や触覚（肌の感覚）に注意を向けても良い。

手をギューと握ったり、地面を踏みしめたりし、その感覚に意識を向ける。

そうすることで「今、ここ」に意識を引き戻す。

怒りや不安の感情が高まった時に
それをしずめる方法としても効果的らしい。



「グラウンディングテクニック」の1つとして
「5-4-3-2-1法」と呼ばれるものもあるみたい。

今、見えるものを5つ言う。

今、聞こえる音を5つ言う。

今、肌に感じているものを5つ言う。

続けて、見えるものを4つ、聞こえる音を4つ、肌に感じているものを4つ、言う。

このようにして、次は3つずつ、2つずつ、1つずつ、と言う。

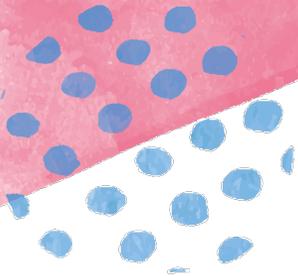
やっているうちに、今はいくつ言ったのか、わけがわからなくなってくるけど

それはそれで、今に意識が向かっていて、うまくいっている証拠。

これはパニックになった時や夜眠れない時にも使えるみたい。

夜眠れない時には、聞こえるもの・感じるものの2つでやってみると

リラックスできて、少しずつ眠くなってくるんだって。

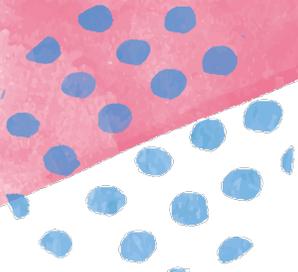


「イメージ法」という方法も、ちょっと難しいけど
グラウンディングの1つ。

心の中でイメージを作り上げるという方法で
自分が好きな場所、リラックスできる場所、安心できる場所
または、良い思い出や経験を思い浮かべ
そこで何が見え、何が聞こえ、どんな匂いがし、どんな感触があるか
だれが何を話しているか、自分はどんな風になっているのか
それを心の中に描くというもの。

意識が離脱している時にこれをするのは難しいかもしれないから
普段から練習しておくとも良いかも。

気持ちが落ち着いている時に
どんなことを思い浮かべるかを決めておいたり
夜寝る前にイメージする練習をしておくとも
上手にできるようになるかもしれない。



こわばった体をときほぐす方法もあるみたい。

やり方は簡単で、体のどこか一部の筋肉にギュって力を入れて10秒くらいキープして、そのあとで力を抜いてゆるめる。

例えば、手をギュっと握って、パッと開く。

肩をあげてギュッと力を入れて、すっと落とす。

かかとをあげてふくらはぎを伸ばして、元に戻してゆるめる。

顔でも背中でも首でも、どこにでも効くみたい。

専門用語で「漸進的筋弛緩法」というみたいだけど

漢字が難しくて読めなかったから、「ぎゅーゆる法」って名付けてみた。

こうしてみると、みんな、自分で自分を落ち着かせるために色々工夫したり試したりしているみたい。

何が効くかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみよう。

こういうことをいっしょに考えたり話し合ったりしてくれるお医者さんやカウンセラーさんもいるみたい。

わたしは学校にスクールカウンセラーの人がいることを思い出した。

勇気を出して相談室に行ってみた。

今の自分に起きていることを話すと、カウンセラーの人は

「話してくれてありがとう」と言った。

お礼を言われるのはなんだか不思議な気分だったけど

少しだけ、心が軽くなった気がした。



カウンセラーの人は教えてくれた。

人は、知らないものに恐怖を感じる。

予測がつかないことに不安を感じる。

そして、どうしたらいいわからなくなって焦りを感じる。

それがもっともっと大きな恐怖になる。

だから、まずは知ることが大切。

焦らなくてもだいじょうぶ。ゆっくり時間をかけて、知っていこう、と。



そして、話すことは放すこと。

話すことで、つらさをとき放すことができる、とも言っていた。



まだ知りたくなければ、それでいいとも言っていた。
話したくなければ、無理に話さなくてもいい、とも。
でも、あなたがどうしても困り果てて、どうしようもなくなって、
だれかを傷つけたり、自分を傷つけたりするようなことがあったら
その時は絶対に相談してほしい、と。

そのことを考えるのはまだつらいし
できれば話したくないことだけど

今は、ちょっとだけ自分に何が起きているのかがわかり
対処する方法もあるってことを知った。
いっしょに考えてくれる人もいることを知った。
今はまだ、前と同じようにいかないことも多いけど
だからといって、わたしがわたしでなくなることはない。
わたしはわたしのままでだいじょうぶ。



トラウマ（PTSD）とフラッシュバック・解離の対処方法の心理教育を狙いとして作ったものです。物語風にして作っておりますが、前半部分はストレートな内容であるため、人によってはトリガーになることもあるため、読ませるかどうかは、相手の状態に応じて判断してください。その場合には、対処方法が書かれたページのみを読ませるだけでもよいかもかもしれません。



←このフレームのページ

参考にしたサイト

▷文部科学省

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/005.htm

▷厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-076.html>

▷一般社団法人 日本心理臨床学会

https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=2616

▷PTSDの日本の生涯有病率

https://www.ncnp.go.jp/nimh/behavior/phn/trauma_guideline.pdf

▷ PTSDのアメリカの生涯有病率

https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2015/153091/201516018A_upload/201516018A0013.pdf