

「トラウマのケア」

保健管理・総合相談センター
総合相談部門 助教

中村 有吾 (なかむら ゆうご)

health care

近年、自然災害、事件、事故といったニュースが報道される際に付随して、こころのケアという言葉がメディアで見聞きするのが当たり前のようになってきました。大きなショックに出会う体験であるトラウマに対して、心理的なケアが必要であるという認識が高まっているでしょう。ちなみに近年の研究では、我々が思っている以上に多くの人がトラウマとなるような出来事に遭遇しており、そのような体験数が多ければ多いほど、心身の健康へ悪影響を及ぼすということが明らかになっています。ここではトラウマのケアの心構えについて簡単に触れたいと思います。

当事者の心理

一般的にトラウマを受けた直後は、直接的な心理的ケアよりも当事者を取り巻く環境面の調整が優先されることが多いです。例えば、食料、衣服、住まいが足りていないのであれば衣食住の提供を、人間関係によるトラブルであれば関係調整といったものです。環境を整えることが間接的に心の安定に繋がっていきます。出来事の直後は目の前のことを処理していくことに多くの時間が割かれ、

たくさんの方が関わったりします。しかし、出来事からしばらく経過し事態が落ち着いてくると、関わってくれる人が減少したり、自分自身に生じたことを振り返る時間が増えたりします。また、集中力の低下、不眠、やる気が出ない、いやな出来事を思い出してしまう、外出したくないといった様々な反応が出ていることを認識するようになります。自分だけが取り残されている感覚を持ち、周りに勇気を出して相談を持ちかけても「過去のことだから、忘れた方がいいよ」「前を向いた方がいいよ」と周囲は励ますつもりで掛けた言葉に当事者が大きく傷ついていることがよくあります。当事者は「忘れたけれど、忘れられない」「前を向きたいけど向けない」と感じ、そのように思うことができない自分はダメなのだろうかと自責の念に駆られたり、周囲から理解されない、話すのをやめようという感覚を抱きやすくなります。このようなことから周囲と距離を取り、独りで悩み事を抱え込んでいることは多く見られます。

語れる場所の大切さ

我々は、相手から大きな悩み事

を打ち明けられると、どのように対応して良いか分からなくなります。悩み事がすぐに解決すれば良いのですが、相談した当事者も簡単には解決しないことは重々承知している場合が多いものです。むしろ「大変だったね」「その中でもよく頑張っているね」とその人の話を共感的に聞いてくれることを求めているかもしれません。普段話に行くことができなくても、あそに行けば話を共感的に聞いてくれる人がいる、味方になってくれる人がいる、そのような場所があるとこの感覚を持てるのが大きな安心感と心の安定をもたらします。人と人のネットワークは傷つきを支えることもありますが、癒やしを与えることもできるものです。



子供がお世話になりありがとうございます。心より厚く御礼申し上げます。広報活動は非常に大切なものだと思います。大学の発展は地域の発展と密接しています。世界のためや学問の発展のための研究も大切ですが、大学として地域の産業発展のために貢献することも大切だと思います。(地域貢献)冬号23ページの内容は非常に大切なことと思います。

ご愛読いただきありがとうございます。今回の特集は「徳島大学の産学連携」と題して、冬号23ページの内容を発展させてご紹介いたしました。如何でしたでしょうか。とくにTJLでは、これからの読者の皆様からお寄せいただいたご意見やご希望を可能な限り誌面に反映させていきたいと考えております。引き続きご支援のほどよろしくお願ひ申し上げます。

読者の言葉